



COLEGIO DR. B. A. HOUSSAY

GRADOS: 1º - 2º - 3º

NOMBRE Y APELLIDO: _____

ÁREA: Educación Física

PROFESORES: Iván Villafañe – Macarena Tapias

GUÍA Nº 2

TÍTULO: “MIS POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO”

FECHA: mayo - junio

TIEMPO: 6 clases

DESAFÍO: Diseñar - inventar un recorrido motriz incluyendo y mostrando distintos movimientos.

PROPÓSITO: Los alumnos, durante esta guía y con la práctica continua, estimularán su repertorio motriz (músculos, huesos y articulaciones en movimiento) a fin de que reconozcan sus posibilidades y coordinen los movimientos.

CAPACIDAD: General: Resolución de problemas

Específica: -Resolver problemas mediante diferentes habilidades y destrezas motoras.

CONTENIDO: Experimentación y elaboración de acciones motrices con su cuerpo, sus posibilidades de movimiento.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Conocer conceptos y beneficios referidos a las distintas posibilidades de movimiento de nuestro cuerpo.
- Ejecutar un recorrido motriz aplicando distintos movimientos.

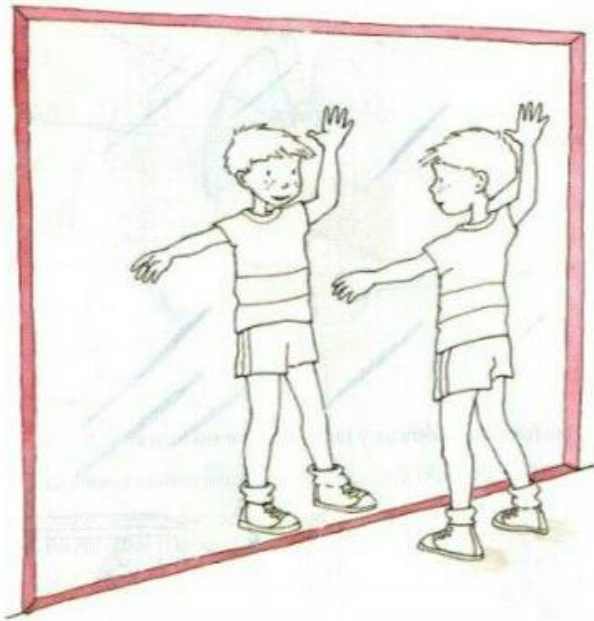
INDICADORES:

- Expresa oral y físicamente los beneficios del movimiento y sus posibilidades.
- Diseña o inventa un recorrido motriz.
- Pone en práctica el circuito diseñado.

ACTIVIDADES:

1º CLASE: PARA TRABAJAR EN FORMA ORAL.

1. OBSERVA Y LEE:



“EL CUERPO ESTÁ PREPARADO PARA HACER TODO TIPO DE MOVIMIENTO, Y A TRAVÉS DE LAS DIFERENTES POSTURAS QUE PUEDE ADOPTAR, PUEDE CONVERTIRSE EN UN PINCEL CAPAZ DE IMITAR CUALQUIER MOVIMIENTO”

2. PIENSA Y NOMBRA 3 MOVIMIENTOS QUE NUESTRO CUERPO PUEDA REALIZAR:

2º CLASE: PARA TRABAJAR EN FORMA ORAL.

LA CLASE ANTERIOR TE CONTAMOS QUE NUESTRO CUERPO PUEDE CONVERTIRSE EN UN PINCEL Y REALIZAR DISTINTOS MOVIMIENTOS.

HOY TE MOSTRAMOS ALGUNOS BENEFICIOS QUE GANAMOS AL PONER NUESTRO CUERPO EN MOVIMIENTO.

ELLOS SON:



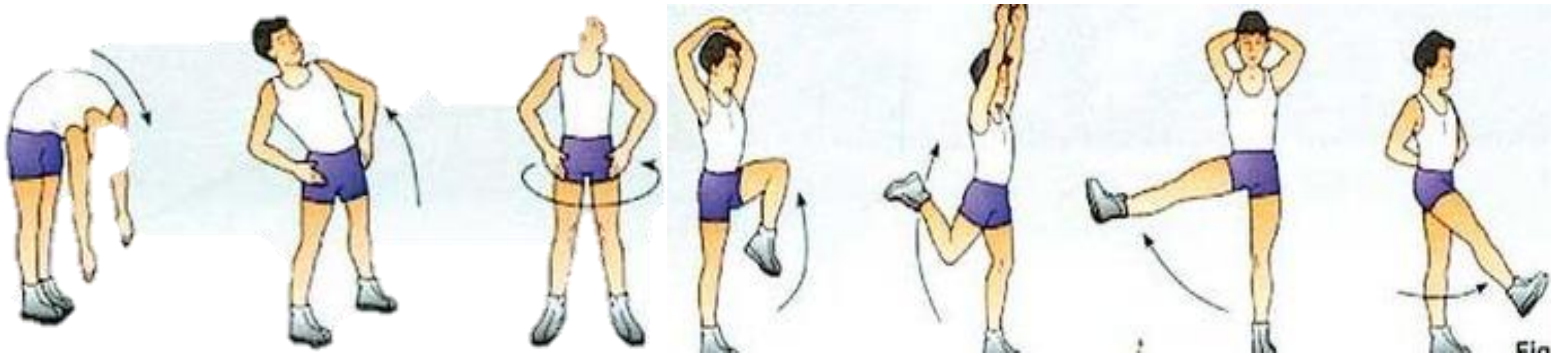
QUEREMOS QUE SEPAS QUE MÁS ADELANTE, VOS TE CONVERTIRÁS EN EL PINCEL MÁGICO, ES DECIR QUE TU CUERPO COMENZARÁ A MOVERSE.

