



INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA DE HONDURAS
Aprobada mediante Resolución No 033 del 21 de abril de 2003

SECUENCIA DIDÁCTICA No 1

Generado por la contingencia del COVID 19

Título de la secuencia didáctica:

Habilidades Motrices Básicas

Elaborado por:

WILSON ALBERTO RÍOS HENAO

Nombre del Estudiante:

Grupo: 11° _____

Área/Asignatura

**Educación Física,
Recreación y Deportes.**

Duración: 7 horas (dividido en segmentos de 1 y 45 minutos semanales)

MOMENTO

ACTIVIDADES

EXPLORACIÓN

En esta guía, el estudiante podrá adquirir conocimientos básicos sobre las **Habilidades Motrices Básicas**, se realizarán actividades teóricas principalmente. Las actividades prácticas el estudiante las desarrollará en la medida de sus posibilidades y teniendo en cuenta la secuencia didáctica y los tiempos establecidos para el desarrollo de cada actividad; para la parte práctica tendrá en cuenta sus recursos, en un pequeño espacio libre que haya en casa para lograr movilidad articular y desarrollo coordinativo y motriz. Las actividades físicas en esta época de cuarentena se deben tomar como una forma de desestresarnos y de mejorar nuestra condición física, además de ayudar a mantener bien nuestra salud tanto física como mental.

El estudiante analizará las reglas, y, desde su punto de vista, realizará las actividades propuestas en la guía, en la medida de sus posibilidades de forma activa.

También podrá profundizar sobre el tema propuesto en las diferentes páginas de internet especializadas en las **Habilidades Motrices Básicas**.

Para la resolución de dudas los estudiantes se podrán comunicar con el docente al correo

wilson.rios@ierepublicadehonduras.edu.co

O al contacto **whats App 3164221091**

ESTRUCTURACIÓN

El estudiante debe adquirir los conocimientos que necesita para profundizar en las habilidades que requiere desarrollar para su mejor desempeño motor, trabajar en colectivo y alcanzar las habilidades que le permitan hacer frente a los problemas cotidianos, con espíritu socializador, ser comunicativo, reflexivo, crítico, enérgico e independiente, sin descuidar sus responsabilidades ante el colectivo. En esta guía se busca adquirir conocimientos específicos teóricos y prácticos que ayuden a mejorar:

Indicadores a desarrollar:

- ✚ Identifica elementos teóricos y prácticos de las habilidades motrices básicas, y explica los principios y elementos aprendidos para desarrollar.
- ✚ Identificación de los conceptos de las habilidades motrices básicas de Desplazamientos, Saltos, Recepciones, Giros, Lanzamientos, Equilibrio, Coordinación.
- ✚ Comprende la importancia de desarrollar sus habilidades motrices coordinativas reconociéndolas y aplicándolas en su vida diaria.
- ✚ Identifica esquemas aplicados a las habilidades motrices, practicando ejercicios que le ayuden a desarrollarlas, para un mejor desempeño en la práctica de diferentes juegos recreativos.

Reconocimiento de la importancia de la educación del cuerpo a través de las habilidades motrices básicas.

- La coordinación dinámica específica.
- El dominio de ambas manos.
- El desarrollo de la coordinación.
- Capacidad de combinación de movimientos.
- Desarrollo de las capacidades coordinativas
- Capacidad espacio temporal.
- Capacidad de reacción y equilibrio.
- Capacidad aeróbica y anaeróbica.
- La capacidad de desarrollar las habilidades flexibles
- Mejorar sus destrezas motrices y coordinativas.
- El desarrollo de patrones motores básicos.

TRANSFERENCIA

Actividades:

INTRODUCCIÓN:

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. La práctica deportiva no se limita solamente a los atletas de elite, deportistas de alto rendimiento, gente joven, entre otros.

Todo ser humano puede y debería realizar alguna actividad deportiva acorde a sus necesidades y sus posibilidades físicas. Por supuesto que previo a ese paso, obligatoriamente debemos consultar a un médico, se tenga la edad que se tenga, quien determinará, luego de los chequeos de práctica, que tipo de ejercicio estamos en condiciones de realizar o si lo que teníamos en mente efectuar es recomendable o no.

CONDUCTA DE ENTRADA AÑO 2021.

➤ DATOS PERSONALES.

Nombres y apellidos.....grado:.....

Fecha de nacimiento: día..... mes..... año.....

Dirección.....

Teléfono.....

➤ HISTORIA MÉDICA

¿Qué enfermedades tiene o ha tenido?.....

¿Qué tipo de lesiones ha sufrido (fracturas, esquinces, entre otras)?.....

Presenta alguna incapacidad médica si..... No..... En caso de tener incapacidad, que tipo de incapacidad.

