



Módulo de autoaprendizaje N°4

Tema: Utilidad de las Habilidades motrices básicas

Objetivo: Identificar las habilidades motrices combinadas en una variedad de juegos y aplicar ejercicio en el hogar.

Instrucciones Seleccionar las imágenes de acuerdo a la habilidad motriz combinada- realizar desafío físico y responder las preguntas de acuerdo al ejercicio.

Las habilidades motrices básicas las podemos ir desarrollando y mejorando al practicarlas por medio de ejercicios, circuitos, juegos, etc, de esa forma lograremos perfeccionarla progresando en su ejecución. Ya al dominar estas habilidades es posible realizarlas a la misma vez como las habilidades motrices combinadas **correr y botear** o **saltar y lanzar**, etc. (2 o más habilidades juntas). Este tipo de habilidad lo vemos generalmente en los deportes y son específicas de acuerdo a cada uno.

Características cerradas

En este tipo de habilidad lo importante es la ejecución de la técnica para lograr resultados y las condiciones del ambiente no cambian, no presenta oposición directa de los rivales y solo depende de tu rendimiento, como lo es el deporte de gimnasia, natación, atletismo.



Características abiertas

A lo contrario de las habilidades cerradas, en estas hay que estar atento a los cambios ya que las situaciones van modificándose de acuerdo al oponente en el fútbol, a la velocidad de la pelota en el caso de un remache de tenis o al lanzar en el básquetbol evitando los defensas.



1) Selecciona las imágenes, encerrándola en un círculo las que corresponde a una **habilidad motriz combinada**. Es importante tener en cuenta que son las que se **realizan 2 habilidades a la misma vez**.



2)Desafío para hacer en casa, habilidad motriz combinada.

Debes buscar en tu casa un **cuaderno** y armar una **pelota de papel** del tamaño que tú quieras y lanzar la pelota a una **caja de zapatos**. Para eso lo harás corriendo sujetando la pelota con el cuaderno con una sola mano a una distancia de 2 metros y **al llegar a la caja de zapatos depositar la pelota de papel**.

Cuenta cada pelota que hayas lanzado hasta juntar 10 pelotas y recuerda solo puede ser lanzada con el cuaderno.

2) De acuerdo al desafío en casa, contesta las siguientes preguntas.

¿Qué tipo de habilidades motrices ejecutaste en el ejercicio? Nombra según las que hemos visto **Locomoción, manipulación, estabilidad**.

¿Por qué esta habilidad corresponde a una habilidad motriz combinada?
