

Habilidades motrices básicas

Dimensión cognitiva

DESPLAZAMIENTOS: Desplazarse es la habilidad con la que nos movemos de un sitio a otro. Podemos desplazarnos corriendo, a gatas (cuadrupedia), reptando...	
SALTOS: Es la habilidad con la que elevamos nuestro cuerpo del suelo. Podemos saltar: una altura, una longitud, con una pierna, con las dos...	
GIROS: Es la habilidad con la que hacemos que nuestro cuerpo gire de diferentes maneras: volteretas, media luna, rueda...	
LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES: Son las habilidades a través de las que somos capaces de jugar con pelotas de diferentes formas.	

1. Escribe debajo de cada imagen, la habilidad motriz correspondiente: desplazamiento, salto, giro o lanzamientos y recepciones.

	
	
	
	

2. Estas preparado para los retos, une cada una de las imágenes, con la habilidad motriz correspondiente.



Gatear



Lanzar



Atrapar



Girar



Saltar



Correr

3. Responde las siguientes preguntas con base a las Habilidades motrices básicas.

Clickea sobre el cuadro de color si ya sabes cuál es la respuesta correcta:

I. ¿Cuáles son las habilidades motrices básicas?

	Jugar, Caminar, Montar bici, Nadar
	Desplazamientos, Saltos, Giros y Lanzamientos y recepciones
	Carreras, Caminatas, Girar, lanzar, pisar

II. ¿Cuáles serían unos ejemplos de Giros?

	Media luna, rueda, volteretas, rollos
	Moverse hacia adelante y moverse hacia atrás
	Gimnasia, Voleibol, futbol, Baloncesto

III. ¿Se podrían combinar todas las habilidades físicas en una actividad?

	Si
	No

IV. ¿Cuáles son las actividades que no son habilidades motrices básicas?

	Hacer una carrera, atrapar un balón, lanzar una jabalina
	Leer un libro, ver un película, escribir un mensaje

4. Con base en el video organiza la habilidad según el grupo que pertenesca.



Locomoción

Manipulación

Estabilidad

Lanzar

Recepcionar

Golpear

Atrapar

Driblar

Batear

Empujar

Caminar

Galopar

Correr

Rodar

Saltar

Bajar

Trepar

Subir

Arrastrarse

Colgarse

Equilibrarse

Levantarse

Estirarse

Doblarse

5. Completa este texto con las siguientes palabras.



locomoción	trepar	equilibrio	manipulación
Habilidades motrices básicas	Correr	nervioso central	Batear
deportes	moverse		

Las _____ son una serie de acciones motrices comunes a todas las personas que permiten su supervivencia y son fundamentales para aprendizajes motrices más complejos. Se considera una habilidad motriz básica el _____ que es muy común en el deporte de beisbol, en donde también el jugador debe _____ hacia unas bases y conseguir el objetivo del juego.

El primer grupo de habilidades motrices básicas es el de _____ en donde aparece una habilidad muy interesante que es el _____ que nos permite subir a un lugar alto y de difícil acceso, como el deporte alpinismo. Los otros dos grupos son el de _____ y _____ que también se conoce como el de estabilidad.

Todas estas habilidades se pueden trabajar con mas detalle entre los 6 a 12 años, a través de su progresiva adquisición, la cual dependerá de la maduración del sistema _____ y del ambiente social, el niño podrá _____ en el mundo adecuadamente en la interacción con otras personas y los objetos facilitándole así su participación en los _____