



**!Muy buenos días
Bienvenidos y bienvenidas!**



Habilidades motrices Básicas

► ¿ Que son las habilidades motrices ?





Habilidades motrices

Las habilidades motrices , son todos los movimientos que realizamos de manera natural con nuestro cuerpo .Estos se dividen en :

- ▶ Coordinación dinámica general
- ▶ Coordinación segmentaria
- ▶ Equilibrio y control postural
- ▶ Proyección y percepción .





Habilidades motrices

COORDINACION DINAMICA GENERAL

¿QUE ES LA COORDINACION DINAMICA GENERAL ?

La coordinación dinámica general es la base de todos los movimientos .

Son todas las formas en las cuales nosotros nos podemos desplazar



Coordinación dinámica general ejemplos





Habilidades motrices

Ahora que ya sabemos lo que es la coordinación dinámica . Es hora de comenzar a trabajar .

A continuación te dejo unos videos ,con los ejercicios que deberás realizar junto conmigo .

Recuerda que cada uno de estos ejercicios debes realizarlos por lo menos 4 veces consecutivas .



Habilidades motrices

- ▶ NO es necesario tener grandes materiales para realizar nuestros ejercicios ya que podemos utilizar objetos tan simples como , conos de confort , juguetes, calcetines ,masking tape etc.

! A TRABAJAR !