



Colegio Dr. B. A. Houssay

Área: Educación Física

Grados: 1º a 6º

Nombre del alumno: _____

Profesores: Iván Villafañe – Macarena Tapias

Nombre del proyecto: “PREPARADOS, LISTOS, YA”

Tiempo del proyecto: 4 clases.

Propósitos:

- Los alumnos, durante esta guía experimentarán acciones motrices (desplazamientos, saltos y apoyos) y mostrarán un recorrido motriz a fin de que estimulen y fortalezcan dichas acciones.

Contenidos:

- Experimentación de acciones motrices – desplazamientos, saltos y apoyos-.

Capacidades: - Resolución de problemas

- Resolver problemas mediante diferentes habilidades y destrezas motoras.

Criterios de evaluación:

- Experimentar acciones motrices – desplazamientos, saltos y apoyos-.
- Ejecutar un recorrido motriz aplicando distintos movimientos.

Indicadores:

- Experimenta acciones motrices – desplazamientos, saltos y apoyos-.
- Diseña o inventa un recorrido motriz.
- Ejecuta distintas habilidades en el recorrido diseñado.

Actividades

Clase 1:

1. Practicamos

a) Movimientos articulares:

- Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante.
- Extender los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás.
- Flexionar y extender los codos.
- Movimientos de las muñecas realizando círculos.
- Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro.
- Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza.
- Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra.
- Ejercicios de rotación circular de los tobillos.

b) Desplazamientos: caminando, trotando, sin y con manejo de elemento (pelota); variando direcciones y sentidos.

c) Elongación.



Clase 2:

1. Practicamos
 - a) Movimientos articulares: como la clase 1.
 - b) Saltos: variando alturas, distancias y apoyos (pie derecho, pie izquierdo, dos pies).
 - c) Elongación: como la clase 1.

Clase 3:

1. Practicamos
 - a) Movimientos articulares: como la clase 1.
 - b) Apoyos: en forma estática (en el lugar) y dinámica (con desplazamientos), variando un apoyo (1 pie), dos apoyos (2 pies), tres apoyos (perrito rengo), cuatro apoyos (cuadrupedia), en forma invertida.
 - c) Elongación: como la clase 1.

Clase 4:

Con las acciones motrices trabajadas inventamos y practicamos un recorrido motriz.

Recuerdo: un recorrido motriz es un movimiento o conjunto de movimientos voluntarios y se realiza de forma continua.

Por ejemplo, unir y mostrar desplazamientos, saltos y apoyos.