Colegio Isabel Riquelme

U.T.P

**GUÍA DIGITAL N°2**

**GUÍA**

**ASIGNATURA:** Educación física y salud

**CURSO:** 4° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro y Guillermo Lavado

**SEMANA :** 06 al 10 de Abril de 2020

**GUIA DE ESTUDIO EDUCACION FISICA 4° BASICO**

**¿Qué son y cuáles son las habilidades motrices básicas?**

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. Las HMB nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos... en definitiva vivir.

Tipos de habilidades motrices: andar, correr, nadar, trepar, gatear, rodar, saltar, marcha…

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos  y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

 – Tienen  que ser  comunes a todas las personas.

– Que sean básicas para poder  vivir.

– Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

**1.- Desplazamientos**: Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la caminata y la carrera.

**2.- Saltos**: El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases:

-Fase previa o preparación al salto.

-Fase de acción, o salto propiamente tal.

Su realización implica la puesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación. Los niños empiezan a saltar a partir de los 18 meses, aproximadamente.  A partir  de los 27 meses, pueden saltar desde una altura de 30cm.

**3.- Giros**: Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona.

Podemos establecer varios tipos de giros:

-Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.

-Giros en contacto con el suelo.

-Giros en suspensión.

-Giros con agarre constante de manos (barra fija).

-Giros con apoyos y suspensión múltiple y sucesiva.

**4.- Equilibrio**: está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cenestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad.

