

I.- IDENTIFICACIÓN DE LA PRESENTACIÓN N° 001 / 2021

DEPARTAMENTO	ED. FÍSICA Y SALUD
ASIGNATURA	ED. FÍSICA Y SALUD
PROFESOR	JAVIERA OYARZÚN LEÓN
CURSO	4° BÁSICO
SEMESTRE	PRIMER

II.- GESTIÓN CURRICULAR

OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none">• DEMOSTRAR CAPACIDAD PARA EJECUTAR DE FORMA COMBINADA LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE LOCOMOCIÓN, MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD EN DIFERENTES DIRECCIONES, ALTURAS, Y NIVELES.		
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none">• CALENTAMIENTO GRUPAL, MOVIMIENTO ARTICULAR• JUEGOS COMBINADOS DE LOCOMOCIÓN, MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD		
NÚMERO DE CLASE	002 - 2022	FECHA	LUNES 14/03/2022
ACTIVIDAD PRÁCTICA	MOVIMIENTO ARTICULAR, JUEGO DE CONGELADO, JUEGO DE CINCO PASES, VUELTA A LA CALMA Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE		
MATERIAL			

HABILIDADES MOTRICES

Habilidades Motrices de **Manipulación**: Son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: el Botear, Recepcionar, Rodar, Conducir, Golpear, Traccionar, Arrastrar, entre otras.

Habilidades motrices de Locomoción: Son aquellos movimientos que permiten a una persona desplazarse de un punto a otro, ejemplos son: Caminar, Correr, Trotar, Saltar, Gatear, Reptar, Cuadrupedia, trepar, entre otras.

La **estabilidad** puede ser entendida como la capacidad de un cuerpo de mantener el equilibrio, es decir de evitar ser desequilibrado.

MOVIMIENTO ARTICULAR Y CALENTAMIENTO

Movimiento articular es la capacidad de movimiento que presentan nuestras articulaciones.

EJEMPLOS



- Movimientos de la cabeza de medio círculo, de hombro a hombro pasando por el pecho
- Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante
 - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás
 - Flexionar y estirar los codos

MOVIMIENTO ARTICULAR Y CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o fracturas.



JUEGOS COMBINADOS DE LOCOMOCIÓN, ESTABILIDAD Y MANIPULACIÓN

- Juego de congelado: Desde una línea de la cancha, correr a toda velocidad, al toque del silbato todos se quedan congelados. Formas de desplazamiento varían, ranita, araña, cuadrupedia, etc.
- Juego cinco pases: Se dividen por equipos, deben dar cinco pases para generar un punto. Si son intervenidos o el balón toca el suelo, vuelve a comenzar la cuenta.



HABILIDAD: APLICAR

JUEGOS COMBINADOS DE LOCOMOCIÓN, ESTABILIDAD Y MANIPULACIÓN

-Variaciones del juego de cinco pases: Se dividen en equipos de hombres y mujeres. Se aumenta la capacidad de visión periférica y, además, no se debe robar el balón de las manos del compañero.



CIERRE DE LA CLASE

- Hidratación, aseo personal y cambio de polera.
- Retroalimentación.
- Contestación de dudas, consultas, reclamos y sugerencias.

