

5to Básico

Educación física y salud

Profesor: Christian Galvez Arancibia

Habilidades Motrices Básicas

Habilidades Motrices Básicas: son acciones motrices estructuradas y organizadas de una forma secuencial (correr) que evolucionan y se desarrollan en el ser humano desde su nacimiento, mejorando con el aprendizaje.

Características Para que una Habilidad Motriz sea Básica

Ser comunes a todos los individuos: (este apartado quiere decir que las habilidades están innatas (Que ha nacido con la persona, no adquirido por educación ni experiencia) en nuestra persona y que poco a poco se van desarrollando y mejorando en la medida en que vamos creciendo).

Haber permitido la supervivencia al hombre: (Antiguamente los hombres primitivos se valían de estas habilidades para la caza: saltaban obstáculos, corrían detrás de las presas).

Ser base de aprendizajes de nuevos movimientos: (este apartado quiere decir, que el dominio de estas habilidades nos permitirá desarrollar otras más complejas: saltar un arroyo, nos puede permitir poder saltar una valla de atletismo).

Habilidades Motrices Básicas: “Desplazamiento”

Desplazamiento: Es la acción de cambiar de lugar en el espacio, se realiza de distintas formas (gatear, marchar, andar, reptar).

Hay dos tipos de desplazamiento:

✚ **Activos:** se necesita nuestra voluntad para realizarlos, elegimos la dirección, su velocidad y su momento de parada. (Ejemplo: correr una carrera de maratón).

✚ **Pasivas:** no se necesita nuestra voluntad, por ejemplo; cuando nos empujan.

Andar: Es una acción alternativa y progresiva de las piernas y el contacto continuo con la superficie de apoyo.

Correr: Es una ampliación de la habilidad de andar, que se diferencia en la llamada fase aérea.

Reptar: Desplazarse arrastrándose por el suelo como los reptiles.

Nadar: Avanzar en el agua haciendo los movimientos necesarios con el cuerpo y las extremidades, sin tocar el fondo ni otro apoyo.

Trepar: Subir a un lugar alto valiéndose de los pies y de las manos.

Gatear: Andar una persona apoyando las manos y las rodillas en el suelo. Es un movimiento en una superficie horizontal y es la fase previa al andar.

Rodar: Desplazarse dando vueltas o girando sobre su propio eje.

Saltar: Es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. Necesita: Fuerza, Coordinación y Equilibrio.

Equilibrio dinámico: Es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

Tipos de habilidades Motrices Básicas

1- Habilidades locomotrices: Para ejecutar estas habilidades se necesita desplazamiento (ir del salón de casa a la cocina).

✚ Andar



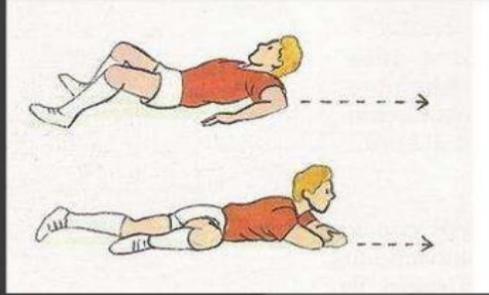
✚ Correr



✚ Reptar

REPTAR

Desplazarse arrastrándose por el suelo como los reptiles.



Nadar



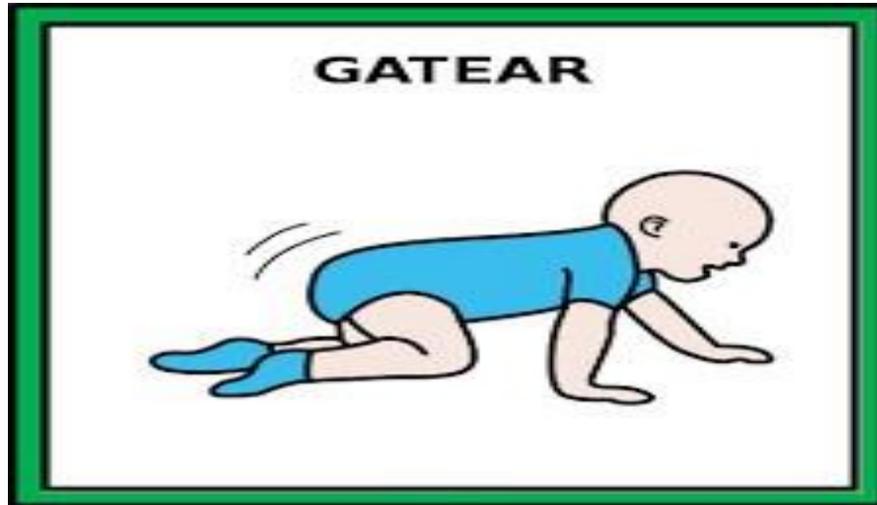
Trepar

TREPAR

Subir a un lugar alto y de difícil acceso valiéndose de los pies y de las manos.



