

ASIGNATURA	Educación física	NIVEL	6tos básicos
UNIDAD	Habilidades motrices	DA Nº 1	Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas
OBJETIVO DE LA GUIA.	Reconocer las habilidades motrices básicas	INDICADORES DE EVALUACION.	

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.	Leer la guía de habilidades motrices básicas y luego responde las preguntas
---	---

GUIA Nº	FECHA:	NOMBRE DE LA GUIA
<p><u>Guía de trabajo n º 2</u> <u>Habilidades motrices básicas</u></p>		
<p>A lo largo del día hacemos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, recoger... todos ellos son habituales en nuestras vidas cotidianas, aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas más complejas, necesarias para la práctica de diferentes deportes, juegos, danzas... A éstos movimientos fundamentales les llamamos Habilidades Motrices Básicas (HMB)</p> <p><u>DEFINICIÓN:</u> 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 HMB nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos...en definitiva vivir. Ej. Si tomamos la HMB de correr, veremos que en nuestra infancia comenzamos gateando y cuando empezábamos, a andar a duras penas conseguíamos mantener el equilibrio, a medida que crecemos experimentamos muchos desplazamientos en carrera con cambio de direcciones para conseguir un objeto, para perseguir a un amigo, para conseguir un balón... y esas experiencias hacen que la habilidad de correr se fuera perfeccionando y forme parte de nuestro repertorio de movimientos, consiguiendo gracias a ella otros movimientos más complicados.</p> <p><u>CLASIFICACIÓN:</u> Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices,</p>		

no locomotrices y de proyección/recepción.

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

-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,...

Responde

1. ¿Qué son las habilidades motrices básica?

2.- ¿Qué nos permiten realizar las Habilidades motrices básica?

3.- ¿Cómo se clasifican las habilidades motrices básica? Explica cada una

4.- Dibuja 3 habilidades locomotrices y 3 no motrices