

## **GUIA TEÓRICA EDUCACIÓN FÍSICA**

### **1. UNIDAD 1: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.**

1.1 Con ayuda de tus padres, lee atentamente el siguiente texto y luego responde las preguntas :

Las habilidades motrices básicas en educación física, se consideran una serie de acciones motrices que aparecen durante la evolución humana, tales como caminar, marchar, correr, girar saltar, lanzar y recepcionar.

Las características particulares que una habilidad motriz sea básica son: ser comunes en todos los individuos, haber permitido la supervivencia y ser fundamentos de aprendizajes motrices posteriores y de mayor complejidad.

Se tratan de las habilidades relacionadas con la capacidad de movimiento y desplazamiento del ser humano.

Las habilidades motrices básicas se clasifican en: habilidades de locomoción: habilidades de manipulación y habilidades de equilibrio.

Habilidades de locomoción: son los movimientos empleados para desplazarse tales como: caminar, correr, saltar, reptar, trepar, entre otro.

Habilidades de Manipulación: son los movimientos para manipular objetos, tales como: lanzar, atrapar, batear, dominar un balón, entre otro.

Habilidades de equilibrio: cualidad motriz que permite controlar la posición del cuerpo tales como: caminar sobre una cuerda, mantener la misma posición en una superficie de apoyo durante un determinado tiempo, entre otro.

El desarrollo de las habilidades motrices básicas, son muy importantes ya que nos permiten llevar a cabo cualquier actividad, nos ayudan a manejar nuestro cuerpo en ciertos espacios, si se perfeccionan se pueden ejecutar tareas más complejas y son parte de la motricidad gruesa y la motricidad fina.

1.2 Con la ayuda de tus padres, responde las siguientes preguntas:

1. Que son las habilidades motrices básicas
2. Como se clasifican las habilidades motrices básicas, define cada una de ellas según su clasificación.
3. Porque es importante el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

Ante cualquier duda comunicarse al correo: [23papericky@gmail.com](mailto:23papericky@gmail.com)

*Departamento de Educación Física y Salud.*