



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 09

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIENCIAMOS EL ESPÍRITU MARISTA"

¡DEPORTE! UNA VIDA SALUDABLE  
TEMA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS SALTOS

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 2° A-B- C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, POSTURA E HIGIENE PERSONAL, DEL AMBIENTE Y LA SALUD.	EXPLICA LOS BENEFICIOS QUE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE SU PREFERENCIA PRODUCE SOBRE SU SALUD (FÍSICA, EMOCIONAL, PSICOLÓGICA) PARA MEJORAR SU APTITUD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA.

### HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS SALTOS

**Lee con Atención Por favor:**

En primer lugar, vamos a ver un video que están colgados en la página web de nuestro colegio que propone el MINEDU en la estrategia "Aprendo en Casa" del nivel secundario y vamos a tratar de conocer sobre las habilidades motrices básicas saltos, Te paso el link para que puedas visualizarlo.

Video N° 1: [https://www.youtube.com/watch?v=KPyHdM1\\_cOo](https://www.youtube.com/watch?v=KPyHdM1_cOo)

Video N° 2: <https://www.youtube.com/watch?v=ocEwgRUHcmU>

- Luego de ver los videos reflexiona, a partir de las siguientes preguntas, y comparte con tu familia.
- ¿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?

### CONCEPTO:

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 preparadas/os. En ese sentido, nos preguntamos: ¿Qué debemos hacer para mejorar las habilidades motrices de desplazamientos y saltos?

### Practicando desplazamientos y saltos:

Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido para realizar las actividades, tómate el pulso antes de empezar y anótalo en una hoja. Luego, practica tu activación corporal general, que debe durar de 5 a 12 minutos.

- A continuación, toma en cuenta los videos que has observado y elige algunos movimientos de tu preferencia y practícalos. Ahora, intenta desplazarte en cuadrupedia (apoyo simultáneo de manos y pies en el piso). ¿De qué otra manera lo puedes hacer?
- 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?
- 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?
- Seguidamente, practica un juego de tu preferencia en el cual tengas que desplazarte y saltar.

## 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; y, a partir de ello, 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 (inhala profundamente y exhala con suavidad); luego, relájate cerrando los ojos y respirando profundo y suave. Realiza estiramientos de todo el cuerpo. Vuelve a tomarte el pulso y anótalo en tu cuaderno.
- Reflexión final: ¿Cómo te has sentido al practicar esta actividad? ¿Qué aprendiste hoy?

**Realiza con ayuda de tus padres y envíame alguna evidencia a mi correo [eduardovelascoarias@gmail.com](mailto:eduardovelascoarias@gmail.com) o al whatsapp.**

