

GUIA TEÓRICA PRACTICA EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD 1: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1.0 HABILIDADES DE MANIPULACIÓN

1.1 Con la ayuda de tus padres, lee el siguiente texto:

Habilidades de Manipulación: son los movimientos para manipular objetos, tales como: lanzar, atrapar, batear, dominar un balón, entre otro.

La manipulación son acciones corporales que se realizan con las manos o cualquier otra parte del cuerpo para dominar un objeto o un elemento. Durante esta acción también puedes lanzar algún objeto, esta es la acción de enviar un elemento con destino a un receptor, siempre el punto de partida y de llegada del objeto enviado, son diferentes.

1.2 Responde las siguientes preguntas

- Define de manera escrita la habilidad de Manipulación.

Al finalizar los ejercicios responde la siguiente pregunta:

Explica con tus palabras:

- Qué ejercicio te gusto mas, cual te resulto mas difícil y como te sentiste haciendo los ejercicios.

1.3 BATERIA DE EJERCICIOS: Ejecuta los siguientes ejercicios acompañados de tus padres y/o hermanos.

Antes de iniciar la rutina de ejercicio realiza juegos: pinta: escondidas: pilladas, etc.

Ejercicio 1

- Con un globo deberás lanzarlo hacia arriba, utilizando diferente partes del cuerpo, esto lo puedes realizar de un punto a otro o bien en el lugar.
- Con el mismo globo dale golpes, hacia adelante, atrás, arriba, abajo, etc., utilizando manos y pies, en el lugar y en movimiento.

Ejercicio 2

- Con un balón del tamaño que tengas lánzalo hacia arriba y lo toman con ambas manos, repite esta acción tanto en el lugar como en desplazamiento, repite esta acción utilizando los pies.
- Lanzar un balón frente a la pared, puedes utilizar balones pequeños y grandes, de distintos pesos, ejecutando el lanzamiento con ambas manos y luego con una, repite esta acción con los pies. Este ejercicio debes repetirlo 5 veces.

Ejercicio 3

- Junto a tus padres y hermanos, ejecuten lanzamientos con un objeto liviano, globo, lanzándose dicho elemento entre ustedes, reemplazar el objeto por un balón del tamaño que sea. Repetir esta acción con las manos y con los pies.

Realiza ejercicios de estiramiento:

- Separa ambas piernas, mantener 10 tiempo abajo en el centro,
- 10 tiempos tocándose el pie derecho
- 10 tiempos el pie izquierdo.
- Junta ambas piernas y toca la punta de los pies durante 10 tiempos.
- Ejecuta movimientos circulares de ambos brazos, 10 tiempos.

Ante cualquier duda comunicarse al correo: 23papericky@gmail.com

Departamento de Educación Física y Salud.