

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Crea tu Challenge

Introducción

Como sabrás, las habilidades motrices básicas son **movimientos fundamentales combinados** (Sánchez, 1990), que utilizas para actividades de la vida diaria. Además, son la base para realizar acciones más complejas como los juegos pre deportivos.

Un componente que esta presente en las habilidades motrices básicas es la **coordinación**. En pocas palabras, ésta se puede definir como una capacidad para efectuar de manera eficaz los movimientos de forma precisa, eficiente y ordenada.

Por ejemplo:



Saltar y girar en 180° intentando aterrizar con los pies en el mismo sitio.

4º

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

¿Cuál es la importancia de desarrollar la coordinación?

Controlar los movimientos que realizas en tus actividades cotidianas.

Reduce la posibilidad de lesiones.

Los movimientos coordinados, implican menor gasto energético.

Aumenta la capacidad de equilibrio y orientación espacial.

Actividad

Te invitamos a realizar tu challenge motriz

El objetivo es que puedas utilizar las habilidades motrices que conoces y combinarlas de tal manera que logres el reto. Recuerda que la coordinación es esencial para lograr el éxito en el challenge.

Puedes invitar a tu familia para a confección de este desafío o para retarlos a realizarlo.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Debes considerar...

1 *Nivel de dificultad*

Establecer según el nivel de esfuerzo que implique realizar la tarea.

Fácil: Se cumple en el primer intento.

Medio: Implica algunos intentos.

Avanzado: Implica muchas repeticiones el logro de la tarea.

2 *Coordinación*

Orden y precisión de los movimientos.

3 *Pensar en un Deporte*

Puedes asociar el desafío al deporte que más te guste o por el que tengas mayor destreza de realizar.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

INDICACIONES:

- 1 Selecciona algunas habilidades (como mantener el equilibrio, lanzar, saltar y girar a la vez, entre otros) combínalas y crea tu reto.
- 2 Puedes agregar algún elemento que tengas en tu casa para aumentar el nivel de dificultad.
- 3 Pruébalo primero, práctica cuantas veces sea necesario.
- 4 Haz las modificaciones que estimes pertinentes luego de haberlo probado.
- 5 Pruébalo con las modificaciones que realizaste
- 6 ¡Listo! Desafía a alguien de tu hogar.



4°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

¿Cuáles fueron las habilidades motrices que utilizaste para tu desafío?

¿Cuál sería el siguiente nivel de complejidad?

4º

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA1** Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360º en un solo pie.
- Referencias: Sánchez Bañuelos, F. (2003) Didáctica de la Educación Física para Primaria. Pearson: Madrid.

