

Guía de actividades

1° básico

Objetivo de aprendizaje 01.

¿Qué son las Habilidades Motrices básicas?

Las **habilidades motrices básicas** son actos motores que se realizan naturalmente y que constituyen la base para las acciones motrices más complejas que el ser humano desarrolle en el futuro.



¿Cómo se clasifican?

Locomoción

Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar el cuerpo de un lado al otro del espacio.

Ejemplos:

- Caminar
- Correr
- Saltar
- Galopar
- Deslizarse
- Rodar
- Esquivar
- Trepar
- Etc.

Manipulación

Son movimientos en los que la acción fundamentalmente se centra en el manejo de objetos

Ejemplos:

- Botear
- Atrapar
- Patear
- Batear
- Lanzar
- Golpear
- Arrastrar
- Empujar
- Levantar

Estabilidad

Se trata de mantener una estabilidad del equilibrio estático y dinámico ante una situación motriz propuesta.

Ejemplos:

- Balancear
- Estabilizar
- Inclinar
- Equilibrar
- Levantar
- Estirarse
- Girar

Tarea:

Busque recortes en libros antiguos, diarios, revistas, impresiones, etc. De habilidades motrices básicas. Elija 5 ejemplos de cada una de las categorías. Pegue los en su cuaderno de Educación Física y Salud.