

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA:		Educación Física Recreación y Deporte.		
	ASIGNATURA:		Educación Física Recreación y Deporte.		
	DOCENTE:		Nasly Alcira Velásquez.		
	TIPO DE GUÍA:		CONCEPTUAL Y EJERCITACION		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	4	1	FEBRERO	1 horas

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Interpretar los fundamentos técnicos y tácticos del mini baloncesto. Identifica sus posibilidades físicas, aplicando con dinamismo y plasticidad las habilidades y destrezas gimnásticas durante las actividades orientadas, facilitando a la vez un mayor ajuste y control corporal.

Juegos predeportivos

Los juegos predeportivos son actividades físicas que preparan a los niños para practicar deportes. Son una etapa intermedia entre el juego y la práctica deportiva, con dinámicas similares, pero menos competitivas.

Objetivos

- Enseñar habilidades deportivas básicas, como desplazamientos, lanzamientos, y recepciones
- Desarrollar la capacidad física y social
- Conocer y aprender las reglas de los deportes
- Fomentar la integración social y las relaciones socio-afectivas
- Crear hábitos saludables

Beneficios

- Mejoran la coordinación, el equilibrio, la fuerza, y la elasticidad
- Ayudan a evitar problemas como la obesidad infantil
- Fortalecen la autoestima y la autoconfianza
- Reducen el miedo a la competencia
- Balón "quemado"

Algunos ejemplos de juegos predeportivos

- El perrito
- Pase 10
- Kickingball
- Red ciega
- Relevos
- Dominar el balón
- Saltar a la cuerda



¿Qué es la gimnasia con aparatos?

La gimnasia con aparatos es una disciplina deportiva que consiste en realizar rutinas coreografiadas con diferentes aparatos gimnásticos. Los gimnastas demuestran su fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación y agilidad.



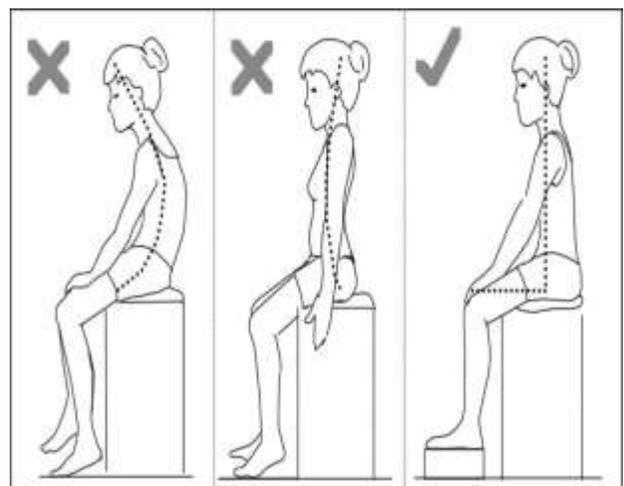
Gimnasia artística

- Se practica con aparatos como barras asimétricas, barra fija, salto de potro, anillas, viga de equilibrio, entre otros
- Los gimnastas deben incluir elementos acrobáticos, gimnásticos y combinaciones con rotaciones
- Se evalúa la fluidez de la rutina, el ángulo de inicio y final de cada ejercicio, y la correspondencia entre el ejercicio y las condiciones físicas de cada gimnasta.



¿Qué importancia tiene la postura corporal?

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.



Trata a la gente exactamente cómo te gustaría ser respetado por ellos.