



Módulo de autoaprendizaje N°12
Tema: Juegos con habilidades motrices combinadas.

Objetivo: Reforzar las habilidades motrices básicas para lograr relacionarlas con las habilidades combinadas realizando variaciones en los ejercicios.

Instrucciones:

Registra las habilidades motrices básicas
Combina las acciones de acuerdo a las habilidades motrices.

Habilidades motrices combinadas

La maduración de los movimientos fundamentales por medio de la práctica y la experiencia permite la evolución de ciertos movimientos de tal manera de realizar acciones de manera coordinada y logrando ejecutar dos o más habilidades en una misma acción.

**L
O
C
O
M
O
C
I
Ó
N**

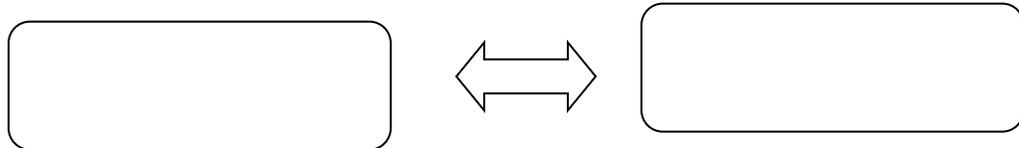
**E
S
T
A
B
I
L
I
D
A
D**

**M
A
N
I
P
U
L
A
C
I
Ó
N**

- 1) Recuerda y comenta algunos movimientos de las habilidades motrices básicas.

- 2) Combina dos habilidades mencionadas en la pregunta anterior, reemplazando los recuadros.

	↔	
	↔	



Realiza los siguientes juegos con materiales caseros. Antes de realizar la tarea haz un calentamiento haciendo diferentes desplazamiento en todas las direcciones.

Juego: Salto largo

En esta actividad vamos a ir reforzando las diferentes habilidades motrices donde variaremos las formas de ejecución.

Materiales Necesitaremos un cordón de zapatos para delimitar el punto de partida. 4 zapatos así marcamos la distancia que debemos superar al ubicarlos en hilera uno tras otro de forma intercalada punta- talón.

- Salto a pies juntos

Coloca tus dos pies juntos detrás de la línea marcada con el cordón e intenta superar por medio de un salto todos los zapatos posicionados.

- Caminata más salto

Utilizando el cordón como referencia, retrocede 6 pasos de la zona de salto, desde ahí comenzarás caminando hasta llegar al cordón al pisarlo, ejecuta un salto para superar todos los zapatos.

- Carrera con saltos

En esta última variante retrocede 8 pasos de la zona de salto y para comenzar corre hacia la línea de partida y antes de llegar da un salto superando la mayor cantidad de zapatos.

Observa todos los cambios que notamos desde un estado de reposo hasta la realización de actividad física, como son la **sudoración, la dificultad para respirar, la frecuencia cardiaca más acelerada, dificultad para hablar y cansancio o fatiga.**



De acuerdo al ejercicio realizado selecciona una alternativa, respecto a cómo te sentiste



b) —



c)



A)

No me canse
para nada.

Me cansé solo
un poco.

Sentí mucho
cansancio.



Siempre lleva contigo una botella de agua para que te hidrates constantemente y cuando estés cansado.

RESPUESTAS

