



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 09**

**TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"**

**TEMA: "RESOLVIENDO SITUACIONES MOTRICES CON SALTOS Y GIROS"**

<b>ÁREA:</b> EDUCACION FISICA	<b>NIVEL:</b> SECUNDARIA	<b>GRADO Y SECCIÓN:</b> 3 A-B-C-D.
<b>DOCENTE:</b> FRANK ROMERO MAQUERA		<b>FICHA:</b> 9.
<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>DESEMPEÑO</b>
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	SE EXPRESA CORPORALMENTE	ELABORA SECUENCIAS FISICAS INDIVIDUALES COLOCANDO SUS IDEAS Y EMOCIONES, Y ACEPTANDO Y VALORANDO SU DESEMPEÑO

Todas las personas en la vida diaria utilizamos todo tipo de movimientos corporales, a veces tenemos necesidad de hacer giros para cambiar la dirección, alcanzar objetos, hacer lanzamientos de precisión o recibir algo con un propósito determinado, utilizamos estos movimientos 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, ¿qué debemos hacer para mejorar las habilidades motrices de giros, lanzamientos y recepciones?

**ACTIVIDAD 1: Comprendo mis posibilidades para girar, lanzar y recibir**

- Observa los siguientes videos:

"Salto lateral agrupado giro 180" (Entrenamiento Propioceptivo).

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=1SjJi5Dn9rY>

"Reto de lanzar y atrapar" (Karín Rodríguez).

Enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=uhTgSH\\_ybOc](https://www.youtube.com/watch?v=uhTgSH_ybOc)

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

- ¿Qué movimientos de los que has observado utilizas cuando juegas con la pelota?
- ¿De cuántas formas te gustaría realizar giros corporales?
- ¿De qué manera puedes variar los movimientos de lanzar y recibir que has observado en los videos?
- ¿En qué actividades de la vida diaria se utilizan los giros, lanzamientos y recepciones?
- ¿Qué juego puedes inventar utilizando giros, lanzamientos y recepciones?

**ACTIVIDAD 2: Practicando giros, lanzamientos y recepciones**

- Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido para realizar las actividades. Luego realiza un calentamiento, que debe durar de 5 a 10 minutos.

- A continuación, tomando como referencia los videos que has observado, selecciona los movimientos de tu preferencia y practícalos (saltos y giros corporales, así como lanzamientos y recepciones).

- Ahora, combina y realiza los siguientes movimientos: caminar, saltar y girar; luego, correr, acostarse en el piso con el cuerpo y los brazos extendidos, girar hacia el lado derecho, pararse y avanzar hacia adelante saltando con ambos pies.

- Seguidamente, con una pelota (globo o bolsa plástica inflados), practica los movimientos que has observado en el video o, si prefieres, elige los de tu preferencia, modifícalos o cámbialos. ¿Cómo puedes variar los movimientos que has observado? Luego, practica la siguiente combinación de movimientos: primero, lanzar, saltar y girar, y recibir la pelota con los brazos extendidos adelante;



segundo, lanzar la pelota a la pared, realizar un giro completo y recibirla con los muslos. ¿De qué otra forma puedes realizar una combinación de lanzamientos, giros y recepciones? ¿Puedes aumentar la dificultad de estas combinaciones?

### **ACTIVIDAD 3: Creando otras formas de saltar y girar**

- 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 tres formas diferentes de combinaciones de saltos y giros corporales. Si deseas puedes elegir un material disponible en casa para resolver tu reto.

#### **Ten en cuenta lo siguiente:**

- Con base en la práctica de saltos, giros, lanzamientos y recepciones que has experimentado, puedes elegir una forma de combinar saltos y giros que sea de tu agrado; y, a partir de ello, modifica o crea formas diferentes de combinar los movimientos de saltos y giros.
- Planifica lo que vas a elaborar pensando qué tipo de combinación de movimientos vas a realizar y anótalos en tu cuaderno. Puedes utilizar los materiales que tengas disponibles en casa (pelota, globo, bolsa plástica, botella de plástico, bastón de madera o palo de escoba, una toalla o pedazo de tela, etc.).

#### **Para finalizar:**

- Realiza ejercicios suaves de 5 a 8 minutos, para que vuelvas a la normalidad. Realiza estiramientos de todo el cuerpo.
- 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 energía. Debes cuidar mejor tu cuerpo y tu salud.
- No olvides anotar en tu cuaderno el repertorio de combinación de movimientos que has elaborado o si deseas puedes grabar un video. Guárdalo o archívalo en tu portafolio porque más adelante te servirá para otras actividades.
- Si deseas consultar más información sobre desplazamientos y saltos, puedes buscar información en otras páginas web o libros virtuales.

**CHAMPAGNAT CALIDAD.**

**PROF. FRANK ROMERO.**