



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 09

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMINOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

¡DEPORTE! UNA VIDA SALUDABLE

TEMA: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS LANZAMIENTOS

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 5° A-B- C- D
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE PERSONAL DEL AMBIENTE Y LA SALUD.	ELABORA UN PLAN DE ACTIVIDADES PARA MANTENER O MEJORAR SU BIENESTAR (FÍSICO, PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL) TOMANDO EN CUENTA SU ESTADO NUTRICIONAL, SU GASTO CALÓRICO DIARIO, SUS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y LAS CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE PRACTICA, E INTERPRETANDO LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS QUE MIDEN SU APTITUD FÍSICA

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS LANZAMIENTOS

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 lanzamientos y giros, Te paso el link para que puedas visualizarlo.

Video N° 1: <https://www.youtube.com/watch?v=1Sjj5Dn9rY>

Video N° 2: https://www.youtube.com/watch?v=uhTgSH_ybOc

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

CONCEPTO:

Todas las personas en la vida diaria utilizamos todo tipo de movimientos corporales, a veces tenemos necesidad de hacer giros para cambiar la dirección hacia donde nos dirigimos, alcanzar objetos, hacer lanzamientos de precisión o recibir algo con un propósito determinado. De manera general, 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 preparadas/os. En ese sentido, ¿qué debemos hacer para fortalecer y mejorar las habilidades motrices de giros, lanzamientos y recepciones?

Practicando giros, lanzamientos y recepciones:

- Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido para realizar las actividades, tómate el pulso antes de empezar y anótalo en tu cuaderno.
- Luego, practica tu activación corporal general, que debe durar de 5 a 12 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. Luego, plantéate la pregunta: ¿Qué otras posibilidades puedes explorar para combinar saltos y giros corporales?

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?

• Ahora, piensa e inventa un pequeño juego con lanzamientos y recepciones. ¡Juega y disfruta de tu creación! ¿Cómo te sientes?

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.).

Realiza con ayuda de tus padres y envíame alguna evidencia a mi correo eduardovelascoarias@gmail.com o al whatsapp. Del ejercicio n° 11 que debes de crear según el 2° video.

