**GUÍA N°1 - EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD (5tos Básicos).**

***NOMBRE DE LA UNIDAD:*** *Dominando los deportes individuales.*

***OBJETIVO****: OA1*.

Habilidades Motrices Básicas

Las Habilidades Motrices Básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas (movimientos físicos complejos) que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

– Tienen que ser comunes a todas las personas.

– Que sean básicas para poder vivir.

– Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Las Habilidades Motrices Básicas son aquellas donde una persona puede hacer (capacidad) un movimiento físico complejo, de forma correcta y con facilidad. Entre ellas encontramos:

* Realizar un giro sobre una viga de equilibrio.
* Lanzar un balón hacia una portería.
* Correr una distancia determinada (por ejemplo 50 mts).
* Entre muchísimas otras.

