

GUÍA 4 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4° BÁSICO JUNIO 2021

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

OBJETIVO: (OA1) Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

CONTENIDOS: Habilidades motoras específicas.

ACTIVIDADES

1. Lee el siguiente texto.

HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

Las habilidades motrices básicas son movimientos que se realizan naturalmente y que constituyen la base para todas las acciones que el ser humano desarrolle en el futuro.

Las habilidades motrices básicas son desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones.

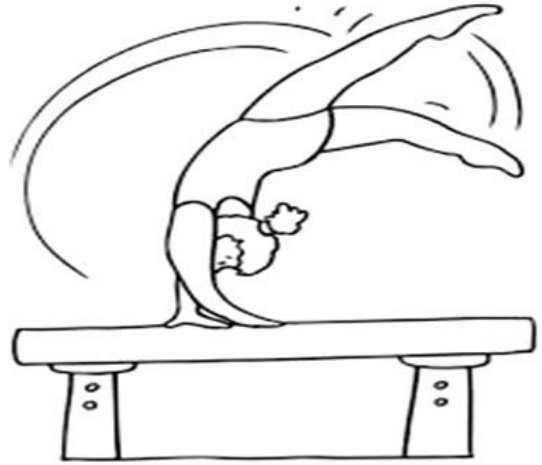
Gracias a la maduración del sistema nervioso, que permite la evolución de nuestra coordinación, una persona es capaz de unir y ejecutar en forma sucesiva dos o más habilidades motrices, por ejemplo, correr y saltar o saltar y lanzar, en forma continua. A estas se las conoce como habilidades motoras combinadas

De las habilidades motoras combinadas, nacen las **habilidades motrices específicas**, estas unen dos o más habilidades motoras básicas, pero buscan una mejor ejecución o definición del movimiento y se acercan a un trabajo más específico en los deportes, ya que apuntan a lograr un objetivo específico, lanzar a un lugar específico, girar en altura sin caer, realizar un salto mortal, encestar un triple en básquetbol, etc.

Esto se debe biológicamente a que nuestro sistema nervioso comienza a madurar y nos vuelve cada vez más eficientes.

En esta categoría observamos ampliamente la aparición de giros, de acciones en diversas alturas y/o direcciones.

2. Pinta las siguientes habilidades motrices específicas.



Recuerda archivar esta guía en tu carpeta.