

es un movimiento corporal

¿Que entendio del video?

Es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para

¿Que deber es lo que mas le gusta?
El Futbol para jugar con todos mis amigos.

MOVILIDAD ARTICULAR

PROPÓSITO

El fin en mente es mantener posturas aproximando y alejando extremo corporales en destrezas gimnásticas y aplicando la flexibilidad en las habilidades técnicas deportivas

¿Que aprenderán?

OA1: Demostrar habilidades motrices básicas de los) locomoción y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos 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 rodados o volteos.

Evaluación Formativa

Logran manipular objetos en diferentes direcciones logrando pasar de la posición de sentado hacia rodado rápidamente, e iniciar saltos.

sesión

Descripción de actividad:

Tiempo 20 minutos

Atrápala si puedes!: El o la estudiante deberá lanzar el balón con ambas manos hacia arriba, en distintas posiciones (sentado en el piso, de pie, en equilibrio).

Intensidad:
Moderada/
Vigorosa.

hacia la pared, con salto o pies juntos,
~~interacción~~ lanzamiento y giro, etc., la posición será
Materiales Vociferada por el profesor (cinco)
sugeridos: lanzamientos cada posición).

Bolones o paños
de materiales
reciclados.

Variantes 1:

Lanzamientos con mano no dominante.

Variantes 2:

Lanzamiento en superficie inestable

Variante 3:

Lanzamientos a mayor distancia

Consideraciones para la inclusión:

C: utilizar un balón grande, asegurando la recepción.

Aumentar progresivamente la dificultad de la tarea.

M: permitir utilizar un balón que asegure la ejecución
de la tarea, complementar con movimientos simples,
tales como giros y desplazamientos derecha e izquierda,
adelante, atrás con SE y/O movilidad reducida
parabola suave, para evitar esguince de dedos.
Verbalizar tarea.

A. Utilizar apoyo visual mediante graficas de los
propuestas de habilidades combinados.

OBJETIVOS DE APRENDIZATE

- Mantener posturas aproximando y alejando extre-
mos corporales en destrezas gimnásticas y
aplicando la flexibilidad en las habilidades técnicas
deportivas.

INTRODUCCIÓN

En esta guías vas a trabajar el área de edu-
cación física:

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

¿QUE VOY A APRENDER?

MOVILIDAD ARTICULAR

La movilidad articular es la capacidad de movi-
miento de una articulación en un sentido más

amplio, máximo rango de movimiento, y dinámico. se encarga de optimizar la estructura del organismo. La elección de ejercicio en el calentamiento va a condicionar la sesión en sí, pero siempre será adecuada la realización de la máxima movilidad articular, un circuito breve de movilidad para la mayoría de las articulaciones de nuestro cuerpo.

Tanto ejercicios de movilidad articular como ejercicios de estiramiento fundamental para asegurar una completa preparación corporal previa principalmente al 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 la pelvis, 31 en cada una de las extremidades inferiores, 32 en cada una de las extremidades superiores.

LO QUE ESTOY APRENDIENDO

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

Los siguientes Rees hacerlos en cualquier momento y en todo lugar, si los incorporas a tu plan de acondicionamiento. ~~F~~ísico, es casi obligatorio hacerlos en la entrada en calor, la cual se prolongará un poco más, pero los debes tomar como una actividad casi central. Los ejercicios de movilidad articular básicamente consisten en realizar rotaciones y circundaciones de las articulaciones principales como cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos.