



Módulo de autoaprendizaje N°3

Tema: Conocimiento de los conceptos básicos y habilidades motrices específicas.

Objetivo	Conocer los conceptos generales que se establecen dentro de la actividad y condición física mediante la selección e investigación de ellos, para poner en prácticas las habilidades específicas, con el fin de adquirir hábitos de vidas activa y saludable.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Investigar conceptos que se plantean en educación física. ❖ Realizar los ejercicios que se presentan a continuación con un adulto que los pueda observar (precaución con las malas posiciones de ejecución). ❖ Debe realizar las actividades físicas tres veces por semana para lograr el objetivo. ❖ Registrar las duda y consultas que se presenten para resolverlas en las en las sesiones virtuales.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al termino de todas las actividades físicas.

Unos de los grandes problemas que se presentan a nivel general en los estudiantes, es la falta de conocimiento del significado de los conceptos trabajado dentro de la asignatura de educación física y salud, es por ello que debes comenzar por adquirir el significado de cada uno de ellos para ir en búsqueda de tener hábitos de vida saludable y mejorar el estilo de vida individual.



Actividad n°1 A continuación, se presentarán diferentes definiciones y conceptos en donde tendrán que identificar con una línea trazada a cuál corresponde:

Músculos	Es la unión de dos o más juegos que se unen y generan movimientos.
Articulación	Son estructuras o tejidos existentes en el ser humano y en la mayoría de los animales que tienen la capacidad de generar movimiento al contraerse y relajarse. Existen alrededor de 650 en el cuerpo.
Vida saludable	Capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
Velocidad	Es tener hábitos constantes que incluye una alimentación sana, ejercicio físico e higiene personal.
Vida activa	Estar constantemente realizando actividad física o movimiento del cuerpo al menos 3 o 4 veces por semana, durante un periodo de 30 a 45 minutos.



Actividad n°2 deberán investigar los siguientes conceptos que se desarrollan en el ámbito del deporte y la actividad física, utilizan celulares, computadores, libros, revistas, etc.

Conceptos	Definiciones
Calentamiento	
Huesos	
Habilidades motrices básicas	
Habilidad motriz de locomoción.	
Habilidad motriz de manipulación.	
Resistencia	

Habilidades motrices específicas

Son la combinación de varias habilidades motrices básicas. Por ejemplo, saltar y lanzar. En deportes como el baloncesto se presenta esta combinación de habilidades, por ejemplo, en el lanzamiento a canasta en suspensión. Cabe mencionar que, si son específicas de una actividad deportiva, reciben el nombre de habilidades deportivas especializadas. Las habilidades motrices específicas se orientan hacia la mejora de la condición física y en torno a la búsqueda de una mejor ejecución del movimiento, que vaya en beneficios del niño o niña, dentro de su etapa.

Actividad n°3 Con lo leído anteriormente, podrán en práctica las habilidades específicas siguiendo los ejercicios que se presentan a continuación:

En los siguientes links puedes encontrar el video que deben realizar:

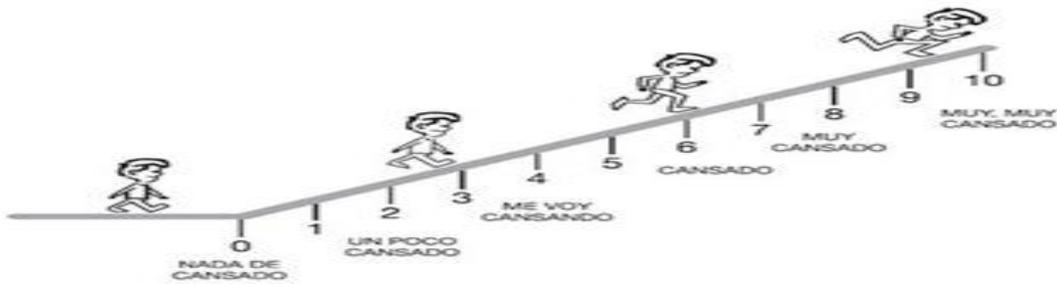
<https://www.youtube.com/watch?v=heC1P5Crv7s>
https://www.youtube.com/watch?v=3gMyYNN_ejw



Indicaciones:

- Seguir al pie de la letra los ejercicios planteados en el video.
- Realizar al menos 3 veces por semana
- Registrar las dificultades o los ejercicios que se hicieron más difíciles, para comentarlo en las sesiones virtuales.
- Ni no tienes los materiales planteados en los videos, puedes cambiar por alguno que tengas en tu casa.
- Realizar la mayor cantidad de ejercicios plateados en el video.
- Cuando hablamos de repeticiones es ejecutar en mismo ejercicio varias veces sin pausas. Y cuando hablamos de series es la cantidad de veces que, repetido un ejercicio, pero con pausas de descanso entre medio: ejemplo: repito 12 veces el mismo ejercicio, descanso y vuelvo a repetir el mismo ejercicio, eso quiere decir que realice 12 repeticiones de 2 series.
- Trabajar a una intensidad o ritmo de ejecución acorde a su condición física.
- Debe existir siempre una hidratación.