➤ EXPLORACIÓN DEPORTIVA:

¿Cuáles deportes has practicado o practicas?

Señale con una x. Atletismo___ Ajedrez___ Baloncesto___ Futbol___ Fútbol sala___ Natación ___ Tenis de mesa ___ Voleibol___ Ciclismo___

➤ TEST ANTROPOMETRICO.

Estatura:Peso:kg, Grupo Sanguíneo Rh.....

PRUEBAS FISICAS A DESARROLLAR:

4 series de abdominales durante 35 segundos___, ___, ___, ___, anotar el número de repeticiones

4 series de flexiones de brazo durante 15 segundos___, ___, ___, ___, anotar el número de repeticiones

4 series de fuerza dorsal durante 25 segundos___, ___, ___, ___, anotar el número de repeticiones

4 series de fuerza de piernas (sentadillas) durante 40 segundos___, ___, ___, ___, anotar el número de repeticiones

4 series de saltos de payaso durante 35 segundos___, ___, ___, ___, anotar el número de repeticiones

4 series de saltos de tijera durante 35 segundos___, ___, ___, ___, anotar el número de repeticiones

Prueba de resistencia trotar durante 12 minutos continuos.

Terminar las actividades, desarrollando actividades de estiramientos.

Habilidades Motrices Básicas HMB:

Son acciones motrices que permiten ejecutar una acción motriz con eficacia; también podemos entenderlas como el grado de competencia motriz que ha de poseer una persona para realizar correctamente una actividad.

¿Cuáles son las habilidades motrices básicas HMB?

Consideramos habilidades motrices básicas a:

1. Los Desplazamientos.

Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son

la caminata y la carrera.

2. Los Saltos.

El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas.

3. Los Giros.

Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona.

4. Los Lanzamientos:

El lanzamiento supone una habilidad de lanzar un objeto y está ligado a la recepción, los lanzamientos mejoran la coordinación segmentaria, la percepción y la estructuración espacio temporal. Para el desarrollo de un buen lanzamiento es necesario combinar precisión y velocidad.

Actividad a realizar:

1. ¿Explica que son las Habilidades Motrices básicas?
2. ¿Cuáles son las Habilidades Motrices básicas?
3. ¿Cuáles son las principales Habilidades Motrices básicas?
4. ¿Explique que son los lanzamientos, los saltos y las recepciones, según el documento?

5. Equilibrio:

Está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema kinestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad.

Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio.

➤ **El equilibrio estático:**

Proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.

➤ **El equilibrio dinámico:**

Es el estado mediante el cual, la persona se mueve. Durante este movimiento, modifica constantemente su polígono de sustentación.

En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. El vértigo se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos. En otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo.

6. La Coordinación:

La coordinación puede definirse como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas.

Tipos de coordinación: atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir.

➤ **Coordinación dinámica general:**

Aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos, y por tanto, gran cantidad de unidades neuromotoras.

➤ **Coordinación óculo-manual y óculo-pédica:**

Aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.

➤ **Coordinación dinámico-manual:**

Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión. La coordinación dinámica general, sirve de base a todos los movimientos, estando presente en todas las habilidades básicas, se pretende que el movimiento cumpla su finalidad con el mínimo gasto energético.

A través de los ejercicios de coordinación se desarrollan las diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento.

Desarrollar la siguiente actividad.

1. ¿explique que es el Equilibrio?
2. ¿Cuál es la diferencia entre el Equilibrio Dinámico y el Equilibrio Estático? ¿porque?
3. ¿explique qué es la Coordinación?
4. ¿Explique Cuál es la Coordinación Óculo Pédica?
5. ¿Explique que es la Coordinación Dinámica General?

Evolución de las Habilidades Motrices.

Las Habilidades Motrices tienen 4 fases de desarrollo:

1. Habilidades Motrices Perceptivas:

Se desarrolla en niños de entre los 4 y los 6 años, donde los niños aprenden Habilidades Perceptivas mediante tareas motrices habituales.

Las actividades motrices específicas de esta edad tienen como objetivo principal que el niño conozca su propio cuerpo y el espacio que lo rodea. Algunas de las acciones motrices que se llevan a cabo en esta fase son:

- ✓ Caminar.
- ✓ Correr.
- ✓ Agacharse.
- ✓ Levantarse.

2. Desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas HMB.

Este periodo transcurre entre los 7 y los 9 años, durante esta edad se desarrollan de manera natural las Habilidades genéricas junto al resto de las Capacidades motrices. En esta fase, los niños adquieren una mayor capacidad de realizar patrones motores de mayor dificultad.

3. Iniciación a las Habilidades motrices Específicas.

Esta etapa tiene lugar entre los 10 y los 13 años y es la edad de oro para el desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas, esto se debe a la mielinización de la mayoría de las ramificaciones nerviosas la cual permite la maduración del Sistema Nervioso Central.

