



Guía de trabajo

Asignatura: Educación física. **Curso:** 5° básico. **Profesor:** Francisco Albornoz.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

O.A 1 Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas son actos motores que se realizan naturalmente y que constituyen la base para las acciones motrices que el ser humano desarrolle en el futuro. Se trata de capacidades adquiridas a través del aprendizaje, para producir un resultado determinado en el menor tiempo posible y usando poca energía.

Estas habilidades son las que posteriormente permitirán desarrollar acciones motoras más complejas.

Su aparición y desarrollo tiene que ver con las habilidades perceptivas que el humano posee al nacer y que evolucionan conjuntamente.

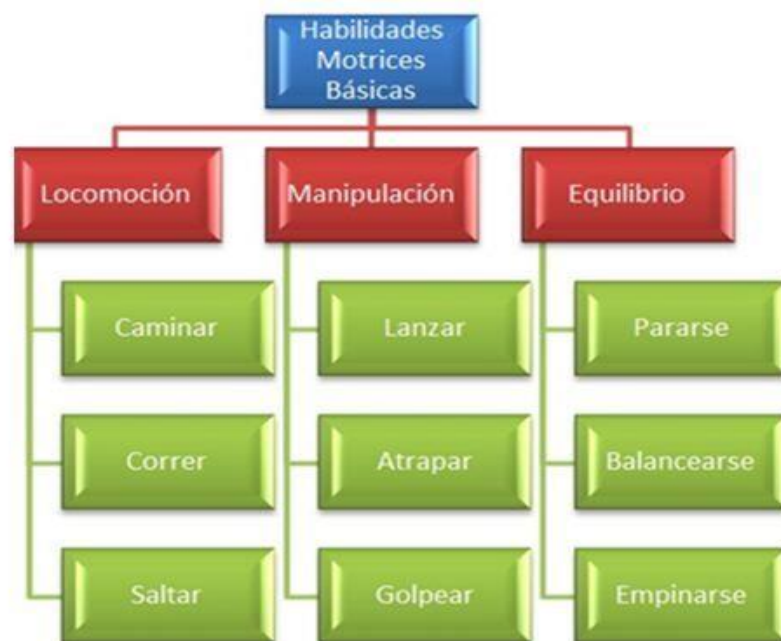


Las habilidades motrices básicas se clasifican en:

Locomotoras: La característica principal es el desplazamiento. Entre ellas tenemos: andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

Equilibrio: La característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Ejemplos son: balancearse, girar, retroceder, colgarse, etc.

Manipulación: Caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Están presentes en tareas tales como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc.



1. Clasifica las acciones en una de las tres habilidades motrices básicas descritas anteriormente: locomoción, equilibrio y manipulación.

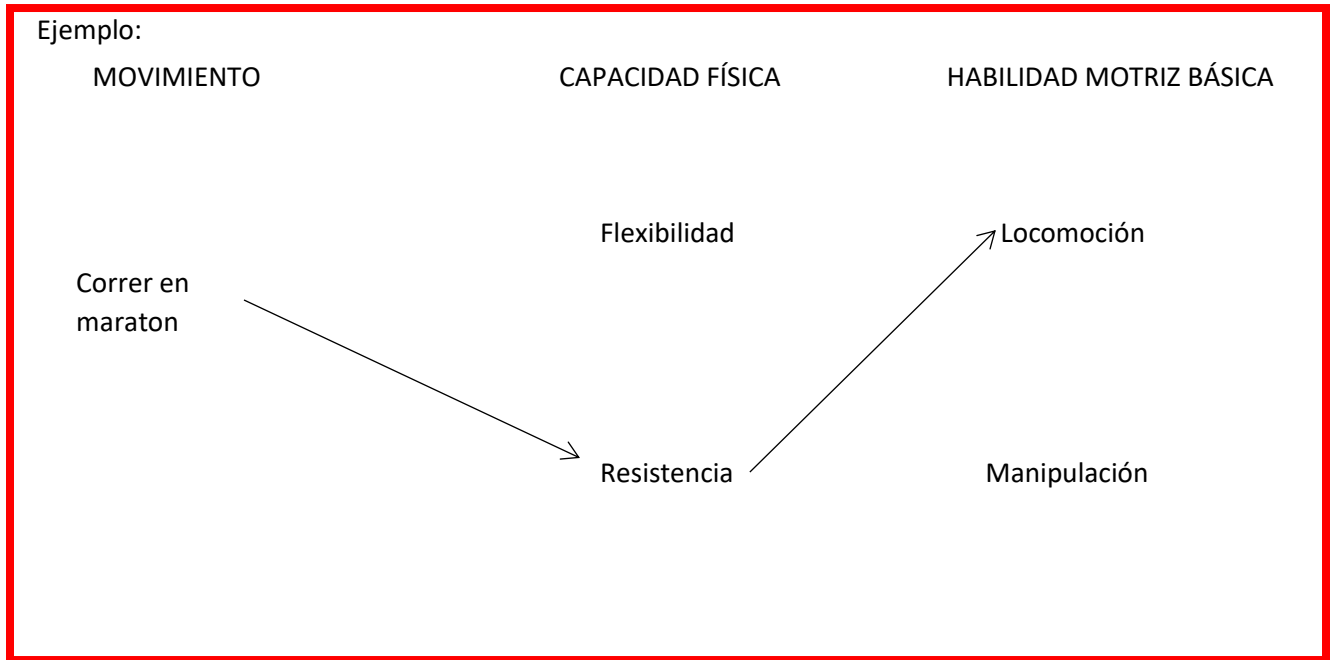


- A.
- B.
- C.
- D.
- E.
- F.
- G.
- H.



2- Según lo aprendido en la guía anterior. Una la acción descrita, con la capacidad física y la habilidad motriz correspondiente.

Ejemplo:



MOVIMIENTO

CAPACIDAD FÍSICA

HABILIDAD MOTRIZ BÁSICA

Correr en 100 metros planos

Fuerza

Locomoción

Lanzamiento de béisbol

Velocidad

Nadar en una piscina

Equilibrio

Salto largo en atletismo

Flexibilidad

Movimiento en paralelas de gimnasia

Resistencia

Manipulación



Colegio Eduardo De Geyter
Educación Física y Salud

Al terminar tu trabajo debes enviarlo al siguiente mail:

francisco.albornoz@colegio-educardodegeyter.cl