

## Educación física en casa, mantente en movimiento.

Docente:	Camilo Arias camiloarias@institutoclaret.cl			Nº Guía:	11
Fecha:	03 al 14 de Agosto	Nivel/curso:	6º	Asignatura:	Educación Física y Salud
Objetivo:	<b>Reconocer las habilidades motrices básicas generales utilizadas diariamente antes de pasar a las específicas de los deportes. Realizar cápsula complementaria de la semana.</b>				

## Habilidades motrices básicas.

A lo largo del día realizamos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, atrapar. Todos ellos son habituales en nuestras vidas cotidianas, aunque parecen sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas y habilidades más complejas, necesarias para la iniciación o práctica de diferentes deportes, juegos, danzas, entre otras. A éstos movimientos fundamentales les llamamos Habilidades Motrices Básicas (HMB)

### ¿Cómo clasificamos estas habilidades?

Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en:

**Locomotrices:** Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar. Son toda progresión de un punto a otro, utilizando el movimiento corporal, total o parcial. Ejemplo: Llegar a un punto de destino, llegar a un punto de destino en un tiempo determinado, escapar del que te persigue...

**No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción, lo ejemplos que podemos encontrar son: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse.

**De manipulación y contacto de objetos:** podemos encontrar los siguientes movimientos, recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar.

Las principales habilidades motrices que utilizamos.

### **Desplazamientos**

Esta habilidad motriz genérica implica un cambio de posición del cuerpo de un punto a otro del espacio. Su realización conlleva una mejora de la coordinación dinámica general y de la percepción y estructuración espacio-temporal (tener conciencia de nuestros movimientos en su espacio).



### **Saltos**

La habilidad motriz básica de saltar consiste en separar los pies del suelo, venciendo la fuerza de la gravedad. A su vez, implican la extensión de una o de ambas piernas.

Hacer saltos nos beneficia, ya que incrementa la fuerza muscular en las piernas, la coordinación y el equilibrio.

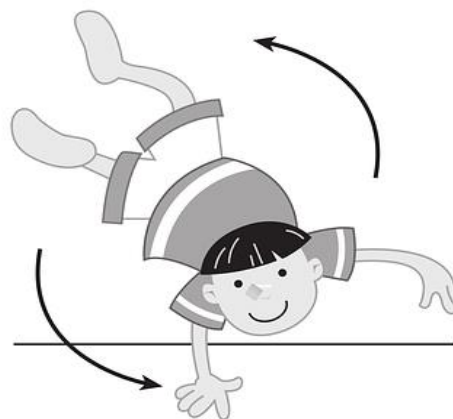


### **Giros**

Esta habilidad motriz genérica implica realizar una rotación sobre cualquiera de los ejes del cuerpo humano.

Los giros mejoran: la percepción y estructuración espacio-temporal; el control postural; la conciencia corporal; la organización del esquema corporal; y la coordinación.

Podemos realizar volteretas, rueda lateral, entre otras.



## Lanzamientos

La habilidad motriz básica del lanzamiento supone enviar algo a alguien sin llevarlo. Su desarrollo está ligado al de la recepción.

Los lanzamientos mejoran: la coordinación segmentaria y la percepción y estructuración espacio-temporal.

Podemos realizar lanzamientos con una o dos manos.



## Recepciones

Esta habilidad motriz básica implica coger y controlar lo que el otro ha lanzado hacia a mí. Cabe mencionar que lanzamientos y recepciones son habilidades motrices genéricas que se trabajan conjuntamente.

Por tanto, su realización implica los mismos beneficios que los lanzamientos, además de un incremento de los reflejos.



# Tarea y Autoevaluación.

---

Como lo hemos realizado anteriormente, te invito a contestar estas preguntas de reflexión, puedes realizarlo en tu cuaderno y luego te sugiero sacar una foto a tu desarrollo para enviar a mi correo: [camiloarias@institutoclaret.cl](mailto:camiloarias@institutoclaret.cl) (como sugerencia).

Además debes realizar la cápsula complementaria de la semana, la cual podrás encontrarla en la web del colegio en **la semana del 27 de Julio al 7 de agosto**. Con ella podrás contestar un par de preguntas.

- 1- Por medio de lo leído completa la siguiente tabla agregando las acciones motrices correspondientes a cada uno de los grupos.

<b>Habilidades motrices básicas</b>		
<b>Locomotorices</b>	<b>De manipulación</b>	<b>No locomotrices</b>
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

- 2- ¿Qué habilidades motrices has realizado durante tu día a día, en que momentos las utilizas? nómbralas y explícalas.
- 3- Explica con tus palabras lo que entendiste por habilidades motrices básicas.
- 4- Durante el desarrollo de la cápsula, ¿Qué deportes elegiste para crear tus fichas?
- 5- Durante la actividad de la semana, ¿qué habilidades motrices lograste identificar? Nómbralas y menciona en que momento la utilizaste durante el ejercicio.

**Espero poder tener noticias de tus actividades y que puedas enviar evidencias por medio de imágenes o videos, además si tienes consultas o dudas puedes contactarme por a mi correo [camiloarias@institutoclaret.cl](mailto:camiloarias@institutoclaret.cl) te envié un abrazo y que tengas una excelente semana junto a tu familia, saludos.**