

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

DEPARTAMENTO	ED. FÍSICA Y SALUD
ASIGNATURA	ED. FÍSICA Y SALUD
PROFESOR	JAVIERA OYARZÚN LEÓN
CURSO	6° BÁSICO
SEMESTRE	PRIMER

II.- GESTIÓN CURRICULAR

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

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.

