

¡VAMOS A MOVERNOS!

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

Habilidades de Manipulación

“Challenge”

“Son movimientos fundamentales” (Sánchez, 1990). Es decir, aquellos movimientos que utilizas día a día.

Según Wickstrom (1990) son habilidades generales que son la base de actividades motoras más avanzadas.

La **manipulación** se encuentran dentro de este grupo de habilidades. Estas en pocas palabras son todo lo que tiene relación con el manejo de móviles y para ello puedes utilizar cualquier parte de tu cuerpo.

Por ejemplo:



Chutear la pelota



Utilizar cubiertos



Lavarse los dientes



Botear el balón



¡VAMOS A MOVERNOS!

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

¿Por qué son importantes desarrollarlas?

Son la base para acciones motrices más complejas.

Nos ayudan a resolver situaciones del día.

Nos sirven para participar en juegos.

Actividad:

A continuación, te invitamos a realizar desafíos que implican habilidades de manipulación. El objetivo es que puedas invitar a alguien de tu familia para desarrollarlos.

1

Ten en cuenta que las actividades no deben provocar dolor, por lo tanto si sientes alguna incomodidad, debes detener el desafío.

2

Recuerda que debes ser perseverante hasta lograr los desafíos.



¡VAMOS A MOVERNOS!

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

¡Aquí van los CHALLENGE!

1 "5 toques challenge"

Challenge:

https://www.youtube.com/watch?v=ZUWttT_xLsk

Descripción:

Puedes utilizar un rollo de confort, calcetines enrollados u otro objeto que no te genere daño. Dar 5 toques con tu pie hábil. Luego puedes cambiar al otro pie.

2 Bottle Flip



Descripción:

Toma la botella desde la boquilla.

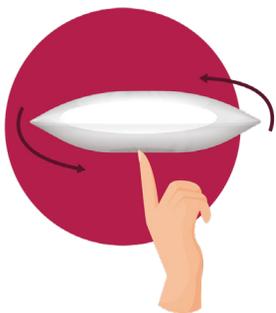
Hazla girar hasta que quede vertical.



¡VAMOS A MOVERNOS!

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

3 "Girar un objeto en un dedo"



Descripción:

Puedes utilizar un cuaderno o un cojín. Con tu dedo índice haz que gire sobre el.

4 "Lanzar una pelota"



Descripción:

Puedes utilizar una pelota de goma o hacer una con papel. Busca cualquier recipiente y ponlo distante. Intenta que la pelota quede dentro del recipiente.



¡VAMOS A MOVERNOS!

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

¿Qué acciones que realizas a diario en tu casa son habilidades de manipulación?

¡Te invitamos a explorar otras desafíos de manipulación diariamente para que mejores tu capacidad de manejar objetos!

¡No pares de jugar!

¡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 capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

Referencias

Sánchez Bañuelos, F. (2003) Didáctica de la Educación Física para Primaria. Pearson: Madrid.
Wickstrom, R. (1990). Patrones motores básicos. Alianza-Deporte, Madrid.

