



**Educación Física y Salud**  
**Guía N°3 Habilidades Motrices Básicas**  
**Primeros Básicos**

Nombre:	Curso:	Fecha:
	1º A-B-C-D	____/____/2020
Tiempo estimado de trabajo.	Habilidad a trabajar	
30 minutos aproximadamente	Locomoción, manipulación y estabilidad.	

**Objetivos de Aprendizaje:**

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos. **(OA 1)**

**(Objetivos para abordar en todas las unidades)**

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › realizar un calentamiento mediante un juego › escuchar y seguir instrucciones › utilizar implementos bajo supervisión › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. **(OA 11)**



Las habilidades que desarrollan los juegos de balón en los niños son importantes porque...

**Favorece la coordinación motriz.**

Los juegos con pelota estimulan el movimiento y favorecen a que los niños adquieran conciencia del espacio.

Por otra parte, les ayuda a aumentar la coordinación de su cuerpo. Esto le permitirá a un niño pequeño aprender a coordinar los movimientos de manos, pies y golpear la pelota corriendo al mismo tiempo.

**Es un excelente entrenamiento para fomentar la fuerza.**

El ejercicio físico continuado aumentará la capacidad muscular, aumentando la fuerza en los niños. Los juegos con la pelota desarrollan la coordinación del cuerpo y mejoran la puntería.

**Es un juego para compartir.**

Ya sea en un ámbito escolar como en el hogar, este tipo de actividades permite reforzar lazos entre pares y afianzar las relaciones de padres e hijos.

Es recomendable el uso de pelotas blandas si los niños son muy pequeños para evitar que se lastimen entre sí o bien que se rompa algo al lanzar la pelota. Esto es de mayor importancia si se encuentran en lugares pequeños o cerrados.

### Permite que el niño tenga más conciencia de su cuerpo.

Todos los juegos con pelotas refuerzan el sentido del equilibrio así como también elevan la confianza del niño en sí mismo.

### Eleva la autoestima.

Los juegos en donde los niños tienen que realizar una actividad física tienen la particularidad de liberar endorfinas, por lo que beneficia la formación de una autoestima positiva en ellos.

### Desarrolla la coordinación visual.

Este ejercicio no solo permite el correcto desarrollo de la coordinación motriz sino que también favorece la coordinación óculo-manual y óculo-pie. Es decir, al momento de lanzar o recibir la pelota, el niño debe coordinar el movimiento de los brazos, piernas, pies y de sus ojos.

### Evita la obesidad o el sedentarismo en los niños.

Durante el juego, los niños entrenan y queman energías, lo que evita la acumulación de grasas saturadas en su organismo favoreciendo que el niño mantenga un peso saludable y evitando **problemas de sobrepeso**, obesidad u otros relacionados en el mediano y largo plazo. Por otra parte, estos deportes son usados también para ganar peso en los niños.

### Es un juego para incluir.

Ya sea que se trate de niños o niños con o sin dificultades en algún aspecto, los juegos con pelotas permiten que todos puedan jugar y mejorar sus destrezas **favoreciendo las relaciones sociales de los niños**.

### Mejora los problemas respiratorios en los niños

Debido a que la capacidad pulmonar aumenta progresivamente con este ejercicio, muchos médicos recomiendan los deportes con pelotas o balones.

Rutina de trabajo:

1. Ejercicios de activación o calentamiento.

Realizar series de 5 movimientos por ejercicios.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	

**Actividad n°1:**

**Materiales:** un balón liviano.

**Actividad:**

Practicar manejo básico del balón:

- Lanzan el balón al aire con las dos manos, libremente. (10 veces)
- Lanzan el balón al aire con las dos manos, tratando de recibirlo sin que caiga al suelo. (10 veces)
- Lanzan el balón con las dos manos, dan una palmada y luego reciben sin que caiga al suelo. (10 veces)
- Repetir nuevamente la rutina con los tres tipos de lanzamiento.



**Actividad n°2:**

**Materiales:** un balón liviano que **de botes**.

**Actividad:**

- Dan botes con el balón con ambas manos libremente
- Dan botes **solo** con una mano, con su mano más hábil.
- Dan bote **solo** con una mano, con la mano menos hábil.
- Dan bote con ambas manos sin perder el control del balón.



**Actividad n°3:**

**Materiales:** un balón liviano que **de botes**.

**Actividad:**

Repiten rutina de ejercicios de la actividad 1 y 2.

