

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

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

**II.- GESTIÓN CURRICULAR**

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

### 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.