4. Desarrollo de las Habilidades Motrices Específicas.

Estas Habilidades están presentes en los deportes que se practican en la clase de educación Física. Esta fase corresponde a las edades entre los 14 y los 17 años, el desarrollo de estas habilidades se da con la práctica de deportes como el baloncesto, el Fútbol, el Voleibol, el Balón Mano, entre otros. A esta el aprendizaje de las Habilidades Motrices mejora la capacidad de respuesta física del joven, lo cual le da un mejor rendimiento en los diferentes deportes que practique.

Ejercicios de ajuste postural

El ajuste postural es la forma en que reacciona el cuerpo a un estímulo constante o "gravedad", condicionado tanto por factores morfológicos (músculos, hueso, etc.), neurológicos (reflejos), como afectivos.

Para un correcto desarrollo del ajuste postural, se deben realizar ejercicios con las siguientes características:

- Ejercicios de concientización postural y armonización del esquema corporal.
- Ejercicios de relajación local y general.
- Ejercicios de flexibilidad corporal.
- Ejercicios de balance muscular, dirigidos a fortalecer aquellos grupos musculares poco ejercitados por las actividades de la vida cotidiana.
- Ejercicios para el fortalecimiento y relajación de los músculos de la columna vertebral.
- Ejercicios abdominales.

Buscar el significado de las siguientes palabras:

Esquema corporal, relajación, postura, armonización, estímulo, flexibilidad, músculo, abdominal, hueso, ejercicio, fortalecimiento muscular, columna vertebral, juego.

Responder las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante conocer las habilidades motrices básicas HMB?
2. ¿De acuerdo a su análisis crítico cual es la HMB más importante?

3. ¿enumere 4 HMB y explíquelas?
4. ¿Cuál es el objetivo de la coordinación?
5. ¿Qué son las habilidades perceptivas motrices?
6. ¿Cuál es la principal característica del equilibrio?
7. ¿Explique cuál es el objetivo de la coordinación cuando realizamos ejercicio físico?

Activación cardiovascular:

Realizar saltos de payaso, saltos de tijera (cada una de estas 2 actividades realizarlas durante 30 segundos en cuatro series descansan 30 segundos al terminar cada una), luego con un bastón (palo de escoba) ponerlo en el piso y realizar saltos laterales sobre este (derecha e izquierda) primero con ambas piernas, luego con una sola pierna (igual que en la actividad anterior cada se realizan 4 series de 30 segundos cada una).

Actividades Físicas a desarrollar.

Sentadilla profunda.

Con este ejercicio, muy conocido, da más amplitud y ganancias físicas, mejoraremos la fuerza en las piernas, ayuda a ejecutar mejor las zancadas durante nuestro recorrido”. Además, tiene un contrapunto también saludable: evita posibles lesiones que podrían ocurrir con unas piernas débiles.

Sentadilla más salto vertical.

Esta posición incluye una variante respecto a la anterior: la incorporación del salto vertical. De esta manera, a los beneficios previamente citados, “habría que sumar el de la potencia y punta de velocidad”, admite el entrenador personal. El salto vertical nos faculta a ganar potencia de piernas, lo que se traduce en una mayor punta de velocidad en carrera. Sobre todo, a nivel explosivo.

Sentadilla con salto, abriendo y cerrando los pies.

Con este ejercicio se busca desarrollar, además de la fuerza de piernas, también se busca desarrollar un poco la resistencia física.

Burpies:

Ejercicio que desarrollo de forma considerable la resistencia física y la flexibilidad.

Abdominales:

Se busca mejorar la fuerza abdominal. Todos los ejercicios se desarrollan en 4 series de 30 repeticiones cada uno.

Dorsales:

Se busca fortalecer los músculos de la parte lumbar y dorsal de la espalda, para mejorar la postura corporal.

Nota:

El estudiante desarrollará 3 veces a la semana las actividades propuestas, realizándole variaciones y aumento de intensidad entre series y repeticiones.

AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Qué aprendizajes construiste?
2. Lo que aprendiste, ¿te sirve para la vida? ¿Si/no; por qué?
3. ¿Qué dificultades tuviste? ¿Por qué?
4. ¿Cómo resolviste las dificultades?
5. Si no las resolviste ¿Por qué no lo hiciste?
6. ¿Cómo te sentiste en el desarrollo de las actividades? ¿Por qué?

RECURSOS

Cuadernos.
Hojas de bloc.
Pelotas.
colchoneta
pelota de plástico (para quienes tengan uno en casa)
Bastón
Google class room

FECHA Y HORA DE DEVOLUCIÓN

28 de febrero de 2021, de 08:00 am a 08:30 am