PROPÓSITO:

Desarrollar habilidades motrices básicas con desplazamientos habituales y no habituales en el entorno familiar.

MOTIVACIÓN:

RECOMENDACIONES ANTES DE INICIAR LA CLASE:

- Disponer un lugar adecuado para moverse y poder realizar las actividades físicas sin lastimarte o causar algún daño.
- Hidratar el cuerpo.
- Atender a las explicaciones de la docente.

El profesor pedirá que realicen el juego de las estatuas y mientras no diga la palabra ESTATUAS, pueden bailar, caminar, saltar o imitar los movimientos de algún animal según se indique.

EXPLICACIÓN:

Lee y dibuja en tu cuaderno Integrado lo que comprendas del tema:

LOS DESPLAZAMIENTOS

Son movimientos realizados por un cuerpo que se desplaza o se traslada de un lugar a otro. Las personas y la mayoría de los objetos se pueden desplazar cambiando su posición relativa en el espacio.

El movimiento es algo humano, no tiene por **qué** pensarse **"voy a desplazarme"** sino que surge como algo natural. Además, el cuerpo humano está hecho para moverse.

Existen dos tipos de desplazamientos:

- 1.Los habituales (la marcha y la carrera).
- 2.Los no habituales (cuadrupedias, trepas, reptaciones, transportes y deslizamientos).

EJERCICIOS:

ACTIVIDAD 1

Observa el siguiente video y canta imitando los movimientos indicados.
https://youtu.be/fYq6BAR5O9g

ACTIVIDAD 2

Busca elementos que puedas colocar como obstáculos en el piso como zapatos, rollitos de medias, peluches pequeños o cuadernos y dos pelotas de diferente tamaño u otro objeto que puedas cargar.

Ahora observa el video y realiza los ejercicios con diez repeticiones cada uno.
https://youtu.be/J8kYnOFl56o

ACTIVIDAD 3

Graba un video corto y envíalo a tu profesora.

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta la participación y ejecución de ejercicios realizados en clase de acuerdo a las indicaciones de la profesora.

BIBLIOGRAFÍA:

Videos de apoyo para educación física.