



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



## TALLER No 7

**NOMBRE DEL TALLER:** Habilidades Motrices Básicas

- **ÁREA:** Educación Física
- **DOCENTE:** Hugo Alexander Hernández Salazar
- **GRUPO:** Caminar 1
- **FECHA:** 5 de julio

### FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

**COMPETENCIA:** Identifico las habilidades motrices básicas y su importancia en la vida de las personas.

#### EVIDENCIA DE APRENDIZAJE:

Identifica las habilidades motrices básicas con movimiento, sin movimiento y manipulativas.

### FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

#### INSTRUCCIONES:

#### TEORÍA:

##### Habilidades motrices básicas

Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc. son acciones generales o globales.

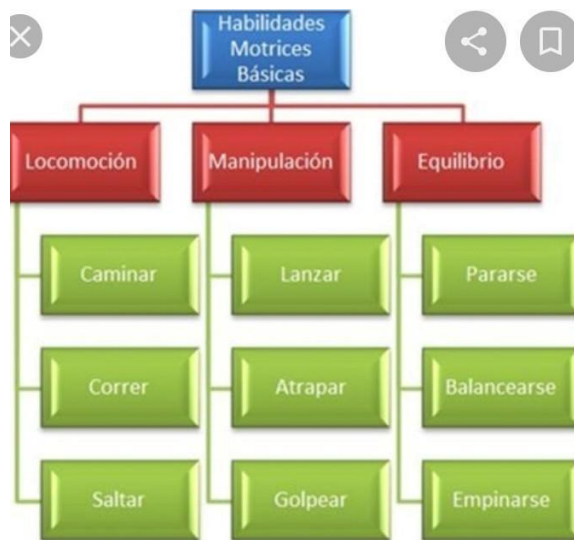
Algunos ejemplos típicos son: correr, saltar, lanzar un objeto, agarrar algo...

CLASIFICACIÓN Dentro de las habilidades motrices básicas, se pueden diferenciar:

- **Locomoción:** Se trata de acciones donde el cuerpo cambia su situación en el espacio. Algunos ejemplos son: andar, correr, saltar, deslizarse, rodar, caer, trepar, subir, bajar...
- **Estabilidad o equilibrio:** Son el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin que exista

desplazamiento. Algunos ejemplos son: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, tirar de algo, colgarse, equilibrarse...

- Manipulativas: En este caso, el cuerpo maneja uno o varios objetos. Algunos ejemplos son: lanzar, recibir, golpear, manipular...



## EJEMPLOS:

### FASE DE EVALUACIÓN

#### Actividad 1 (valor 50 %)

Realiza la sopa de letras que se propone en la actividad de las habilidades motrices básicas en un documento adjunto.



## Actividad 2 (valor 50%)

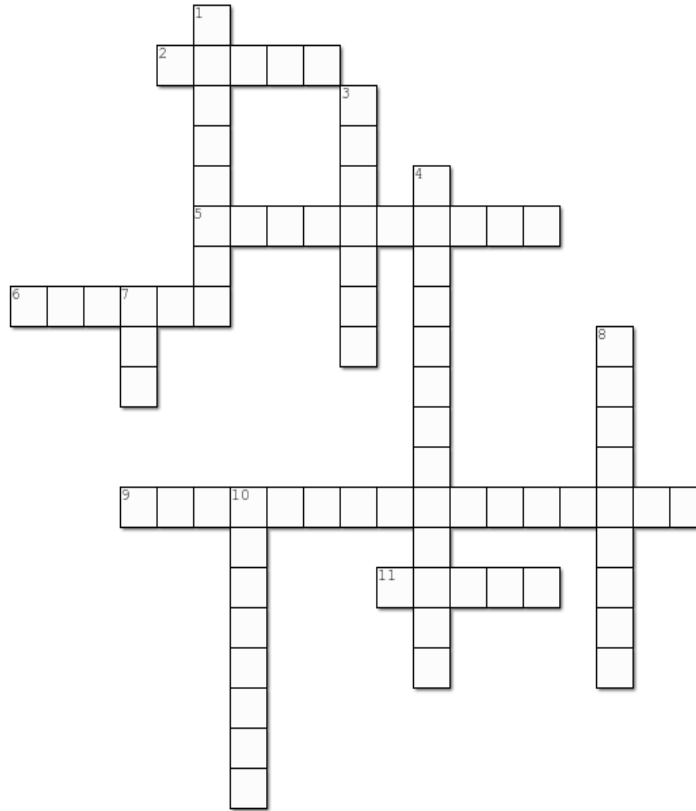
Seleccione la respuesta correcta de acuerdo al enunciado dado. (Calificación 2,5)

1. Capacidad muscular de realizar un movimiento o de oponerse a otro.
  - a) Velocidad
  - b) Equilibrio.
  - c) Fuerza
  - d) Articulación
  
2. Capacidad del sistema locomotor de desplazarse en el menor tiempo posible.
  - a) Flexibilidad
  - b) Equilibrio
  - c) Coordinación.
  - d) Velocidad
  
3. Capacidad del organismo de soportar un esfuerzo durante un tiempo prolongado.
  - a) Flexibilidad
  - b) Resistencia
  - c) La a y la b
  - d) Todas las anteriores
  
4. Capacidad de las articulaciones de realizar movimientos más o menos amplios.
  - a) Equilibrio
  - b) Fuerza
  - c) Articulación
  - d) Ninguna de las anteriores
  
5. Las habilidades motrices básicas son:
  - a) Locomoción, manipulación y fuerza.
  - b) Manipulación, Equilibrio y flexibilidad
  - c) Locomoción, Manipulación y equilibrio
  - d) Cualquiera de las anteriores.

Name: \_\_\_\_\_

## Los deportes

Complete el crucigrama



### Horizontal

- 2. es un deporte de combate, únicamente sus puños con guantes, golpeando a su adversario
- 5. intentan introducir un balón, situada en la parte de la cancha del equipo contrario
- 6. se juega con un el pie
- 9. se utilizan varios aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.1
- 11. es un deporte de raqueta que se practica sobre una cancha rectangular

### Vertical

- 1. se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red y
- 3. se juega en una pared con las manos
- 4. es un deporte de raqueta pequeña, se juega en una mesa.
- 7. es una modalidad acrobática del ciclismo
- 8. es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores dividida por una red
- 10. es el movimiento y el desplazamiento a través del agua

Created with TheTeachersCorner.net [Crossword Maker](http://www.theteacherscorner.net)