



Colegio Polivalente Lovaina

Profesor: Cesar Muñoz

Corporación Educacional Educando Juntos

GUÍA Autoaprendizaje
APLICACIÓN CONTENIDOS

Sector : Educación Física /Unidad: I Marzo

NOMBRE:	CURSO:
OA: Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud.	FECHA:

I. Selección Múltiple /Memoria comprensiva

1- Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en:

- a) locomotrices
- b) no locomotrices
- c) proyección/recepción
- d) todas las anteriores

2 - Ejemplos de habilidades motoras no locomotrices son:

- a) girar, levantar
- b) correr, saltar
- c) equilibrio, empujar

d) a y c

3- Ejemplos de habilidades motoras locomotrices son:

- a) saltar, marcha, correr
- b) equilibrio, saltar, correr
- c) girar, levantar, empujar
- d) levantar, equilibrio, correr

4 - Que otras habilidades motoras existen

- a) gimnasia y ritmo
- b) inclinación y proyección
- c) recepción y manipulación
- d) proyección y recepción

II. Verdadero y falso /Memoria comprensiva

- enunciados con justificación de opción

1)_____ Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas

2)_____ El giro no es aquel movimiento corporal que implica una rotación

3)_____ El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

4)_____ equilibrio es la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en favor de la gravedad.

5)_____ Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, y de desplazamiento

III. Términos Pareados / Memoria Comprensiva

- Tabla con 5 términos pareados

A	B
1 Equilibrio	_____ es una ampliación natural de la habilidad física de andar
2 Saltar:	_____ uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto
3 Lanzamientos	_____ capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad.
4 Correr	_____ habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso
5 Recepciones	_____ fuerza que se le aplica a un objeto con el fin de impulsarlo de un lugar a otro

IV. Desarrollo y redacción / Desarrollo destrezas y habilidades

dibujar y pintar una habilidad motora básica

¿Que son las habilidades motrices básicas?

La habilidad motriz básica es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. “el aumento del repertorio de patrones motores en el niño le posibilitará una disminución de la dificultad en el momento en que haya que aprender habilidades más complejas” Las habilidades motrices nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos...en definitiva vivir.

CLASIFICACIÓN:

Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

-No locomotrices: Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse.

- **Equilibrio:** Por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Factores como la base, altura del centro de gravedad, también Podemos hablar de dos tipos de equilibrio: Dinámico y Estático
- **Giro:** 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.

- **Locomotrices:** Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar.

- **La marcha:** Andar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. En la infancia se pasa de arrastrarse a andar a

gatas, de ahí a andar con ayuda o a trompicones, hasta llegar a hacerlo de un modo normal.

- **Correr:** Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea". Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.
- **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. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor.

- Proyección/recepción

- **Lanzamientos:** El lanzamiento (en física) es la fuerza que se le aplica a un objeto con el fin de impulsarlo de un lugar a otro podemos distinguir dos tipos de lanzamiento: Lanzamiento de distancia, Lanzamiento de precisión
- **Recepciones:** supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo o en reposo.