

¡VAMOS A MOVERNOS!

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

Habilidades Motrices específicas Habilidades Gimnásticas

¿Qué son las Habilidades Gimnásticas?



Son todas aquellas habilidades motrices específicas que se desarrollan en el ámbito de la gimnasia artística, rítmica y otras manifestaciones.



Entendidas como actividades que se desarrollan de carácter físico deportivo-recreativo.

¿Para qué sirven?

- Recursos que les permitan desenvolverse con mayor amplitud y dinamismo en el medio gimnástico.
- Paso previo de habilidades para el desarrollo de pruebas gimnásticas.
- Desarrolla las capacidades coordinativas.



¡VAMOS A MOVERNOS!

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

¿Para qué me sirven en lo cotidiano?



¡VAMOS A MOVERNOS!

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



Actividad

A continuación, te proponemos los siguientes ejercicios de habilidades gimnásticas que puedes realizar en tu hogar.

Estos ejercicios están enfocados en la consciencia corporal y colaborar al control que tengas sobre tus movimientos.



Instrucciones

- 1 Prepara un lugar en tu hogar donde puedas realizar tranquilamente los ejercicios.
- 2 Elige el ejercicio y selecciona el nivel de dificultad que puedas realizar.
- 3 Puedes invitar a alguien de tu hogar para que puedas realizar los ejercicios en compañía.

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



¡VAMOS A MOVERNOS!

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

Ejercicios:

Ejercicio	Fácil	Avanzado
Cuadrupedia		
Reptar (spiderman)		
La vela		
Estrella lateral.		

¡VAMOS A MOVERNOS!

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

Preguntas

1. ¿Para qué te sirven estos ejercicios en tu vida cotidiana?

2. ¿En qué situación fuera del contexto del Colegio te pueden servir estos ejercicios?

¡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 la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo: realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).
- **Referencias:** Estapé, E., Tous, E. E., López, M., & Grande, I. (1999). Las Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas en el ámbito educativo: el placer de aprender (Vol. 131). Inde.