ADEMÁS, EN LA ÚLTIMA CLASE, TE DEJAMOS ESTE CUADRO PARA QUE COMPLETES.

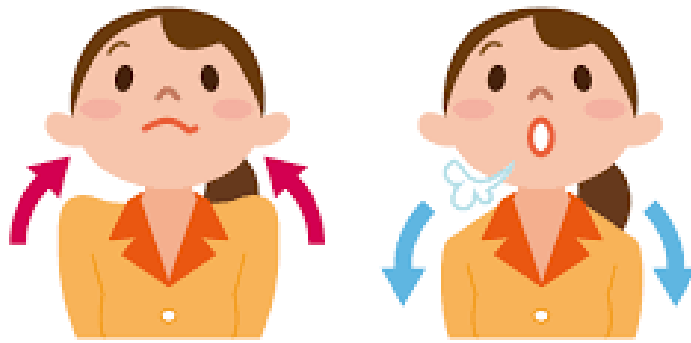
| | | | |
|---|---------|---------|-------|
| ¿ME PARECE IMPORTANTE CONOCER ALGUNOS BENEFICIOS QUE GANAMOS AL PONER NUESTRO CUERPO EN MOVIMIENTO? | SIEMPRE | A VECES | NUNCA |
| ¿PUDE DISEÑAR UN RECORRIDO MOTRIZ? | SIEMPRE | A VECES | NUNCA |
| ¿LOGRÉ PRACTICAR DISTINTOS RECORRIDOS? | SIEMPRE | A VECES | NUNCA |
| ¿NECESITÉ AYUDA PARA REALIZAR LAS DISTINTAS PROPUESTAS? | SIEMPRE | A VECES | NUNCA |

TAMBIÉN TE PRESENTAMOS ALGUNOS TIPS A TENER EN CUENTA PARA CUANDO COMENCEMOS A TRABAJAR EN FORMA PRÁCTICA:

- **ANTES DE COMENZAR A TRABAJAR EN CADA CLASE, ES IMPORTANTE QUE:**
 - **BUSQUES UN LUGAR SEGURO.**
 - **REALICES 5 MINUTOS (APROXIMADAMENTE) Y EN FORMA LENTA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS:**



- **DURANTE LA CLASE, ES IMPORTANTE QUE DESCANSES, RESPIRES PROFUNDO Y TOMES AGUA.**
- **DESPUÉS DE LA CLASE, ES IMPORTANTE QUE**
 - **TE RELAJES. ESTE EJERCICIO PUEDE AYUDARTE:**



- **LAVES TUS MANOS CON AGUA Y JABÓN.**

3º CLASE: PARA TRABAJAR EN FORMA PRÁCTICA.

PRACTICAR EL RECORRIDO 1:

DISTANCIA: 10 METROS APROXIMADAMENTE.

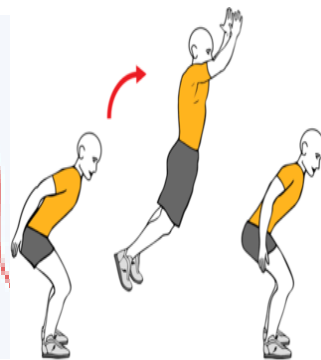
REPETICIONES: 3 VECES.

TROTAR

SKIPPING

ZIGZAG

SALTO



4º CLASE: PARA TRABAJAR EN FORMA PRÁCTICA.

PRACTICAR EL RECORRIDO 2:

DISTANCIA: 10 METROS APROXIMADAMENTE

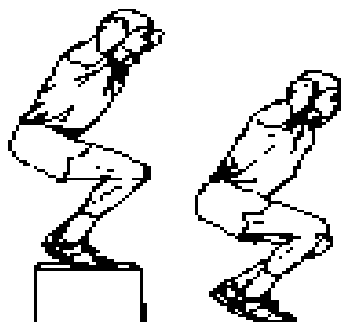
REPETICIONES: 3 VECES.

GALOPE LATERAL

SALTO (NO DEBE SER MUY ALTO)

SALTICADO

SALTO RANA



5º CLASE: PARA TRABAJAR EN FORMA PRÁCTICA.

PRACTICAR EL RECORRIDO 3:

DISTANCIA: 10 METROS APROXIMADAMENTE.

REPETICIONES: 3 VECES.

TROTAR

TALONES A LOS GLUTEOS

SALTAR

EQUILIBRIO



6º CLASE:

1. DISEÑA Y PONE EN PRÁCTICA UN NUEVO RECORRIDO MOTRIZ,

- DEBE TENER 4 EJERCICIOS.
- 2 REPETICIONES.

2. PINTA LA OPCIÓN CORRECTA.

| | | | |
|---|---------|---------|-------|
| ¿ME PARECE IMPORTANTE CONOCER ALGUNOS BENEFICIOS QUE GANAMOS AL PONER NUESTRO CUERPO EN MOVIMIENTO? | SIEMPRE | A VECES | NUNCA |
| ¿PUDE DISEÑAR UN RECORRIDO MOTRIZ? | SIEMPRE | A VECES | NUNCA |
| ¿LOGRÉ PRACTICAR DISTINTOS RECORRIDOS? | SIEMPRE | A VECES | NUNCA |
| ¿NECESITÉ AYUDA PARA REALIZAR LAS DISTINTAS PROPUESTAS? | SIEMPRE | A VECES | NUNCA |