



Módulo de autoaprendizaje N°4

Tema: Habilidades motrices básicas mediante habilidades individuales

Objetivo	Identificar las habilidades motrices básicas mediante acciones físicas y la práctica de retos físicos, con el fin de conocer y potenciar las habilidades para tener un estilo de vida más activo y saludable.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollar los retos dos veces siguiendo las indicaciones planteadas.➤ Realizar la actividad física al menos 3 veces por semana.➤ Registrar en el cuadro los ejercicios que se lograron o no lograron desarrollar.➤ Tener cuidado al momento de realizar los ejercicios, para evitar accidentes o lesiones.➤ Registrar todas las dudas o consultas que se presentaron en este módulo para resolverlas en las sesiones virtuales

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.



Actividad n°1 A partir del módulo anterior, tendrás que responder las siguientes preguntas sin observar el módulo n°3 y el solucionario de este módulo. Lo importantes es medir si logre entender o no las habilidades motrices básicas.

1. ¿Qué son las habilidades motrices básicas?

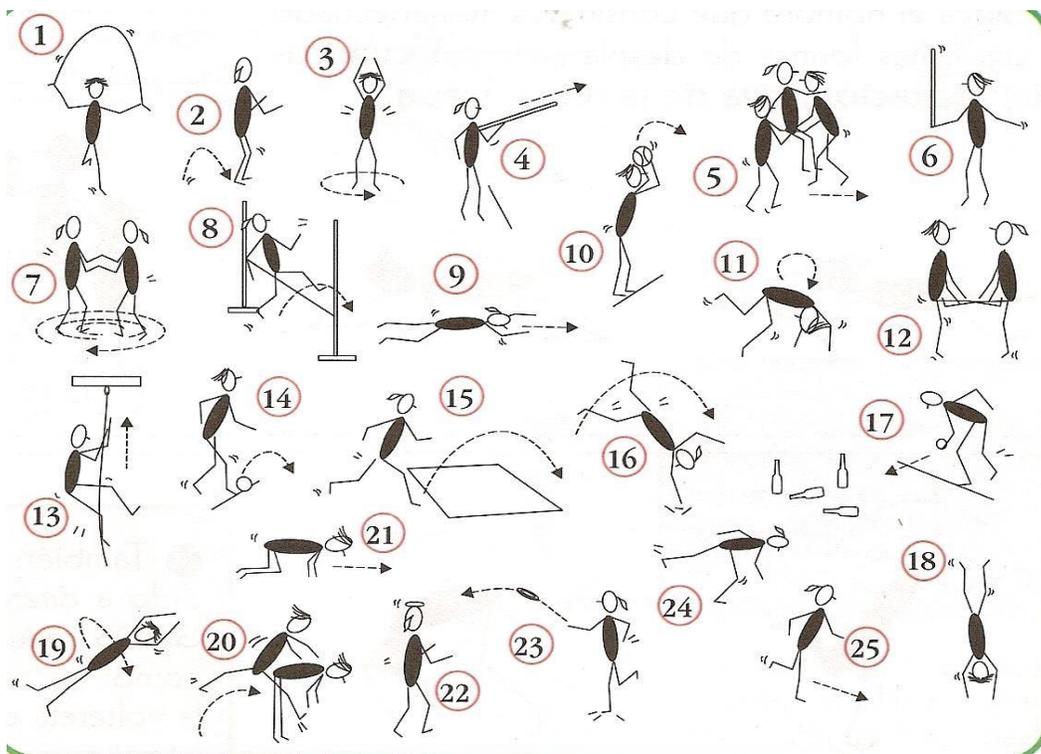
2. Como saben existen 3 tipos de habilidad motrices básicas. Escribe su nombre y de dos ejemplos de cada una.



