PROPÓSITO:

GUIA 1

Ejecuta ejercicios básicos de estiramiento

Ejecuta ejercicios que mejoran la preparación física general

Ejecuta ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad

Realiza ejercicios Predeportivos del atletismo

MOTIVACIÓN:

Ejecuta las diferentes pruebas físicas para determinar su nivel de condición física Desarrolla habilidades y destrezas en la ejecución de las diferentes pruebas físicas. Realiza ejercicios predeportivos enfocados al atletismo

EXPLICACIÓN:

Juegos predeportivos. Los juegos predeportivos tienen fundamentación práctica, metodológica y teórica que posibilitan el proceso de iniciación al deporte lo que lo convierte en una herramienta de formación a través de la Educación Física para el establecimiento de hábitos de vida saludable y actitudes positivas. Sirven, por lo tanto, de puente en la etapa de iniciación deportiva entre el juego más libre y el deporte, si bien muchas de estas actividades lúdicas también se emplean en el estadio deportivo como actividades de calentamiento, de fortalecimiento o de pre disposición para la competición. Los juegos predeportivos abarcan todas las variedades lúdicas y formas jugadas con miras a una iniciación deportiva y que por lo cual son utilizadas como adaptaciones o procedimientos 37 metodológicos. Por tanto, se puede decir que los juegos predeportivos son muy útiles a la hora de encaminar a los niños hacia algún deporte ya específico por que adapta desde lo más sencillo a lo más complejo esto se ve relacionado con lo siguiente: Los juegos predeportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos. (Pérez Porto 2008 p. 43)

En este sentido, los juegos predeportivos forman una variante de los juegos menores, caracterizada por contenidos que favorecen la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades básicas que sirven de base para la incorporación de habilidades deportivas.

Por lo cual los educadores físicos, entrenadores, e instructores que organizan juegos predeportivos, deben tener una actitud pedagógica, sindesatender que el centro de atención es el niño y su aprendizaje. Con los juegos pre deportivos, los niños se aproximan a la competición y pueden percibir, analizar y tomar decisiones. Además se sugiere que, cada día, el entrenador enseñe cosas mínimas y de libertad para que los niños improvisen espontáneamente sin explicaciones excesivas y demasiadas interrupciones.

Aquí el autor muestra la relevancia de estos juegos a la hora de forjar un carácter y una identidad respecto a la competencia y las reglas lo que se ve relacionado con la socioemocionalidad de cada persona ya sea desde, su forma de interactuar con sus compañeros y rivales hasta por ejemplo la

hora de aceptar una derrota o apoyar al equipo en un momento de crisis.

Los juegos Predeportivos son un estilo lúdico motor, es decir un canal entre el juego y el deporte, que posee unos componentes dirigidos a alguna modalidad deportiva, siendo el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y practica mucho menor; su contenido, estructura y objetivos posibilita el desarrollo de destrezas motoras que ayuda de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna disciplina deportiva.

Su aplicación se encuentra fuertemente relacionada en el campo de la educación física, la recreación y los deportes. Con estos juegos se hace más divertido y espontaneo el periodo de formación física que separa al juego del deporte, abarcando las fases técnicas y también la formación física escolar.

A continuación, se traen a colación postulados de algunos autores que han investigado sobre los juegos predeportivos y aclaran de cierta forma su relación con el ámbito educativo y pedagógico:

El profesor Moreno Palos Afirma que:

La aplicación del juego en el campo educativo hace imprescindible la dirección del mismo para la consecución de los objetivos que le son propios en este campo. Colaboran en la iniciación a los deportes, aportando los fundamentos de las diversas disciplinas deportivas" (1992 p.56)

Para González Millán, Plantea que:

Las actividades que van a preparar al niño en sus inicios deportivos y que se adaptan a sus posibilidades fijadas por el desarrollo. Los Juegos predeportivos constituyen una variante de los juegos menores que se caracterizan porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. (2009 p.69)

EJERCICIOS:

