

PROPÓSITO:

Realizar ejercicios con globo preparando los rasgos motores para la iniciación de algunos deportes ejecutados con balón

MOTIVACIÓN:

Observa el siguiente video y realiza los ejercicios propuestos, no olvidar los pasos básicos para toda actividad.

Calentamiento, estiramiento, movilidad articular e hidratación

EXPLICACIÓN:

Los globos son un material con múltiples posibilidades en lo que respecta al desarrollo psicomotor e iniciación de técnica en los deportes de balón, pero si iniciamos la práctica de actividades pre deportivas llegaremos a momentos en los que la técnica deportiva con globo ayudara a formar rasgos motrices específicos de la técnica que queremos usar también ayuda a un mundo aparte que nos permitiría redescubrir sensaciones de suavidad, ligereza, fragilidad, dominio, etc. Bajo estos dos puntos de vista, material útil y mágico, se nos abren considerablemente las perspectivas de uso de este material.

Las características físicas de los globos los convierte en un material idóneo para la realización de todo tipo de actividades, permitiendo y favoreciendo el desarrollo de todas las acciones motrices que es conveniente desarrollar en todas las edades escolares.

Con los globos se pueden realizar actividades lúdicas que trabajen todos los contenidos del bloque de control y conciencia corporal: la actitud postural equilibradora, el esquema corporal, la lateralidad, la relajación, las sensopercepciones y , por supuesto, la respiración.

- También pueden incitar a la realización de desplazamientos naturales, de desplazamientos contruados, de saltos y de giros.
- Se presentan como hechos a medida para su manipulación a través de lanzamientos y recepciones, golpes, conducciones y transportes.
- Al mismo tiempo, se presta al juego colectivo, al trabajo de equipo, a la cooperación entre los participantes, siendo capaz de generar un gran dinamismo en el grupo.

EJERCICIOS:

Recuerda siempre antes de realizar cualquier actividad deportiva tener en cuenta los siguientes pasos:

1. **Usar ropa deportiva y cómoda (no pijama y chancas).**
2. **Realizar el proceso de activación muscular con un calentamiento adecuado (trotar, saltar, jugar).**
3. **Realizar los debidos estiramientos y movilidad articular para evitar lesiones.**
4. **Tener un hidratante para beber al terminar nuestros ejercicios.**
5. **Disfrutar las actividades.**
6. **Realizar video ejecutando los ejercicios pre deportivos con globo y enviar evidencia a tu profesor por la plataforma acordada**

EVALUACIÓN:

TAREA: Graba y envía un video practicando los ejercicios aprendidos en la clase.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.significados.com/acondicionamiento-fis...>