



Módulo de autoaprendizaje N°5 Tema: Identificación de habilidades motrices combinadas

Objetivo: Analizar patrones de movimiento y desarrollar las habilidades motrices combinadas por medio de diferentes ejercicios y juegos con materiales caseros para la realización de actividad física.

Instrucciones Leer las distintas descripciones y fases de cada habilidad- Ejecutar cada ejercicio respetando las repeticiones y series.

Confeccionar juego del luce enumerando los cuadrados del n° 1 al 9.

Las habilidades motrices son acciones aprendidas durante la práctica de diferentes movimientos del cuerpo en el espacio, al entrenarlas podemos realizar otros movimientos más complejos, sumando dos o más acciones en un mismo movimiento y nos permite ponerlas en marcha para los deportes donde combinamos diversas habilidades como lo es la gimnasia o el atletismo.

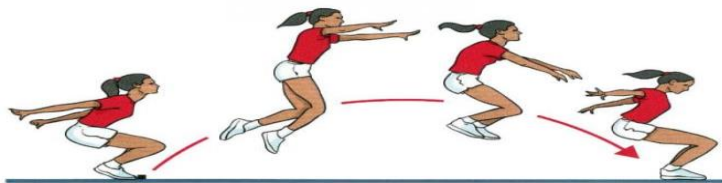
Lee cada movimiento descrito e identifica cada fase para realizarlo de buena manera.

Salto

Es una acción producida por una elevación del suelo debido al impulso de una o ambas piernas logrando mantener el cuerpo suspendido por un corto lapso.

Fases: Impulso- vuelo- caída

Movimiento de los brazos ayudando al impulso y extensión del cuerpo para lograr mayor amplitud terminando con una amortiguación del cuerpo en la caída haciendo nuevamente contacto con el suelo.



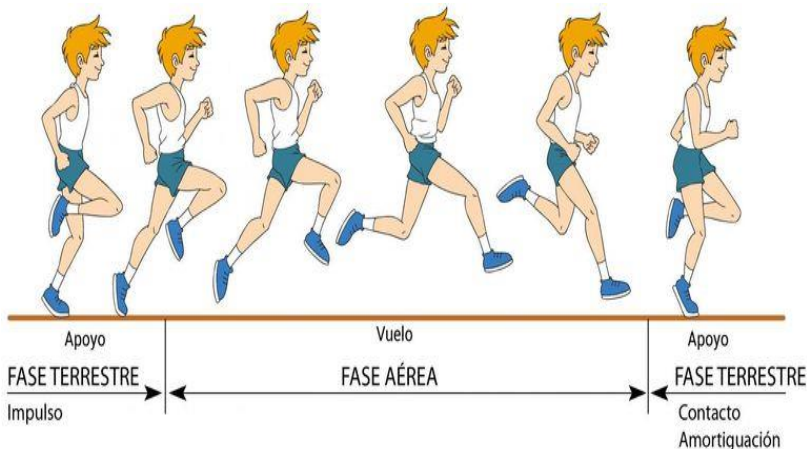
elksport

Carrera

Progresión de un punto a otro utilizando la fuerza de nuestro cuerpo

Fases: Amortiguación- apoyo- impulso- vuelo

La pierna de adelante hace el contacto con el suelo mientras la pierna de atrás se presenta elevada, manteniendo la postura erguida y luego se cambian los roles y la pierna que estaba apoyada en el suelo se flexiona y pasa adelante en contacto con el suelo la otra pierna dando una zancada.

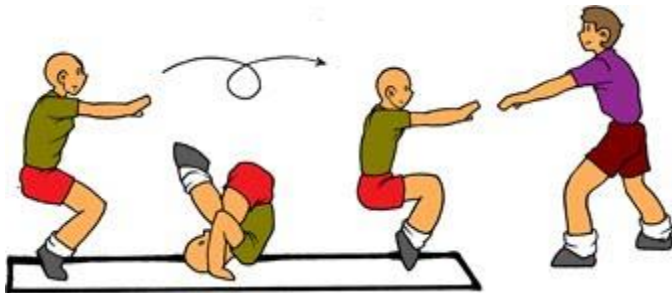


Giro

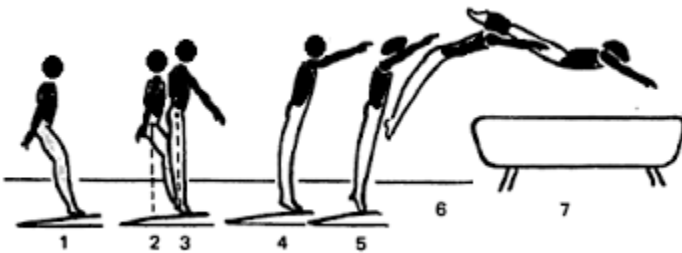
Es una rotación del cuerpo en diferentes direcciones y es por ello que necesitamos bastante equilibrio y control de nuestro cuerpo

Tipos de giro

Giro en contacto con el suelo



Giro en suspensión



1) Realiza los siguientes ejercicios de modo de calentamiento en casa de acuerdo a las habilidades enseñadas.

Ejercicio	Series	Dibujo
Skipping, trotando de un punto a otro elevando las rodillas a la altura del pecho y apoyando la punta de los pies en el suelo.	3 veces ida y vuelta de un punto a otro.	
Salto en el puesto separando los brazos y piernas para luego juntarlos.	10 veces luego descansar y realizarlo 2 veces más (total 30 saltos)	
Dar un salto, en suspensión dar una media vuelta y luego regresar saltando dando media vuelta en el aire hacia la otra dirección.	10 saltos (5 por cada dirección)	

- Confecciona en casa el juego del luche con materiales alternativos y de acuerdo al espacio que cuentes.
- Lanza el tejo para que caiga dentro de uno de los números y así lograr avanzar hasta ese espacio.
- Salta los espacios enumerados con un pie y dos pies según el lugar que avances

LUCHE EN CASA

- 1** Busca cinta adhesiva o tiza.



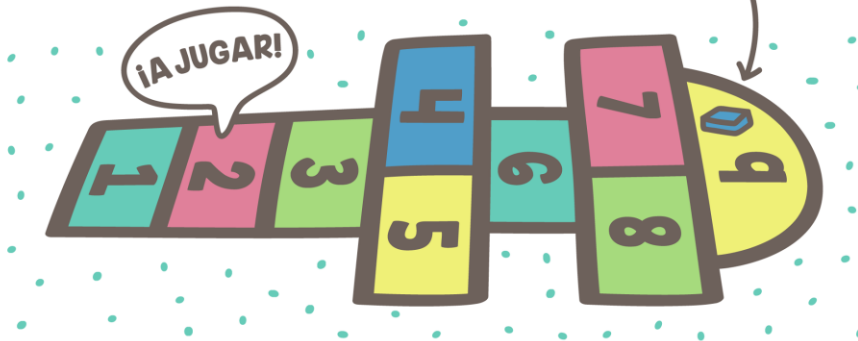
- 2** Haz 9 cuadrados como en el dibujo (considera que tienen que ser más grandes que tu pie).



- 3** Dibuja los números del 1 al 9 dentro de los cuadrados.

Tip: puedes hacer los cuadros individuales o de a 2 ó 3 :)

- 4** Busca una piedra o cajita que sirva de Tejo.



- ❖ Recuerda al realizar ejercicio beber agua y hacerlos con ropa cómoda y mantener los hábitos de higiene (lavado de manos y cara)