GUIA 1

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

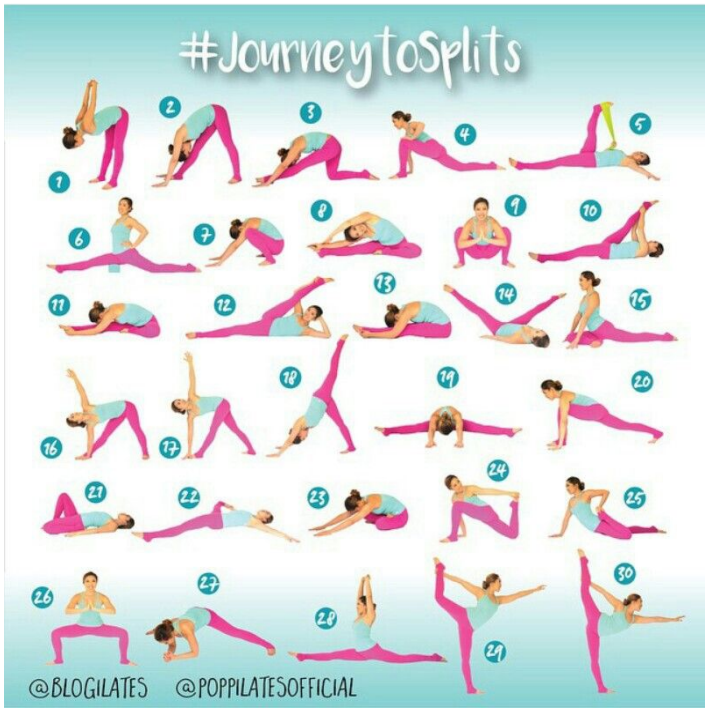
CALENATMIENTO

1.Trote suave de 15 minutos

2 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, Y MOVILIDAD ARTICULAR (ROTACION DE TODAS LAS

ARTICULCIONES)

3 ESTIRAMIENTO (REALIZA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CONTANDO HASTA 15 EN CADA POSICION)



4. TROTE HACIA ATRAS 1 MINUTO

5. Desplazamiento lateral elevando brazos 2 minutos

6.PREDEPORTIVOS AL ATLETISMO-

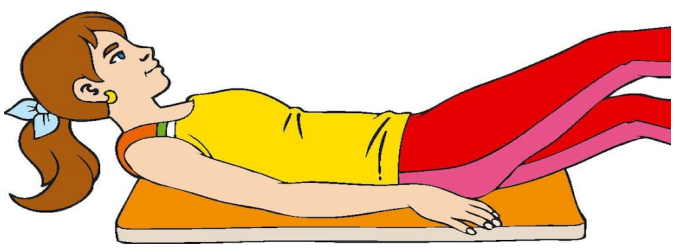
Skiping 3, elevación de piernas al frente 1 minuto Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Ahora vamos a intentar salto con laso o cuerda haciendo de 50 a 100 saltos Realizaremos carreras cortas de velocidad aprox 10 metros 4 series descansando 20 segundos entre cada carrera.

CARRERA DE OBSTCULOS: UBICA EN TU CASA 10 OBSTACULOS QUE TU PUEDAS SALTAR A UNA DISTANCIA DE 3 A 4 METROS Y REALIZA EL RECORRIDO POR 10 MINUTOS.

8. 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)

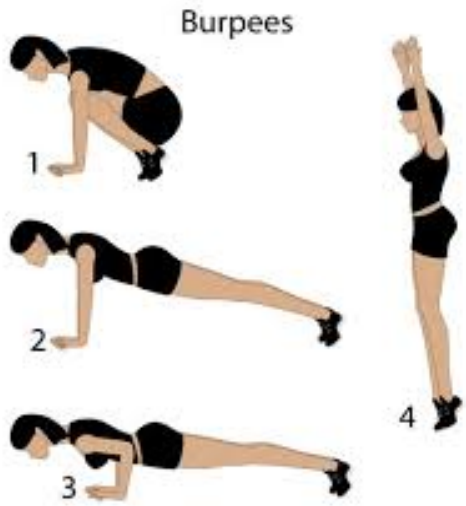
,







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



10 AHORA VAMOS A REALIZAR PLANCHA CUENTA 40 SEGUNTOS 2 SERIES



11 CONSULTA

a) QUE ES EL ALTETISMO

b) CUALES SON LAS COMPETENCIAS QUE SE RALIZAN EN EL ATLETISMO

c) CAULES LA HISTORIA DE LOS JUEGOS OLIMPICOS

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.

REALIZAR EL TRABAJO DE CONSULTA Y ENVIARLO AL DOCENTE

BIBLIOGRAFÍA:

Blázquez Sánchez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva, en Blázquez Sánchez, D. (comp.) (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar.* Barcelona, INDE Publicaciones. p. 255

Colectivo de Autores. *Programa y Orientaciones metodológicas de educación Física I y II Ciclo.*

Collazo Macías A. (2002) *Fundamentos Biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas.*

Cortegaza Fernández L. y Hernández Prado, C (2001) *Los programas de enseñanza. Material de apoyo docente,* Universidad de Matanzas. p. 4

Del Canto, C. (2000) *Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las habilidades motrices deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral,* Instituto Superior Pedagógico“ Enrique José Varona”, Ciudad de La Habana.

Devís Devís, J. (1996) *Educación física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular.* Visor Madrid. p. 48

Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola Rivas Alfredo (1988) *Base metodología del entrenamiento deportivo.* La Habana: ed. Científico técnica. 84 p.

Galera, A. D. (2001) *Manual de Didáctica de la Educación Física I. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición*. Editorial Paidós, Barcelona, España.

Galera, A. D. (2001): *Manual de Didáctica de la Educación Física II. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición*. Editorial Paidós, Barcelona, España.