

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
FICHA DE TRABAJO N°3
EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	mayo 2021
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	
CONTENIDO	Habilidades motrices básicas			CURSO	4°A
OA 1	Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.				
Habilidades	Conocer, comprender, aplicar				
Instrucciones Generales.	Lee con atención para luego responder las preguntas.				

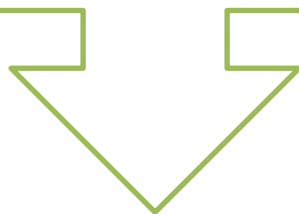
HABILIDADES MOTRICES BASICAS



HABILIDADES MOTRICES BASICAS

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. A estos movimientos fundamentales les llamamos Habilidades Motrices Básicas (HMB)

¿Cómo clasificamos estas habilidades? Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en:



Locomotorices: 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.

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 espaciotemporal (tener conciencia de nuestros movimientos en su espacio).



Salto

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 espaciotemporal; el control postural; la conciencia corporal; la organización del esquema corporal; y la coordinación.



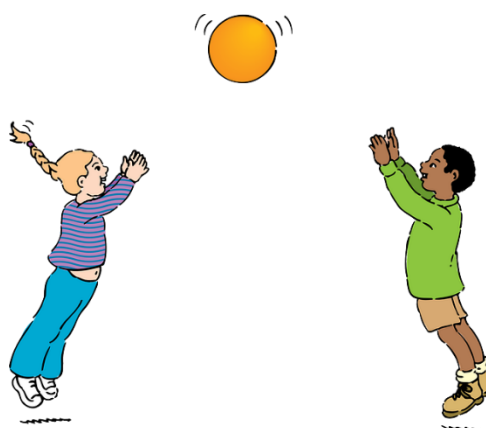
Lanzamientos

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 espaciotemporal. 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.





Como ya conoces las habilidades motrices básicas te invito a que realices la siguiente actividad.

Menciona tres ejemplos de habilidades motrices que realices en casa para cada uno de los enunciados.

Habilidades Motrices	Ejemplos
<p>Desplazamientos</p> 	1 caminar a comprar.
	2
	3
<p>Salto</p> 	1
	2
	3
<p>Giros</p> 	1
	2
	3
<p>Lanzamientos</p> 	1
	2
	3
<p>Recepciones</p> 	1
	2
	3

envía tus respuestas a jmartinez@caplicacion.cl

No olvides colocar tu nombre

Plazo máximo de entrega: mayo 2021