

**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>6° BÁSICO</b>
<b>SEMESTRE</b>	<b>PRIMER</b>

**II.- GESTIÓN CURRICULAR**

<b>OBJETIVO/S</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>DEMOSTRAR LA APLICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS ADQUIRIDAS, EN UNA VARIEDAD DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b></li></ul>		
<b>CONTENIDO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>CALENTAMIENTO GRUPAL, MOVIMIENTO ARTICULAR</b></li><li>• <b>JUEGOS PRE-DEPORTIVOS DE HABILIDADES MOTRICES ADQUIRIDAS</b></li></ul>		
<b>NÚMERO DE CLASE</b>	<b>001 - 2022</b>	<b>FECHA</b>	<b>LUNES 14/03/2022</b>
<b>ACTIVIDAD PRÁCTICA</b>	<b>MOVIMIENTO ARTICULAR, JUEGOS DIRIGIDOS, JUEGO DE DIEZ PASES, VUELTA A LA CALMA Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE</b>		
<b>MATERIAL</b>			

## **HABILIDADES MOTRICES**

Por habilidades motrices básicas entendemos aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle.



## **HABILIDADES MOTRICES**



### **Ejemplos de las Habilidades Motrices Básicas:**

rodar - reptar - gatear - deslizarse -  
sentarse - caminar - pararse -  
correr - frenar - galopar - subir -  
bajar - trepar - escalar - suspensión  
- balanceo - traccionar - agarrar -  
arrojar - esquivar

## **HABILIDADES MOTRICES**



**Ejemplos de las Habilidades Motrices Complejas:**  
desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones.

# 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.



### JUEGO PRE-DEPORTIVO

Es una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor.



### JUEGO PRE-DEPORTIVO

#### **ACTIVIDAD:**

Juego predeportivo de cinco pases, respetando las siguientes reglas:

- Pase directo a un compañero de equipo.
- Solo es interceptado y no robado o pinchado de las manos.
- Si toca el suelo o es interceptado, comienza de cero la cuenta.
- Se completa un punto al completar los cinco pases efectivos.



### CIERRE DE LA CLASE

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

