



Material de Apoyo para guía n°7 “Habilidades motrices básicas”.

Docente: Yolanda Castro Godoy.

Asignatura: Educación Física y Salud.

Las Habilidades Motrices Básicas.

Es la **capacidad** que tiene el ser humano en desarrollar distintos tipos de acciones motrices. Estas habilidades se adquieren mediante la madures corporal y también con la práctica.

Existen tres tipos de Habilidades Motrices Básicas:

- 1) Locomotrices
- 2) Manipulativas
- 3) Estabilidad o equilibrio

1 .Actividad: “juego Simón dice ”.

IMPORTANTE: las actividades deben estar acompañadas por un adulto que oriente y supervise al niño o niña, en lo posible y evitar accidentes.



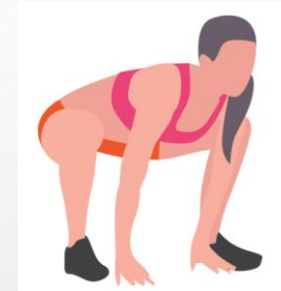
Tocarse la cabeza



caminar como enano



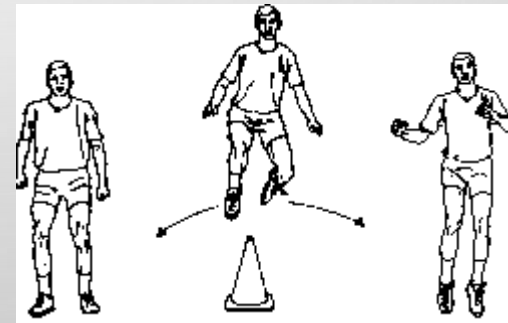
Saltar en un pie



Salto de la rana



Tocarse la punta de los pies



Saltos laterales

2. Actividad: “equilibrio”.

traza una línea en el piso con lana, cuerda, cinta adhesiva, tiza o toallas enrolladas de unos dos metros.

Descripción de la actividad: Los estudiantes deberán caminar sobre la línea con los brazos extendidos (abiertos hacia los lados) de un extremo a otro. Deberá repetir la acción 3 veces.

3. Actividad: “equilibrio”.

Descripción de la actividad: Deberán tener un objeto en la mano e ir lanzándolo y luego tomarlo realizando el trayecto. El ejercicio lo deberá repetir 4 veces.

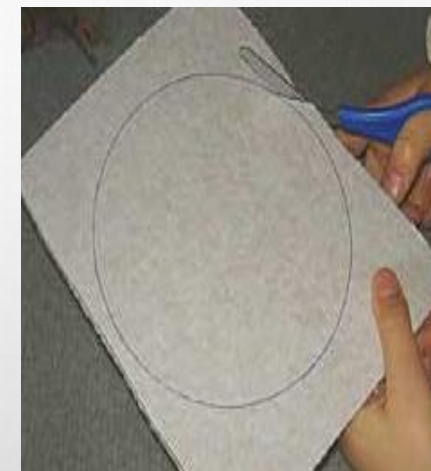
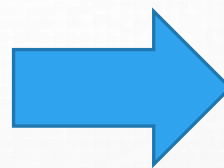
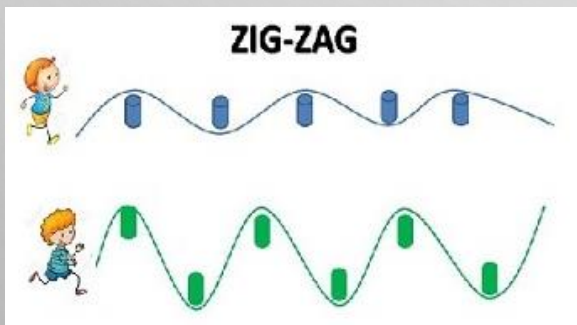


4. Actividad

IMPORTANTE: las actividades deben estar acompañadas por un adulto que oriente y supervise al niño o niña, en lo posible y evitar accidentes.

Marca la circunferencia de un plato en el material que tengas en tu casa (cartulina, goma Eva, hojas, cartón, diario, entre otros) y luego recórtalos. Si no tienes material donde marcar y recortar, puedes armar un círculo con lana, cinta adhesiva, tiza, entre otros.

Descripción de la actividad: Se ubican los círculos (aproximadamente 6) en el piso, los estudiantes deberán pasar por alrededor realizando zigzag (ida) y en la vuelta saltar pisando cada círculo con los pies juntos. Esto lo deberá repetir 5 veces.



5. Actividad: “posturas de relajación”

ÁRBOL I



- Levanta un pie y apoya la planta de éste en la parte interna de la pierna.
- Levanta los brazos y mantén la posición contando hasta 10.

ÁRBOL II



- Levanta un pie y apoya la planta de éste en la parte interna de la pierna.
- Junta tus manos a la altura de tu pecho.
- Cierra tus ojos y mantén la posición contando hasta 10.

MONTAÑA



- Junta tus pies.
- Levanta tus brazos y estíralos
- Realiza 10 respiraciones profundas.

MARIPOSA



- Sentarse al estilo indio.
- La espalda debe estar recta.
- Cierra tus ojos y mantén la posición durante 10 respiraciones profundas.

SALUDO AL SOL



- Da un gran paso adelante
- Dobra la rodilla de la pierna de adelante y baja la rodilla de la pierna de atrás
- Estira tus brazos, mantén la posición contando hasta 10.

PERRO



- Ponte de rodilla, con las manos en el piso.
- Inhala y exhala
- Al exhalar deben estirar las piernas y elevar las caderas hasta formar un triángulo.
- Mantén la posición contando hasta 10.

**Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y
ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.**

