HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

ESCUELA DE LENGUAJE SANTAJAVIERA

LOCOMOCIÓN

SON HABILIDADES QUE SE UTILIZAN PARA EL DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO DE UN PUNTO A OTRO, PUEDE SER INCLUSO APOYANDO LAS MANOS.

- CAMINAR HACIA ADELANTE, ATRÁS
- TROTAR HACIA ADELANTE, ATRÁS
- CORRER HACIA ADELANTE, ATRÁS
- DESPLAZAMIENTO LATERAL
- DIFERENTES TIPOS DE SALTOS, YA SEA, PIES JUNTOS, SEPARADOS, ALTERNADOS, UN PIE, SALTO LARGO, SALTO ALTO ETC. (AL MISMO TIEMPO SE TRABAJA LA ESTABILIDAD)

MANIPULACIÓN

SON HABILIDADES QUE SE OCUPAN PRINCIPALMENTE CON ALGÚN IMPLEMENTO EN SUS MANOS. GENERALMENTE UN BALÓN.

LANZAMIENTO

- CON UNA MANO (DER, IZQ)
- AMBAS MANOS
- LANZAMIENTO ALTO (UNA O DOS MANOS)
- LANZAMIENTO BAJO (UNA O DOS MANOS)
- PRECISIÓN (APUNTERÍA) EN DISTANCIAS CORTAS Y LARGAS

RECEPCIÓN

- CON UNA MANO (DER, IZQ)
- AMBAS MANOS
- CON BOTE
- SIN BOTE

USAR BALONES DE DISTINTOS TAMAÑOS, TEXTURAS Y PESO.

ESTABILIDAD Y COORDINACIÓN

HABILIDADES QUE AYUDAN A MANTENER EL EQUILIBRIO DE FORMA DINÁMICA O ESTÁTICA. LA COORDINACIÓN AYUDA A TENER UN MEJOR DOMINIO CORPORAL ANTE DIVERSAS SITUACIONES.

EQUILIBRIO

- MANTENERSE EN UN PIE
- AVANZAR EN UN PIE
- CAMINAR SOBRE UNA LINEA
- CAMINAR SOBRE UNA CUERDA

COORDINACIÓN

- ESCALERA DE COORDINACIÓN
- BAILAR
- MOVER DOS GRUPOS MUSCULARES DISTINTOS
- LATERALIDAD
- CAJONES DE STEEP

CUALIDADES FÍSICAS

- **VELOCIDAD**: una acción cualquiera en el menor tiempo posible
- **RESISTENCIA:** soportar una posición estática o dinámica durante un tiempo determinado
- **FUERZA**: soportar peso corporal o un peso adicional, empujar o arrastrar algo
- **FLEXIBILIDAD:** elongación de los grupos musculares trabajados