



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°10**

**TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPÍRITU MARISTA"**  
**TEMA: DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 5 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE PERSONAL DEL AMBIENTE Y LA SALUD	Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral. De actividad física diaria y prácticas amigables con el ambiente. Para su óptimo desempeño diario.

**HABILIDADES MOTRICES BASICAS**

**INTRODUCCION**

A lo largo del día hacemos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, recoger... todos ellos son habituales en nuestras vidas cotidianas, aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas más complejas, necesarias para la práctica de diferentes deportes, juegos, danzas..., A éstos movimientos fundamentales los llamamos Habilidades Motrices Básicas (HMB)



**DEFINICION**

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. "el aumento del repertorio de patrones motores en el niño le posibilitará una disminución de la dificultad en el momento en que haya que aprender habilidades más complejas" Las HMB nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos...en definitiva vivir. Ej. Si tomamos la HMB de correr, veremos que en nuestra infancia comenzamos gateando y cuando empezábamos, a andar a duras penas conseguíamos mantener el equilibrio, a medida que crecemos experimentamos muchos desplazamientos en carrera con cambio de direcciones para conseguir un objeto, para perseguir a un amigo, para conseguir un balón... y esas experiencias hacen que la habilidad de correr se fuera perfeccionando y forme parte de nuestro repertorio de movimientos, consiguiendo gracias a ella otros movimientos más complicados.



**CLASIFICACION**

❖ **Saltar:** Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor.



**NO LOCOMOTRICES**

➤ **Equilibrio:** Por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Factores como la base, altura del centro de gravedad, número de apoyos, elevación sobre el suelo, estabilidad de la propia base, dinamismo del ejercicio, etc., pueden variar la dificultad de las tareas equilibradoras. El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central). Podemos hablar de dos tipos de equilibrio: Dinámico y Estático.





Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

- **Locomotrices:** Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar...
- **No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse,...
- **De manipulación y contacto de móviles y objetos:** recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, etc.

### LOCOMOTRICES

**Locomotrices:** Las habilidades locomotrices son toda progresión de un punto a otro del entorno que utilice como medio único el movimiento corporal, total o parcial. Ej. Llegar a un punto de destino, llegar a un punto de destino en un tiempo determinado, escapar del que te persigue...

Dentro de las locomotrices podemos distinguir:

- ❖ **La marcha:** Andar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. En la infancia se pasa de arrastrarse a andar a gatas, de ahí a andar con ayuda o a trompicones, hasta llegar a hacerlo de un modo normal.



- ❖ **Correr:** Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea". Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.



- **Giro:** El giro es 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, favoreciendo la capacidad de orientación espacial Ej.: Orientar el cuerpo en la dirección deseada, coordinación dinámica general y control postural (maduración neuromuscular y equilibrio dinámico), así como del esquema corporal (percibiéndose mejor). 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 múltiples y sucesivos.



### MANIPULACION (PROYECCION Y RECEPCION)

- ✓ **Lanzamientos:** Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente podemos distinguir dos tipos de lanzamiento:

Lanzamiento de distancia  
Lanzamiento de precisión.



- ✓ **Recepciones:** Coger, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo o en reposo. Distinguimos dos tipos de recepciones: Recepciones propiamente dichas: Paradas, Controles, Despejes. Recogidas: El objeto a recepcionar se encuentra parado.





### ACTIVIDAD EN CASA #01

De acuerdo al texto, responde las siguientes preguntas y realiza la actividad física programada para la semana:

1. En una hoja en blanco, elabora un mapa conceptual sobre el **tema HABILIDADES MOTRICES BASICAS.**
2. Realiza **RETO CHALLENGE DEL PAPEL HIGIENICO** puedes practicar de forma libre; **SEGÚN LOS DIAS DESIGNADOS TE EVALUARAN:** ejemplo **LUNES REGISTRO 1** tendrás 3 intentos supervisados por tu apoderado quien será tu evaluador,
  - Registrando la mejor de las marcas de cualquiera de los 3 intentos
  - El intento inicia cuando sueltes en el papel al aire y haga contacto con cualquier parte del cuerpo excepto las manos
  - Terminará el intento si sujetas el papel con las manos, si choca con otra superficie o cae al piso.**DESAFIAR** a uno de tus compañeros del salón o de otro salón del mismo grado 4to ABCD.  
 Tomaras fotos y grabaras un video de la actividad, **VESTIRAS SHORT Y POLO** de la Institución Educativa; envía la evidencia al correo electrónico del docente **DANNY COAQUIRA PAXI** correo (danycoaquira@hotmail.com)

NOMBRE Y APELLIDO	REGISTRO 1 LUNES	REGISTRO 2 MIERCOLES	REGISTRO 3 VIERNES	COLOCA LA SUMA DE LAS DOMINADAS
Tu:				
Familiar:				

**¡MUCHA SUERTE! ESFUERZATE  
PRACTICA EN TU TIEMPO LIBRE**



### 3. EJERCITATE SIN SALIR DE CASA: ACTIVIDAD EN FAMILIA TODA LA SEMANA

- Realiza las mediciones talla, peso y evalúa tu IMC.(al inicio de la semana) DE ACUERDO AL CUADRO DE LA SEMANA ANTERIOR
- Tu acompañante de familia debe tener la edad entre (14 – 50 años); SOLO excepciones, si tu acompañante es mujer; realizara las actividades que pueda ejecutar según su fortaleza física.
- Realiza los siguientes ejercicios de lunes a domingo.
- Cada ejercicios se realiza por 30 segundos (intensidad media) y descansó de 1minuto; la rutina consistirá en realizar 3 series (12 ejercicios).
- Hidratación constante y una alimentación balanceada durante la semana.
- Una serie consiste (desde ejercicio salto de tijera o polichinela hasta el último planchas oblicuas).
- Terminado la semana se evaluara el IMC NUEVAMENTE.

