

Guía 2

I. E. Miguel de Cervantes Saavedra

Docente: Wilian Salinas. Grado: 4º

Area: Educación física Trague 01/08/21

Tema: Movilidad articular

Propósito: El fin en mente es Mantener Posturas aproximando y alejando extremos Corporales en destrezas gimnásticas y aplicando la flexibilidad en las habilidades Técnicas deportivas

Trabajo 18/08/21.

1º Nivel de Estudios

Materia: Física

¿Qué aprenderán?

OA 1: Demostrar habilidades motoras básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas. Como saltar con 2 Pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteretas.

Evaluación Formativa

Logran manipular objetos en diferentes direcciones logrando pasar de la posición de sentado hacia, Parado Rápidamente, e iniciar saltos

Sección

Descripción de actividad:

Tiempo aproximado:
15 minutos

Intensidad:
Moderada/Vigorosa.

Materiales:
Sugeridos:
Balones o Pelotas de
Materiales Reciclados

Atropala si Pueden.
El o la estudiante
deberá lanzar el
balón con ambas
manos hacia arriba
distintas posiciones
(Sentado en el Piso
de Pie en empuje,
hacia la Pared, con
Salto a pies juntos
largo y giro, etc.) la
Posición será Vociferar
Por el Profesor
(5 lanzamientos
cada Posición).

Trague 01/09/21
Miguel de Cusonka
Área Física

Objetivo de aprendizaje

Mantener Posturas apropiadas y alejando
extremos corporales de lesiones gimnásticas
y aplicando la flexibilidad en las
habilidades técnicas deportivas

Introducción

En esta guía vas a trabajar el área
de educación Física:

Vas a trabajar ejercicios que realizarás
durante cada semana, en día el que
tú elijas para realizar tu área, con el
fin de mantenerte en buen estado físico.

¿Qué voy a aprender?

Movilidad articular.

La Movilidad articular es la capacidad

de Movimiento de una articulación en un sentido más amplio, movimiento rango de movimiento, y dinámico. Se encarga de optimizar la estructura del organismo, la elección de ejercicios en el calentamiento va a condicionar la sesión en sí. Pero siempre será adecuada la realización de la movilidad articular, un circuito breve de movilidad para la mayoría de las articulaciones de nuestro cuerpo.

Tanto ejercicios de movilidad articular como ejercicios de estiramientos son fundamentales para asegurar una completa preparación corporal. Pues principalmente el ejercicio físico, la movilidad articular es la encargada de optimizar la estructura del organismo. De todas estas 360 articulaciones 86 se encuentran en el Cráneo, 6 en la garganta, 66 en el Tórax, 76 en la columna vertebral y el Pelvis, 37 en cada una de las extremidades inferiores, 32 en cada una de las extremidades superiores.

Lo que estoy aprendiendo.