Autoevaluación: Escala de percepción de esfuerzo



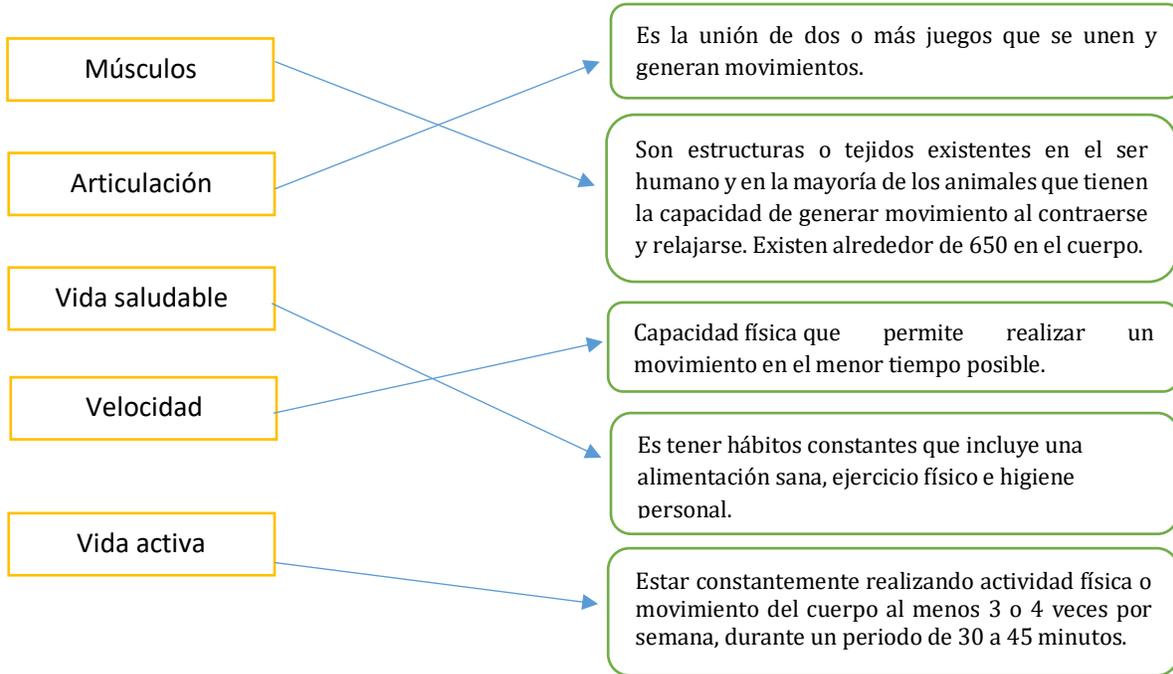
Cada vez que realices los ejercicios por día, registra el nivel de la escala de percepción de esfuerzo.

Escala de percepción de esfuerzo	Día 1	Día 2	Día 3
Nada de cansado			
Un poco cansado			
Me voy cansando			
Cansado			
Muy cansado			
Muy muy cansado			



Solucionario:

Actividad nº1



Actividad nº2

Conceptos	Definiciones
Calentamiento	El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión
Huesos	Está formado por tejido óseo y tejido cartilaginoso. Representa alrededor del 12 % del peso total del cuerpo humano y se unen entre sí mediante articulaciones y están estrechamente unidos a ligamentos, tendones, y músculos. Existen 206 hueso en todo el cuerpo.
Habilidades motrices básicas	Es una capacidad innata que posee una persona para realizar algún tipo de tarea en particular. Si bien es cierto que una persona puede nacer con cierta capacidad, también es verdad que una habilidad se puede desarrollar, y que es necesario trabajarla con el paso del tiempo. Están clasificadas en 3, locomoción, manipulación y estabilidad.
Habilidad motriz de locomoción.	Acción de Traslación, Mover el Cuerpo. Ejemplo: Arrastrarse, gatear, rodar, caminar, correr, brincar, deslizarse, galopar y combinaciones de los mismos
Habilidad motriz de manipulación.	son aquellos movimientos en donde la acción principal se centra en el manejo de un objeto, aquí podemos encontrar: el Botear, Recepcionar, Rodar, Conducir, Golpear, Traccionar, Arrastrar, entre otras
Resistencia	La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.