3. A continuación, se presentarán distintas acciones motrices, en donde, tendrás que identificar a que habilidad motriz básicas corresponde:

Superar un rio mediante un salto lateral	
Crear una marioneta de papel	
Voy en el patio y tengo el basurero lejos y lanzo un papel para que ingrese dentro del tarro de basura.	
Voy caminando por una plaza y paso por arriba de unos palos que están ubicado en una hilera, uno más arriba que el otro y no puedo tocar el suelo.	
Viene la micro y corro para alcanzarla y poder subirme a ella.	
Se cae una naranja de un árbol y la alcanzo atrapar	

4. Observa el siguiente dibujo en el que aparecen muñecos realizando distintas habilidades motrices. Clasifica las habilidades en la tabla de abajo, escribiendo la habilidad que se desarrolla en su lugar correspondiente. Observa el ejemplo.





1	Salto: Locomoción	10		19	
2		11		20	
3		12		21	
4		13		22	
5		14		23	
6		15		24	
7		16		25	
8		17			
9		18			

Actividad n°2 se presenta un link en donde existe retos, el cual tendrán que realizarlo y luego registrar en el cuadro o módulo las sensaciones y dificultades que se presentaron al momento de desarrollarlo:

“Ingresar acá” para ver los retos de las habilidades motrices básicas planteados en este módulo

<https://www.youtube.com/watch?v=1g8y2j5lb5o>

Indicadores al momento de desarrollar los retos:

1. Estar en un espacio libre y cómodo, para evitar algún accidente.
2. Realizar los retos planteados en el video, (si no los puedo realizar, debo practicar mucho hasta lograrlo).
3. Si no tengo los materiales que están establecido en el video, utilizo otros que tenga en mi hogar.
4. Al final de todos los retos deben cuidar su higiene personal.

Sensaciones y dificultades:



Autoevaluación: A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en este módulo:

Indicador	Sí	No
Responde de forma correcta las preguntas planteadas.		
Identifica correctamente las habilidades motrices a través de diferentes acciones físicas.		
Realiza los retos acompañados de un familiar.		
Tiene precaución con la higiene y el cuidado personal al término de los retos.		
Registra las sensaciones y dificultades en los retos.		

*Se presenta el indicador Sí en 4 oportunidades, quiere decir que el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.

Solucionario:

Actividad 1:

1. Son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre. Es la capacidad de movimiento humana adquirida por aprendizaje, entendiendo el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor.

2. Locomoción: saltar, correr, girar, trepar, etc.

Manipulación: lanzar, patear, atrapar, botear, etc.

Estabilidad: equilibrio en una cuerda, equilibrio manteniendo el control del cuerpo, pararse, sentarse, etc.

3.

Superar un rio mediante un salto lateral	Locomoción: salto
Crear una marioneta de papel	Manipulación: recortar
Voy en el patio y tengo el basurero lejos y lanzo un papel para que ingrese dentro del tarro de basura.	Manipulación: lanzar
Voy caminando por una plaza y paso por arriba de unos palos que están ubicado en una hilera, uno más arriba que el otro y no puedo tocar el suelo.	Estabilidad: equilibrio dinámico
Viene la micro y corro para alcanzarla y poder subirme a ella.	Locomoción: correr
Se cae una naranja de un árbol y la alcanzo atrapar	Manipulación: atrapar



4.

1	Salto: Locomoción	10	Lanzamiento: Manipulación	19	Giro: Estabilidad
2	Salto: Locomoción	11	Giro: Estabilidad	20	Salto: Locomoción
3	Giro: Estabilidad	12	Equilibrio: Estabilidad	21	Gatear: locomoción
4	Lanzamiento: Manipulación	13	Colgarse: Estabilidad	22	Equilibrio: Estabilidad
5	Desplazamiento: Locomoción	14	Desplazamiento: Locomoción	23	Lanzamiento: Manipulación
6	Equilibrio: Estabilidad	15	Salto: Locomoción	24	Equilibrio: Estabilidad
7	Giro: Estabilidad	16	Equilibrio: Estabilidad	25	Desplazamiento: Locomoción
8	Salto: Locomoción	17	Lanzamiento: Manipulación	Si logro identificar más de 20 acciones MUY BIEN, si fueron menos, te invito a seguir leyendo el módulo.	
9	Desplazamiento: Locomoción	18	Equilibrio estático: Estabilidad		