



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002
DANE 105001006483 – NIT 811031045-6



Actividades de apoyo

Código PAC-13-01

Fecha: enero 19 de 2024

Versión: 03

Página 1 de 3

ACTIVIDADES DE APOYO - PRIMER PERIODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	GRADO: OCTAVO
DOCENTE: SAUL DAVID	

Indicadores de desempeño

- 1- Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.
- 2- Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar

Actividades para desarrollar

HABILIDADES MOTRICES

Las habilidades motrices básicas son aquellas que agrupan patrones de movimiento básicos que realizamos con el cuerpo humano. Se trata de patrones que se adquieren en las primeras etapas de la vida. Y son esenciales para desarrollar la autonomía física de cada persona y poder realizar movimientos más complejos o, en el caso de los deportistas, entrenamientos exigentes.

Aun así, hablamos de un desarrollo gradual que comienza por movimientos simples presentes en la actividad diaria del ser humano, y avanza hacia otros más complejos o habilidades motrices específicas. En las específicas es donde se incluyen las diferentes disciplinas deportivas.

A continuación, encontrarás un listado que dará respuesta a la pregunta: cuáles son las habilidades motrices básicas.

Habilidades motrices básicas: ¿Cuáles son?

En los siguientes párrafos haremos una clasificación de las habilidades motrices básicas del cuerpo humano. Estas se dividen en; locomotriz, de estabilidad y manipulación.

Todas son igualmente importantes y relevantes en el desarrollo humano. Y, por lo tanto, deben trabajarse desde edades tempranas para, posteriormente poder pasar a las específicas sin dificultad.

Locomotriz

Es posible definir este tipo de habilidad motriz básica como aquella que hace alusión al movimiento del cuerpo de un modo vertical u horizontal. Se basa en desplazamientos y la coordinación siempre es fluida. En este grupo encontramos movimientos como:



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002
DANE 105001006483 – NIT 811031045-6

Actividades de apoyo

Código PAC-13-01

Fecha: enero 19 de 2024

Versión: 03

Página 2 de 3



Caminar. Es la evolución de otro movimiento enmarcado como habilidad motriz básica locomotriz, el gateo. Todos sabemos que para caminar es preciso apoyar un pie en el suelo mientras avanzamos con el otro.

Correr. Es el modo más rápido de desplazarse y se puede considerar la evolución del anterior. Se ejecuta incluso de un modo similar, lo único que cambia es la velocidad.

Saltar. En el salto, los pies se despegan por completo del suelo por unos instantes. Es más complejo que los anteriores, pues requiere desarrollar una fuerza que empuje al cuerpo a despegar y caer en el suelo sin complicaciones.

Habilidades motrices básicas de estabilidad

Este segundo grupo, también se denomina habilidades motrices, en ella se enmarcan aquellos movimientos que facilitan al cuerpo mantener el equilibrio estático y dinámico.

Es importante destacar que aportan estabilidad tanto para desarrollar tantas habilidades locomotrices como de manipulación. Se basan en ajustes posturales que vencen la fuerza de la gravedad para que no caigamos.

Estos son algunos ejemplos de movimientos de este grupo:

Giro. Este primer movimiento se logra haciendo una rotación sobre uno de los ejes del cuerpo. En función de si se trata del eje vertical, sagital o transversal, tendremos un giro u otro.

Equilibrio. Consiste en mantener una postura a pesar de la fuerza de gravedad. Puede ser una postura estática o en movimiento.

Empujar. Cuando se empuja algo, se ejerce una fuerza sobre el objeto en cuestión que acaba desplazándolo. Ese es el fundamento del movimiento.

De manipulación

Por último, la habilidad básica motriz de manipulación o contacto se refiere a movimientos que nos ayudan a impulsar, recibir o amortiguar objetos. Aquí se incluyen ejemplos como los siguientes:

Lanzamiento. Se basa en proyectar un objeto desde un lugar A hasta un lugar B. Es un movimiento que contribuye al aumento de fuerza en los brazos.

Recepción. Es el movimiento a través del cual se recibe o controla un objeto. Se suele trabajar junto al anterior.



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002
DANE 105001006483 – NIT 811031045-6

Actividades de apoyo

Código PAC-13-01

Fecha: enero 19 de 2024

Versión: 03

Página 3 de 3



Patear. Por último, hablamos de un movimiento que consiste en golpear un objeto con el pie.

Como ves, todas estas habilidades básicas motrices son esenciales para el buen rendimiento de los deportistas. Además, garantizan el correcto desarrollo personal. Por todo ello, conviene trabajarlas desde edades tempranas y, en caso de detectar alguna necesidad especial, atenderla.

ACTIVIDAD:

- 1- Realiza un resumen de una página sobre el contenido del documento.**
- 2- Menciona cinco habilidades motrices que realices en el área de educación física.**
- 3- Dibuja tres actividades sobre habilidades motrices.**
- 4- Realiza una sopa de letras con los siguientes términos. patear, Lanzamiento, Empujar, Equilibrio, Giro, Saltar y Correr.**