PROPÓSITO:

GUIA 4

Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud

Desarrolla destrezas y habilidades motoras para la ejecución de movimientos en forma alterna, simultánea y disociada con sus segmentos corporales.

Adquirirá conocimientos básicos en los ejercicios de estiramiento muscular

Desarrollará habilidades y destrezas a la calificación de la coordinación dinámica general.

Desarrollará su preparación física, velocidad, fuerza, agilidad, reacción etc. **MOTIVACIÓN:**

Realiza ejercicios básicos de estiramiento, atléticos y gimnásticos

Desarrolla habilidades de coordinación general

Ejecuta ejercicios que mejoran la preparación física general

Ejecuta ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad

Realiza ejercicios de reacción y agilidad

EXPLICACIÓN:

COORDINACIÓN FINA

Es la coordinación de las funciones muscular, ósea (esquelética) y neurológica para producir movimientos pequeños y precisos. Lo opuesto a control de la motricidad fina es control de la motricidad gruesa (movimientos grandes y generales). Un ejemplo de control de la motricidad fina es recoger un pequeño elemento con el dedo índice y el pulgar. Un ejemplo de control de la motricidad gruesa sería agitar un brazo para saludar.

Los problemas (lesiones o disfunciones) del cerebro, el cerebelo, la médula espinal, los nervios periféricos, los músculos o las articulaciones pueden deteriorar el control de la motricidad fina. La dificultad para hablar, comer y escribir causada por el mal de Parkinson se debe a la pérdida del control de la motricidad fina.

El desarrollo del control de la motricidad fina es el proceso de refinamiento del control de la motricidad gruesa y se desarrolla a medida que el sistema neurológico madura.

El nivel de desarrollo del control de la motricidad fina en los niños se utiliza para determinar su edad de desarrollo. Las destrezas de la motricidad fina se desarrollan a través del tiempo, de la experiencia y del conocimiento. El control de la motricidad fina requiere conocimiento y planeación para la ejecución de una tarea, al igual que fuerza muscular, coordinación y sensibilidad normal.

Las tareas tales como apilar bloques, dibujar líneas o círculos, recorta formas con tijeras, pegar una cremallera, doblar ropa, al igual que sostener y escribir con un lápiz pueden ocurrir sólo si el sistema nervioso madura en la forma correcta.

Es de vital importancia para el normal desarrollo de la motricidad fina que el infante no

solamente goce de la compañía de un adulto, sino que también sea proveído de una constante estimulación, la cual se puede realizar mediante el compartir con el niño los juguetes que le estimulan el desarrollo de esta importante cualidad motriz.

De igual forma los niños al compartir sus juegos donde construyen, alinean y equilibran objetos, desarrollan la habilidad prensil al utilizar los dedos índice y pulgar, apoyándose habitualmente con el dedo medio.

Resistencia

Es la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a su intensidad y duración.

La resistencia es una característica del rendimiento que pertenece a la naturaleza humana. Sus rasgos principales se fundamentan en los factores orgánicos, fisiológicos y psíquicos. La resistencia esta determinada por el sistema cardiorrespiratorio, el metabolismo, el sistema nervioso, así como por la coordinación de movimientos y por componentes psíquicos. Aparece en esferas diversas de la vida cotidiana, por lo que se dice que existe una resistencia física, sensorial y emocional (psíquica).

Aliada con la resistencia esta la noción de cansancio, una disminución de aquella. El cansancio se hace evidente cuando una actividad es cada vez más difícil de practicar, hasta que finalmente resulta imposible continuar con la misma intensidad. Cuando aparece el cansancio, al principio puede ser igualado por un gran esfuerzo de la voluntad; después la actividad puede ser ejecutada con la misma intensidad; a esto se le llama cansancio compensado. En una segunda etapa la intensidad disminuye, aunque se tenga mucha fuerza de voluntad es el llamado cansancio no compensado.

La resistencia es una cualidad física relacionada con la herencia genética y el entrenamiento, mediante un adecuado desarrollo de la resistencia se consiguen buenas cualidades para las cargas prolongadas, una gran tolerancia al entrenamiento, una mayor capacidad para soportar la fatiga y el cansancio y una mayor capacidad de recuperación.

EJERCICIOS:

