



Habilidades Motrices básicas

4° Básico.

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
PROFESOR: CLAUDIO MORALES OLAVE
E-MAIL: 7BASICOCE@GMAIL.COM

DEFINICIÓN

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

Las habilidades motoras básicas (HMB) son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas.

Podemos separar las HMB en tres grandes grupos:

1. Locomoción: Correr, saltar, escalar, rodar, caminar.
2. Manipulación: coger, golpear, recibir, lanzar.
3. Equilibrio: dinámico y estático.

HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS DE LOCOMOCIÓN

Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar el cuerpo de un lado a otro del espacio. Aquí encontramos andar, correr, saltar, variaciones de salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.



CAMINAR es la forma natural de locomoción vertical en la cual se alternan los pies de manera rítmica.



CORRER: es una ampliación natural de la habilidad física de caminar, aumentando la velocidad de desplazamiento en la cual presenta una fase aérea, esto quiere decir que en algún momento determinado los pies no tocan el suelo.



SALTAR: Es la habilidad motora que nos permite suspender el cuerpo en el aire debido al impulso de una o ambas extremidades inferiores, las piernas. Para luego caer uno o ambos pies.



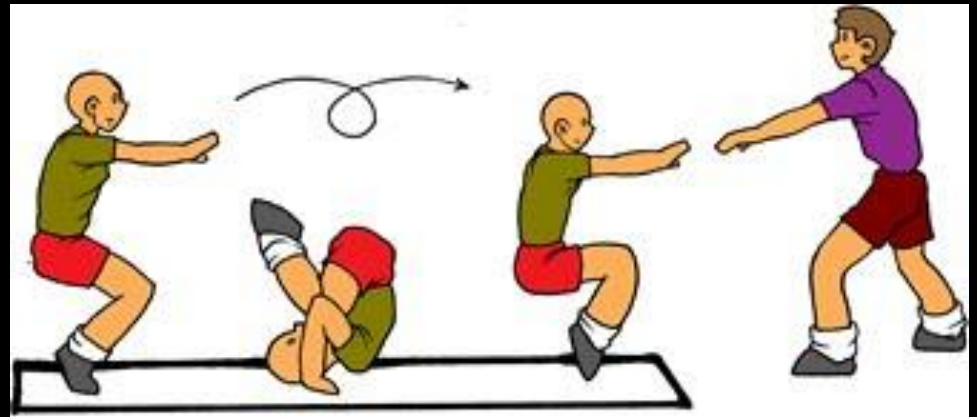
REPTAR:
Es la forma en la cual se desplazan algunos reptiles la cual consiste en ir arrastrándose por el suelo utilizando las cuatro extremidades de nuestro cuerpo con el abdomen pegado o cerca del suelo.



RODAR: desplazarse dando vueltas sobre su propio eje. Existen maneras de rodar pero implican una técnica adecuada como es el caso de la voltereta adelante y atrás.



NATURAL



CON TÉCNICA

TREPAR: Subir a un lugar alto valiéndose de pies y manos sin una técnica en particular.



HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS DE MANIPULACIÓN

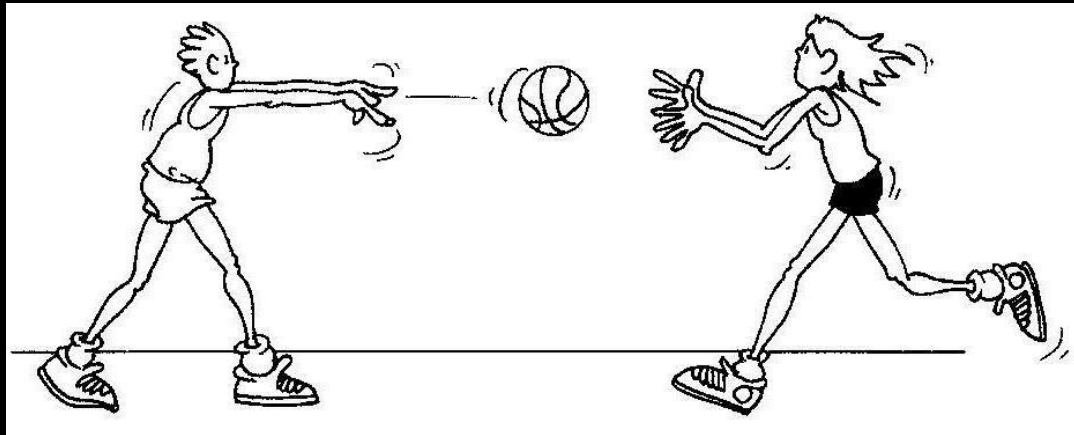
Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, como sucede en las tareas manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, etc.)



