

HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES

Nom i cognoms:

Curs:

1. Llegeix:

Les **habilitats motrius bàsiques** són moviments essencials per poder desenvolupar una vida sense problemes, ja que permeten relacionar-se amb els altres, amb els objectes i amb el medi que ens envolta. Són moviments simples però que hem hagut d'aprendre i desenvolupar des de petits a través de situacions en què hem hagut d'aplicar-les i posar-les en acció. A mesura que les hem practicat, les hem anat perfeccionant fins a assolir-ne el domini al nostre repertori de moviment.

Les **habilitats motrius bàsiques** poden classificar-se en:

- Els **desplaçaments**: Caminar, córrer, arrossegar-se, anar de quatre grapes i trepar.
- Els **salts**: Poden ser d'alçada (verticals), de llargada (horizontals), amb corda, amb peus junts o a peu coix.
- Els **girs**: Són totes les rotacions del cos humà sobre l'eix vertical (croqueta), transversal (tombarella) i antero-posterior (roda lateral).
- Les **manipulacions**: Llançaments i recepcions de pilotes i altres objectes.

Les **habilitats motrius bàsiques** són la base de moviments més complexos. Si les domines, et resultaran més senzills aprendre activitats com llançar a cistella, saltar tanques, ballar...

2. Relaciona:

DESPLAÇAMENTS
SALTS
GIRS
MANIPULACIONS



3. Col·loca cada joc en el lloc corresponent:

LA TOMBARELLA, CURSA DE SACS, MATAR, LA XARRANCA, GUERRA DE PILOTES, LA CADENA, LA CROQUETA, TOCAR I PARAR

DESPLAÇAMENTS:

SALTS:

GIRS:

MANIPULACIONS:

4. Col·loca cada habilitat motriu en el lloc corresponent:

SALT DE LLARGADA, REPTACIÓ, QUADRUPÈDIA, RODA LATERAL, TOMBARELLA, TREPA, CÓRRER, SALT D'ALÇADA, CROQUETA

- ✓ Desplaçar-se d'un lloc a l'altre amb velocitat
- ✓ Desplaçar-se amb el tronc al terra
- ✓ Desplaçar-se amb les 4 extremitats
- ✓ Saltar horitzontalment
- ✓ Saltar verticalment
- ✓ Girar en l'eix longitudinal
- ✓ Girar en l'eix transversal
- ✓ Girar en l'eix antero-posterior