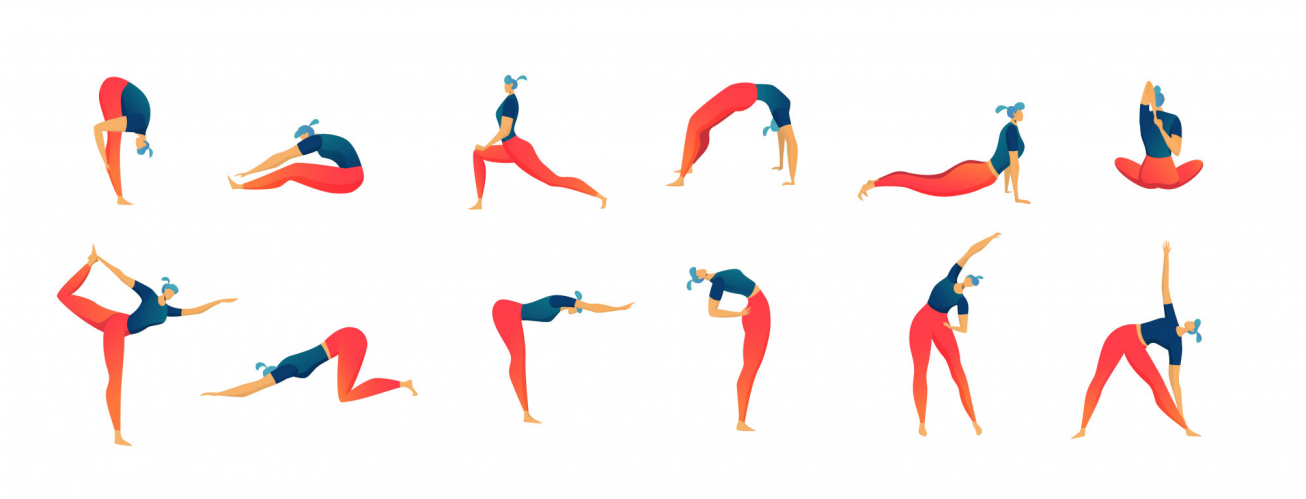
GUIA 4

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

1.Trote suave de 10 minutos

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTO YMOVILIDAD ARTICULAR



2. TROTE HACIA ATRAS 1 MINUTO

3. Desplazamiento lateral elevando brazos 2 minutos

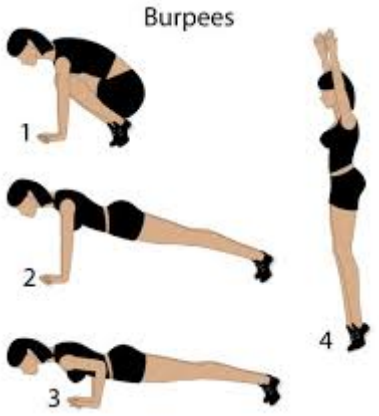
4. skiping 3, elevación de piernas al frente 1 minuto Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Ahora vamos a intentar salto con laso o cuerda haciendo de 50 a 100 saltos

5. Ahora vamos hacer abdominales ubica un sector en tu casa donde puedas hacer 4 tipos de Abdominales diferentes a realiza 20 repeticiones de cada una. (ver imagen)





6. Sigamos con los burpees (recuérdalos) **(flexión de brazo, salto con aplauso) 4** series de 25



7.. REALIZA EJEERCICIOS DE COORDINACION.

EN POSICION DE CUADRUPEDIA (CUATRO APOYOS MANOS Y PIES) LEVANTA AL MISMO TIEMPO MANO DERECHA Y PIE IZQUIERDO LUEGO MANO IZQUIERDA Y PIE DERECHO REPITELO POR 20 VECES,

LUEGO TIENES QUE SATAR EN UN PIE DE LADO A LADO PASANDO POR ENCIMA DE UNA LINEA, O CUERDA LUEGO SALTAR CON UN LASO 30 MINUTOS RESISTENCIA.



LUEGO CON UN BALON , PELOTA U OTRO ELEMENTO DEBES LANZARLO HACIA ARRIBA Y VOLVERLO A COJER EN LAS MANOS, 20 VECES LUEGO REPITES EL EJERCICO HACIENDO DOS PALMAS, POR UNOS 10 MINUTO. CON AYUDA DE UN FAMILIAR DEBERAS LANZAR LA PELOTA EL UNO AL OTRO. 10 MINUTOS. AHORA LANZAS LA PELOTA O PINPON HACIA ARRIBA CAMINANDO SIN DEJARLO CAER 20 VECES. TAMBIEN HAZLO CON UN FAMILIAR.



AHORA CONSIGUE 6 BOTELLAS DE GASEOSA, O AGUA , DE PLASTICO UBICALAS EN EL PISO FORMANDO UN TRIANGULO PROMERO 1 LUEGO 2 Y LUEGO 3,



LUEGO MARCA UNA LINEA A LOS 7 METROS O PASOS LARGOS DONDE PODRA LANZAR UNA PELOTA PARA TUMBAR LAS BOTELLAS, PUEDES NUMERAR LAS BOTELLAS, PARA LLEVAR PUNTAJE, DESPUES DE 5 LANZAMIENTO SUMA CUANTOS PUNTOS HICISTE, PUEDES JUGAR CON UN FAMILIA. PUEDES CAMBIAR LA POSICION DE LAS BOTELLAS.



9. Recuerda los ejercicios de estiramiento para volver a la calma



EVALUACIÓN:

REALIZA LOS EJERCICIOS Y ENVIAR EL VIDEO AL WHATS APP DEL PROFESOR

PUEDEN SER VARIOS VIDEOS DEPENDIENDO DEL TIEMPO DEL VIDEO

DEBES REALIZAR ESTOS EJERCICIOS CADA SEMANA EN EL HORARIO DE CLASES PREFERIBLEMENTE CON UNIFORME.

DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS COMPLETOS.

BIBLIOGRAFÍA:

Aguado Jodar, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento humano*. Inde, Barcelona.

Álvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos, Madrid.

Le Boulch, J. (1984). *La educación por el movimiento en la edad escolar.* Paidós, Barcelona.

Ruiz Pérez, L.M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas.* Gymnos, Madrid.

Vayer, P. (1977). *El niño frente al mundo.* Científico – Médica, Barcelona.