Lanzar: Destreza que implica el acto de arrojar objetos lo más lejos posible, mediante una técnica determinada. Base para los lanzamientos que se aplican al atletismo y a otros deportes.



Recepcionar: acción de recibir con algún segmento o parte del cuerpo un objeto para su posterior utilización.



LANZAR

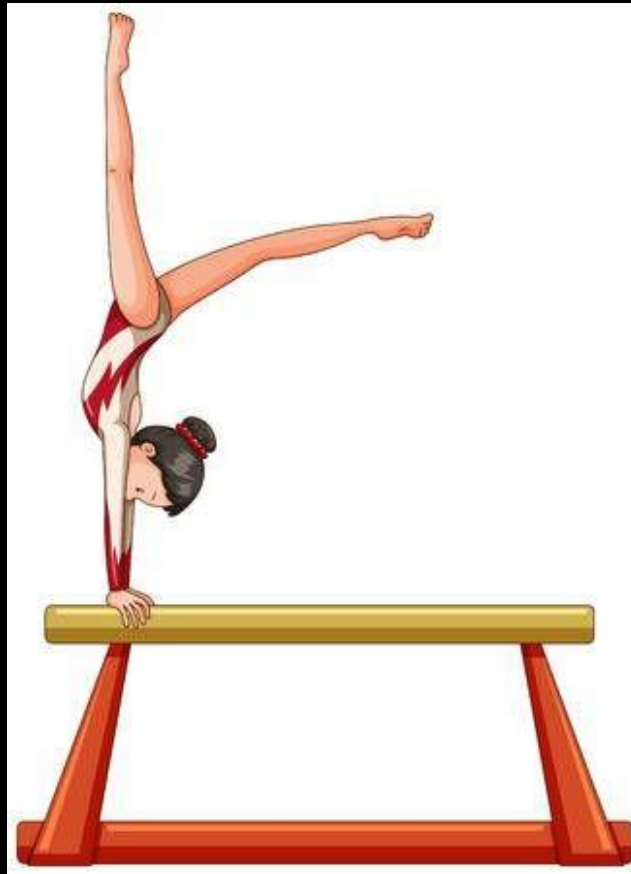
RECIBIR

Golpear: acción motriz en la cual se utiliza un segmento corporal contra otro objeto y provocándole un movimiento como consecuencia.



HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS: EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO

Estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a diferentes fuerzas, según nuestro estudio las clasificaremos en dos grupos: estático y dinámico.



EQUILIBRIO ESTÁTICO

El equilibrio estático proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies. Con cierta importancia en el mundo deportivo, sobre todo en algún ejercicio de la gimnasia artística, o de la escalada, se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad.

Ejercicio de Equilibrio Estático.

12. Colocado a gatas sobre una colchoneta:



1. Estirar un brazo hacia delante y bajar.



2. Estirar el otro brazo hacia delante y bajar.

losune Portugal Bicandi

EQUILIBRIO DINAMICO

El equilibrio dinámico, es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación. Con una importancia más directa sobre la mayoría de los deportes, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física (esquí, ciclismo, deportes colectivos)

Lo que le permite realizar diversos ejercicios sin perder el control.



FIN

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

