

GUIA TEÓRICA PRACTICA EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD 1: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1.0 HABILIDADES DE LOCOMOCION:

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

Habilidades de locomoción: son los movimientos empleados para desplazarse tales como: caminar, correr, saltar, reptar, trepar, entre otro.

La habilidad de locomoción se ha descrito como una serie de movimientos alternantes, rítmicos, de las extremidades y del tronco que determinan un desplazamiento hacia adelante del centro de gravedad.

1.2 Responde las siguientes preguntas

- Define de manera escrita la habilidad de locomoción

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.

Ejercicio 1

Desplázate trotando

- 3 veces ida y vuelta, de un punto a otro (3 A 5 metros aprox.).

Ejercicio 2

Desplázate por medio de la carrera, de un punto a otro a máxima velocidad (3 a 5 metros aprox.)

- 2 veces de ida y vuelta, de un punto a otro.
- 2 veces de ida y vuelta en zigzag (puedes utilizar botellas como obstáculos)

Ejercicio 3

Desplázate por medio de saltos, de un punto a otro (3 a 5 metros aprox.)

- Pies juntos 2 Veces, (si tienes cuerda mejor , salta en lugar y luego en desplazamiento)
- Pie separados y juntos, 2 veces (alternado)
- En un pie 2 veces en cada pie (pie izquierdo y derecho)
- Salta los obstáculos con ambas piernas, dos veces (salto galope o caballito), puedes utilizar botellas o cajas de zapato.

Ejercicio 4

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.