

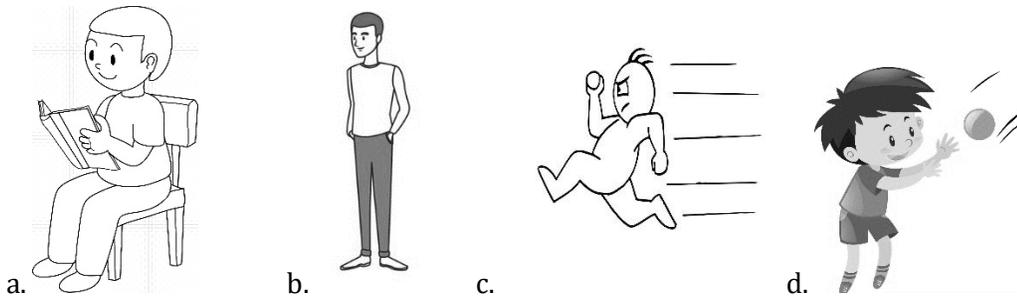
Módulo de autoaprendizaje N°13

Tema: reglas y normas para llevar a cabo diversas actividades motrices.

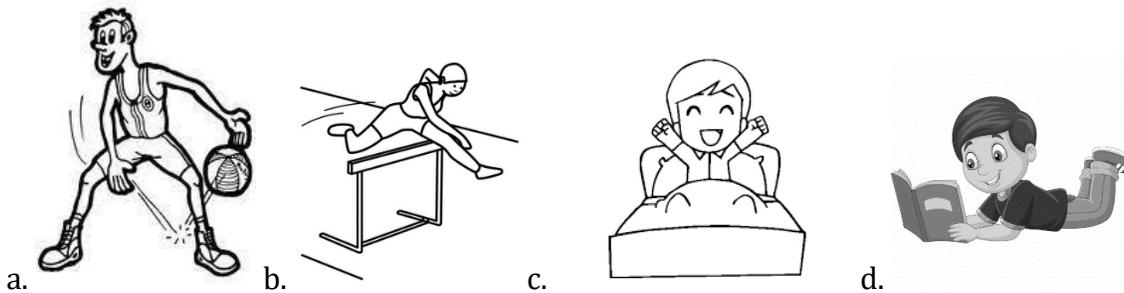
Objetivo: Reconocer características de las habilidades motrices básicas en la actividad física.

Instrucciones: Seleccionar la alternativa correcta de acuerdo con la actividad física y las habilidades motrices.

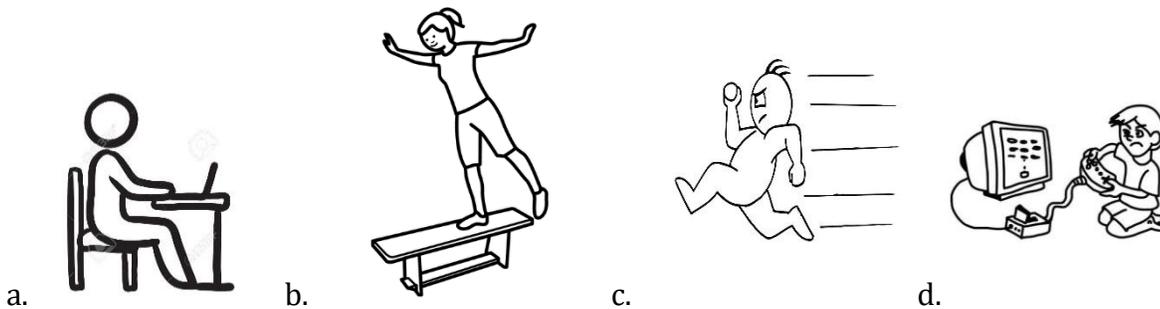
Las habilidades motrices de locomoción son movimientos empleados para desplazarse tales como: caminar, correr, saltar, reptar, trepar, entre otro. ¿Cuál de las siguientes imágenes corresponde a una habilidad motriz de **locomoción**?:



2.- Las habilidades motrices de manipulación son los movimientos para manipular objetos, tales como: lanzar, atrapar, batear, dominar un balón, entre otro. ¿Qué imagen corresponde a una habilidad motriz de **manipulación**?:



3.- Las habilidades motrices de equilibrio son la cualidad motriz que permite controlar la posición del cuerpo tales como: caminar sobre una cuerda, mantener la misma posición en una superficie de apoyo durante un determinado tiempo, entre otro. ¿Qué imagen representa la habilidad motriz del **equilibrio**?



4.- Busca detenidamente en cuál de las siguientes alternativas se mencionan solo habilidades motrices:

- a. Comer, jugar en el teléfono, dormir y caminar.
- b. Saltar, caminar, correr, trepar, lanzar, atrapar y equilibrio.
- c. Correr, jugar futbol, pintar, bailar, barrer y dormir siesta.
- d. Caminar, saltar, ver televisión, leer, comer y bailar.

5.- ¿A qué tipo de habilidad motriz pertenece el LANZAMIENTO?

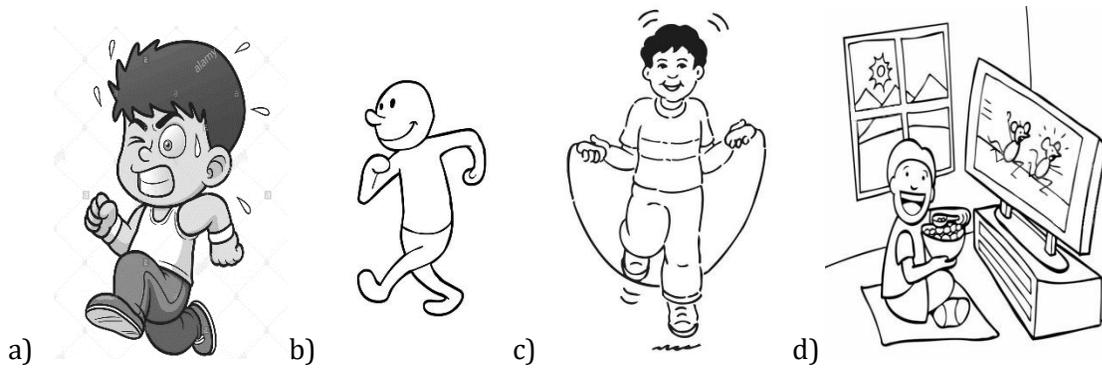
- a. Habilidad motriz de locomoción.
- b. Habilidad motriz de equilibrio.
- c. Habilidad motriz de manipulación.
- d. No corresponde a ninguna habilidad motriz.

Actividad física

.- ¿Qué imagen representa mejor la intensidad moderada?



4.- ¿Qué imagen representa mejor la intensidad vigorosa?



Comenta con un adulto

¿Identificas en tus acciones cotidianas las 3 habilidades motrices básicas?