Gatear



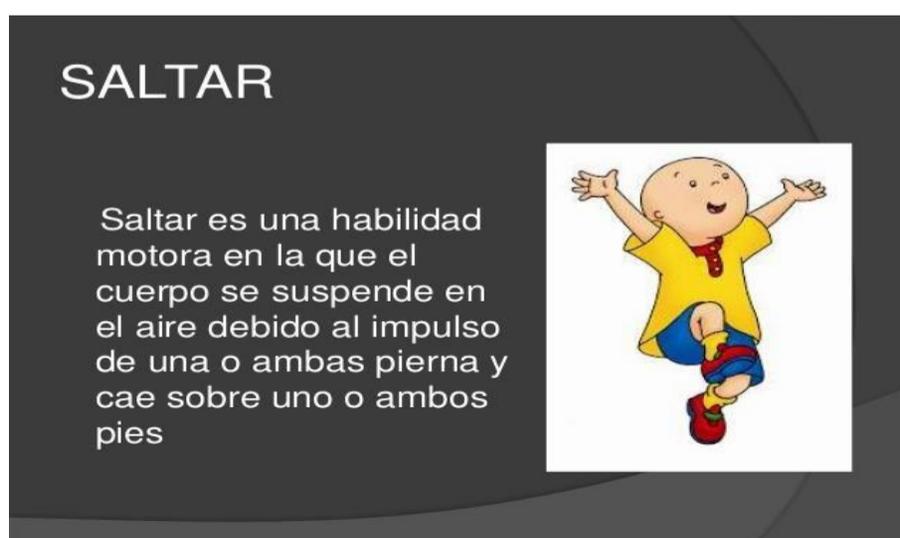
Rodar



RODAR

Desplazarse dando vueltas o girando sobre su propio eje.

Saltar



SALTAR

Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies

✚ Equilibrio dinámico.



Habilidades Motrices Básicas: “No Locomotrices”

Habilidades no locomotrices: Dominio del cuerpo sin desplazamientos por el espacio.

Girar: El giro es aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital.

Podemos establecer varios tipos de giros:

- ✚ Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.
- ✚ Giros en contacto con el suelo.
- ✚ Giros en suspensión.
- ✚ Giros con agarre constante de manos (barra fija).
- ✚ Giros con apoyos y suspensión múltiples y sucesivos.

Equilibrio estático: Capacidad de nuestro cuerpo de mantener una posición (de pie, cuclillas, sentado) sin caerse.

Depende:

- ✚ Base de apoyo.
- ✚ Número de apoyos.

Balancearse: Mover nuestro cuerpo de un lado al otro sin tocar el suelo.

Colgarse: Agarrarse a una persona o una cosa dejando caer el peso del cuerpo sobre ella.

Empujar: Hacer fuerza contra una persona o cosa para moverla, sostenerla o rechazarla.

Traccionar: Acción de atraer con fuerza a una persona o cosa hacia mi cuerpo.

2- Habilidades no locomotrices: Para realizar estas habilidades no se requiere desplazamiento, pero si un dominio de nuestro cuerpo (colgarse de una rama y balancearse).

