



Guía Pedagógica N°1: 3°y 4°Básicos (NB2)



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Ximena Arenas H. Marlene Arias O. Claudio Cáceres L Eric Opazo M.

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NIVEL: 3°y 4°BASICO (NB2)

UNIDAD: HABILIDADES MOTRICES BASICAS

OA1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles

Indicaciones: esta guía tiene como propósito conocer, aprender y estudiar las habilidades motrices básicas y elegir las que puedas desarrollar estos días en casa. La idea es que la leas y estudies junto a un adulto a cargo que te guíe y oriente, junto con ver el video de apoyo (link adjunto al término)

1. [Habilidades motrices básicas](#)
2. [Clasificación habilidades motrices básicas](#)
3. [Ideas para trabajar las habilidades motrices básicas](#)

HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Las **habilidades motrices básicas** son aquellas acciones motoras que surgen de forma natural conforme a la evolución humana. Se trata de aquellas habilidades innatas, que aparecen a medida que avanza su desarrollo, tales como andar, correr, saltar, girar, lanzar.



Estas habilidades son la base sobre la que se producen nuevos aprendizajes y que sustentan el desarrollo de habilidades más complejas para alcanzar así el desarrollo psicomotor.

El aprendizaje de las habilidades motrices básicas es esencial para la educación física y el desarrollo físico de los niños y niñas.

CLASIFICACION HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Habilidades locomoción: son movimientos realizados por el cuerpo desplazándose de un punto a otro: caminar, correr, gatear, saltar, trepar

Habilidades manipulación: son movimientos de manejo, recepción y lanzamiento de un objeto: lanzar, botear, empujar, recibir, patear, atrapar, levantar un objeto

Habilidades estabilidad: son movimientos de adecuación y adaptación del cuerpo en relación a espacio y tiempo, aplicando equilibrio y ajuste postural contra fuerza de gravedad: girar, inclinarse, levantarse rodar, estirarse, colgarse

IDEAS PARA TRABAJAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS

A continuación te nombraremos diferentes habilidades motrices y su combinación

- Juegos de lanzar y recibir la pelota, con las manos y con los pies.
- Trepar en muros, redes, trepas de cuerda o fierro etc.
- Circuitos motrices en los que se sigue un recorrido esquivando obstáculos, saltando de diferentes formas, rodando, gateando, etc.

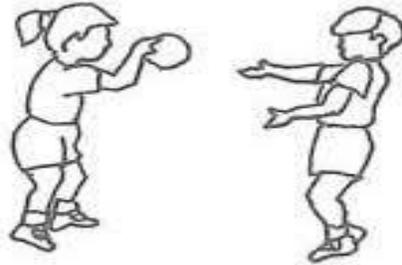
- Juegos pre deportivos colectivos que se convierten en un contexto ideal para desplegar diferentes acciones motrices.
- Los juegos simples son una opción excelente como pintas, policías y ladrones, pollitos vengan, escondidas, etc.
- Actividades deportivas de diverso tipo: patinar, andar en bici, saltar la cuerda, etc.



Esperando que se encuentren muy bien!!...la idea es que puedan realizar alguna de estas actividades para desarrollar tus habilidades y llegar con energía a tu clase de educación física!!!

Actividad para realizar en casa

Colorea las imágenes y escribe las habilidades motrices básicas aplicadas



<https://www.youtube.com/watch?v=XnorYZwezgM> link video para apoyar el estudio en familia de lo aprendido!!!