



# GUÍA 03 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (5° BÁSICO)

## 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

ANDAR

Andar es una forma natural de locomoción vertical.

Correr

CORRER

Correr es un ampliación natural de la habilidad física de andar.

Reptar

REPTAR

Desplazarse arrastrándose por el suelo como los reptiles.

Nadar



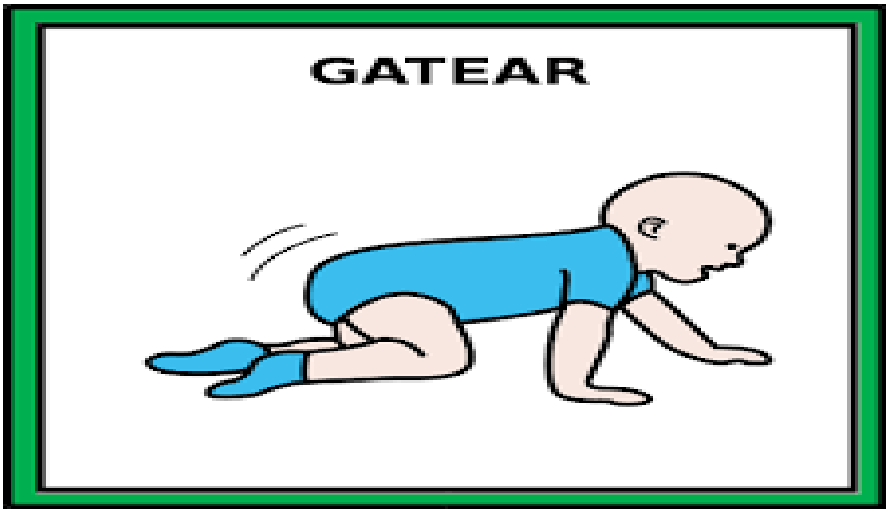
Trepar

# TREPAR

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

An illustration of several children climbing a brick wall. Some are using ladders, while others are using ropes or their hands and feet to climb. The scene is set outdoors with a blue sky and green grass at the base.

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.

o El equilibrio:

El equilibrio es el mantenimiento adecuado de la postura de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio.

Se distinguen dos tipos de equilibrio:

- Estático: control de la postura sin desplazamiento.
- Dinámico: control de la postura en movimiento.



## **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

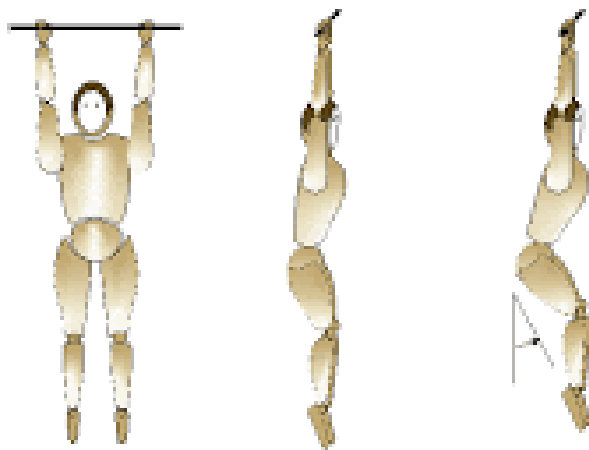




Equilibrio estático



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.

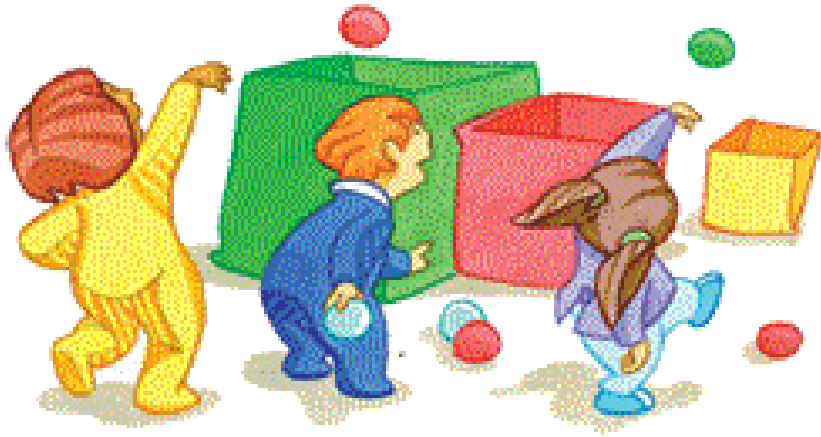
**Golpear:** Acción de tocar de forma controlada un objeto, ya sea en el aire o contra el suelo (llamado rebote).

**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).

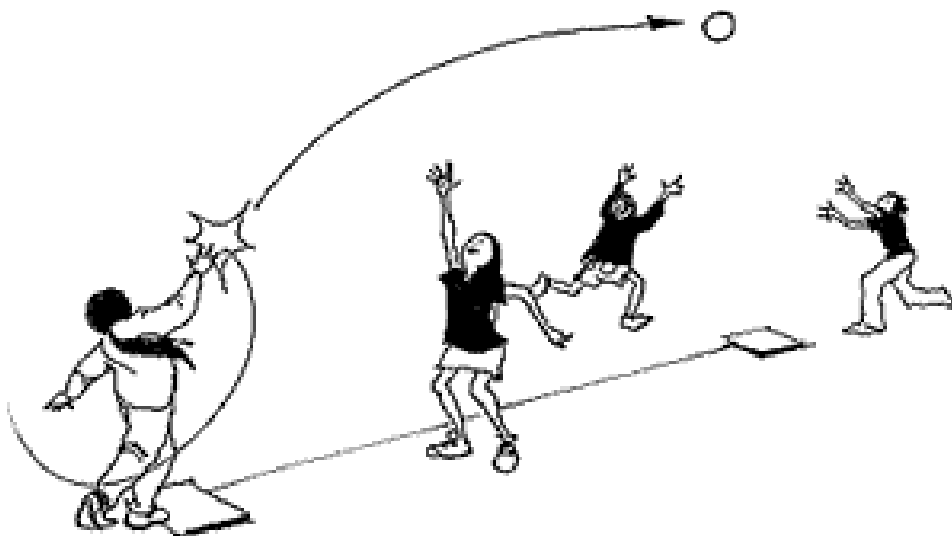
✚ Lanzar



✚ Recoger



✚ Golpear





 Batear



 Recortar