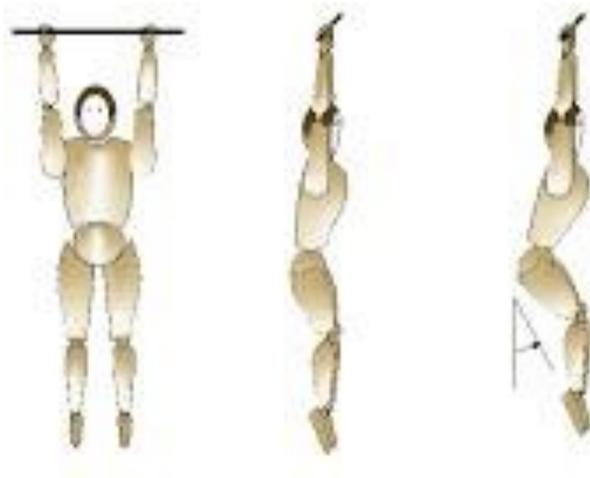
✚ Girar



✚ Equilibrio estático



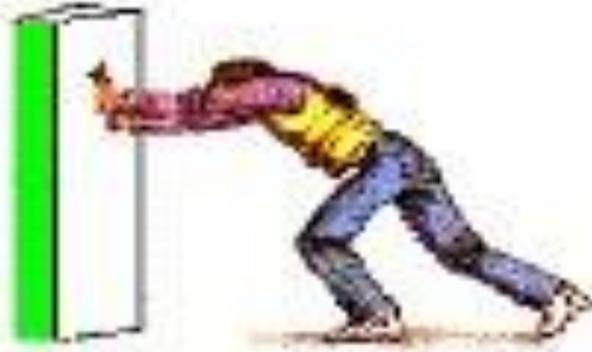
✚ Balancearse



✚ Colgarse



✚ Empujar



✚ Traccionar

■ **Traccionar: Acción de atraer con fuerza a una persona o cosa hacia mi cuerpo.**



Habilidades Motrices Básicas: “Manipulativas”

Implica el manejo y dominio de un objeto.

Lanzamientos: Acción de arrojar o impulsar un objeto con una o dos manos.

Hay dos tipos de lanzamientos:

- ✚ A distancia
- ✚ Con precisión

Recoger: Coger, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo (que se encuentra en el aire) o en reposo.

Distinguimos dos tipos de recepciones:

- ✚ Recepciones propiamente dichas: Paradas, Controles, Despejes.
- ✚ Recogidas: El objeto a recepcionar se encuentra parado.

Golpear: Acción de tocar de forma controlada un objeto, ya sea en el aire o contra el suelo (llamado rebote).

Batear: Golpear la pelota con algún instrumento contundente. Ejemplo (Golpear la pelota con el bate de béisbol.)

Recortar: Acción de separar partes de un objeto con la utilización de un instrumento (tijeras) a través de un gesto manual.

3- Habilidades Manipulativas: Implica manejo de objetos (recortar un papel, lanzar una bola de papel a la papelera).

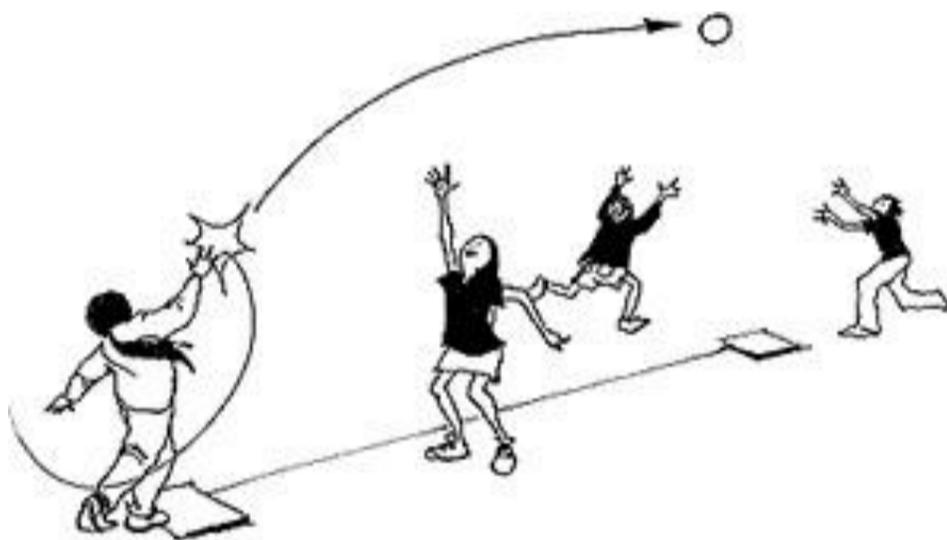
✚ Lanzar



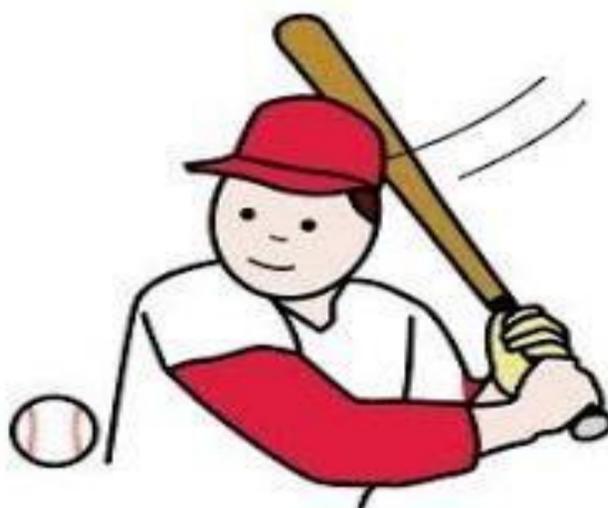
✚ Recoger



✚ Golpear



✚ Batear



✚ Recortar

