



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 09

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"

TEMA: "RESOLVIENDO SITUACIONES MOTRICES CON DESPLAZAMIENTOS"

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 1 A-B-C-D.
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA		FICHA: 9.
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, POSTURA E HIGIENE PERSONAL, DEL AMBIENTE Y LA SALUD.	EXPLICA LA IMPORTANCIA DE REALIZAR EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS PARA LA ACTIVACIÓN Y RELAJACIÓN SEÑALANDO SU UTILIDAD ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Todas las personas en nuestra vida diaria utilizamos todo tipo de desplazamientos, como por ejemplo caminar o correr, y en ocasiones también saltamos, sobre todo cuando participamos en un juego, baile o deporte. Continuamente, tenemos que superar retos motrices en diferentes situaciones, para lo cual debemos estar preparados. En ese sentido, nos preguntamos: ¿Qué debemos hacer para mejorar las habilidades motrices de desplazamientos y saltos.

ACTIVIDAD 1: Comprendo mis posibilidades para desplazarme y saltar

Observa los siguientes videos:

"Educación física en casa. Saltos" (Luis Miguel Aroca).

Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=KPyHdM1_cOo

"Educación física en casa (habilidades motrices básicas)" (Briggith Rodríguez Rivera).

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=ocEwGRUHcmU>

Luego de ver los videos reflexiona, a partir de las siguientes preguntas

- ¿De cuántas maneras puedes desplazarte?
- ¿Cómo puedes desplazarte transportando algún objeto?
- ¿De cuántas maneras puedes saltar?
- Da un ejemplo de un juego o deporte en el que se usan desplazamientos y saltos?
- ¿En qué actividades de tu vida diaria utilizas los desplazamientos y saltos?

ACTIVIDAD 2: Practicando desplazamientos y saltos

- Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido para realizar las actividades, practica tu activación corporal general, que debe durar de 5 a 10 minutos.
 - A continuación, toma en cuenta los videos que has observado y elige algunos movimientos de tu preferencia y practícalos.
 - Luego, camina libremente, primero a paso ligero y después corriendo suavemente por todo el espacio de trabajo. ¿De qué otras maneras puedes caminar y correr? ¿Cómo harías para desplazarte en forma lateral al lado derecho y al otro lado? ¿Puedes desplazarte apoyando manos y pies en el piso? ¿Cómo lo harías? ¿De qué otra forma te puedes desplazar en el piso?
 - Ahora, de pie, desplázate moviendo los brazos, flexionando una rodilla, etc. en distintas direcciones. ¿Cómo lo harías? ¿Cómo realizarías desplazamientos transportando algún objeto en las manos?
- Actividad Comprendo mis posibilidades para desplazarme y saltar Actividad Practicando desplazamientos y saltos.
- A continuación, realiza diferentes tipos de saltos. ¿De cuántas formas puedes saltar en tu propio espacio? ¿Cómo lo puedes hacer en el espacio general? ¿Cuántas formas de saltar puedes realizar utilizando cualquier objeto que te sirva de obstáculo?



ACTIVIDAD 3: Creando otras formas de desplazamiento

Es tu turno. Ahora, piensa qué te gustaría crear, para lo cual te invitamos a resolver el siguiente reto:

Usa tu imaginación y elabora tu propio repertorio de movimientos con al menos cinco formas diferentes de desplazamientos. Si deseas, puedes utilizar música de tu agrado y también algún material disponible en casa.

Ten en cuenta lo siguiente:

- Con base en la práctica de desplazamientos y saltos que has realizado, puedes elegir una forma de desplazamiento que sea de tu agrado; puedes, modifica o crea formas diferentes de desplazarte.
- Planifica lo que vas a elaborar pensando qué tipo de movimientos vas a realizar y anótalos en tu cuaderno. Puedes hacerlo con el apoyo de manos y pies en el suelo (cuadrupedia). También puedes utilizar pequeños materiales que tengas disponibles en casa, los cuales te pueden servir de obstáculos a superar.
- Para finalizar la actividad realiza ejercicios suaves de 5 a 8 minutos, para que vuelvas a la normalidad: respira. Realiza estiramientos de todo el cuerpo.

Para finalizar:

- Recuerda que después de la actividad física, debes asearte todo el cuerpo, cambiarte y ponerte ropa limpia y cómoda, hidratarte bebiendo la cantidad suficiente de agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar lo necesario para recuperar el desgaste de energías, debes cuidar mejor tu cuerpo y tu salud.
- No olvides anotar en tu cuaderno el repertorio de movimientos que has elaborado. Guárdalo o archívalo en tu portafolio, porque más adelante te servirá para otras actividades.

CHAMPAGNAT CALIDAD.

PROF. FRANK ROMERO.