



Módulo de autoaprendizaje N°5

Tema: Las habilidades motrices en una variedad de situaciones.

Objetivo Identificar las habilidades motrices de acuerdo a sus características, comprendiendo la importancia de realizar actividad física a través de la ejecución de ejercicios y el registro de las actividades realizadas en la semana.

- Instrucciones Completar cada definición según el concepto dado.
 Describir según su realidad la utilización de las habilidades motrices
 Completar el horario personal de actividad física durante la semana
 Realizar ejercicios con materiales caseros (calcetines y botellas plásticas)

A partir de lo aprendido sobre las habilidades motrices Desarrolla las siguientes actividades.

- 1) De acuerdo a los siguientes conceptos, relaciónalas con las definiciones que se presentan en la tabla, según sus características.

Habilidades motrices	Locomoción	Estabilidad
Manipulación	Habilidades motrices combinadas	

Movimiento que presenta un desafío para nuestro equilibrio	
Relacionada con el control y dominio de objetos	
Acciones motrices espontaneas surgidas por el desarrollo de una persona.	
Permite desplazarnos de un lado a otro	
Ejecución de dos o más habilidades motrices en una misma acción.	

- 2) Comenta para que situaciones utilizas las habilidades motrices básicas

- 3) Al igual que en el módulo anterior registra las actividades físicas que realizaste la semana anterior de acuerdo a cada día.

Mi calendario de actividad física	
-----------------------------------	--

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Busca 5 pares de calcetines y 5 botellas desechables para realizar las siguientes actividades



Ubica cada par en una fila y posiciona una botella a 1 metro de la bola de calcetín, una botella a la izquierda y otra botella a la derecha.

Luego de preparado el juego prepárate para ir avanzando en cuadrupedia y recoges la primera bola de calcetín y la lanzas con una mano derribando el bolo de la botella, manteniendo la posición, así sigue progresando hasta recoger las 5 bolas de calcetín y cuenta cuántas botellas pudiste derribar.

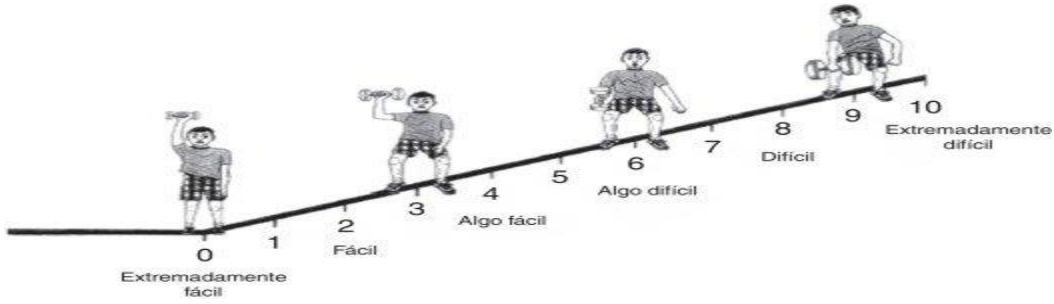


Deja las 5 bolas de calcetín en el costado derecho y realiza una plancha como muestra en la imagen para así sacar las bolas con una mano y dejarla en el costado izquierdo, una por una. Toma una pausa y repite con el otro brazo hasta dejar las 5 bolas en el lado contrario.



Al realizar los ejercicios del módulo nº 5, comenta como ha sido la exigencia de estos, relacionando cada número según la sensación que tuviste.

El nº 0 significa que es extremadamente fácil y a medida que van subiendo la numeración la tarea va siendo más complicada hasta llegar al nº 10 que es extremadamente difícil.



Hoja respuesta

Movimiento que presenta un desafío para nuestro equilibrio	Estabilidad
Relacionada con el control y dominio de objetos	Manipulación
Acciones motrices espontaneas surgidas por el desarrollo de una persona.	Habilidades motrices
Permite desplazarnos de un lado a otro	Locomoción
Ejecución de dos o más habilidades motrices en una misma acción.	Habilidades motrices combinadas