



COLEGIO REFOUS

Asignatura	Educación Física.
Grado	TERCERO.
Intensidad horaria	2 horas
Guía	#1.
Contenido Temático	Habilidades y destrezas motoras que nos permiten cambiar y desarrollar el comportamiento motriz por medio de la práctica.
Objetivo	Desarrollar agilidad y coordinación por medio del salto con soga en varias direcciones.
Actividad	Saltos con soga.
Semana	Lunes 16 al viernes 20 de Marzo 2020.

Desarrollo

Los ejercicios vistos en clase corresponden a lo visto durante el primer periodo y son acordes a las capacidades físicas básicas, se recomienda practicar para poder desarrollarlos.

Fase inicial: LECTURA

1. Cualidades Físicas Básicas

Las cualidades o capacidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento. Se llaman básicas porque están en la base y facilitan o mejoran la realización de cualquier actividad física. En general se considera que las cualidades físicas básicas son 4:

- Resistencia.
- Fuerza.
- Velocidad.
- Flexibilidad.

RESISTENCIA - VELOCIDAD - FUERZA - FLEXIBILIDAD

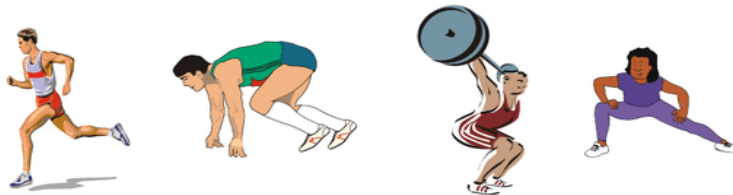


Imagen #1 tomada de: <https://studylib.es/doc/4641546/cualidades-f%C3%ADsicas-b%C3%A1sicas>.

2. ESQUEMA CORPORAL

El esquema corporal es la imagen mental que tiene el niño, o nosotros, de nuestro cuerpo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean. Esta imagen va desarrollándose con la edad y la estimulación, y primeramente es una imagen de nuestro cuerpo y de sus partes, y después va evolucionando hasta descubrir los límites y posibilidades del cuerpo en acción.

El esquema corporal tiene diferentes componentes: control de los músculos, control de la respiración, control de la postura, la estructuración espacio temporal y la coordinación, La lateralidad es una función que hace posible que nos orientemos en el espacio y en el tiempo y que va a permitir al niño entender las letras y los números.

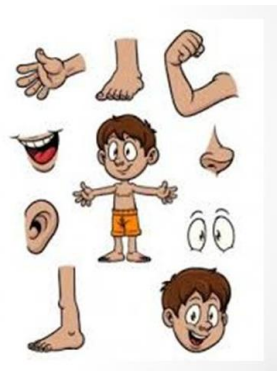


imagen #1 tomada de: <https://slideplayer.es/slide>.

3. SALTO CON SOGA

Consiste en saltar por encima de una cuerda que se pasa por debajo de los pies y sobre la cabeza del que salta, el salto de la soga es considerado un ejercicio físico con numerosos beneficios para la salud, ya que se trata de una actividad aeróbica. Ha sido siempre un juego popular practicado desde hace siglos, pero hoy en día es considerado un deporte del que cada vez existen más modalidades para ser practicadas.



imagen #1 tomada de: <https://www.freepik.es/vector-premium/conjunto-ninos-saltando-cuerda>.

Salto con sogá adelante

Párese derecho con los pies juntos y las manos a los costados. Tome cada agarradera o bordes de la sogá o cuerda y deje que la sogá cuelgue detrás suyo. Impulse la sogá hacia arriba y por encima de su cabeza. Cuando esté por llegar a los pies, salte ligeramente para permitir que la sogá pase debajo de los pies, balancee la cuerda de saltar sobre usted y salte lo suficientemente alto como para no tocarla. Cuando caiga, repita, el moviendo con las piernas juntas.

Salto con sogá hacia atrás

Impulse la sogá hacia arriba y hacia atrás por encima de su cabeza. Cuando esté por llegar a los pies, salte ligeramente para permitir que la sogá pase debajo de estos, balancee la cuerda de saltar sobre usted y salte lo suficientemente alto como para no tocarla.

Fase Central: Taller

1. Describe con tus palabras cada una de las cualidades físicas básicas, resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad.
2. Propón en cada cualidad física básica una actividad o un ejercicio a desarrollar.

ACTIVIDAD	CUALIDAD FISICA
	RESISTENCIA
	VELOCIDAD
	FUERZA
	FLEXIBILIDAD

3. Identifica en el dibujo las partes del cuerpo y diferencia la derecha con rojo y la izquierda con negro.

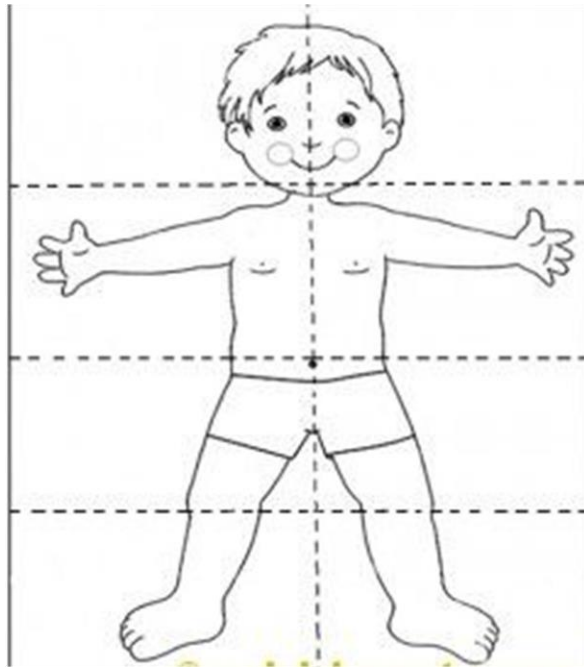


imagen #1 tomada de: <https://www.pinterest.ru/pin/244179611031250649/>.

4. Realiza los Dibujos de salto con lazo al frente y atrás.
5. Encuentra en la sopa de letras, las siguientes palabras.

- Derecha
- Izquierda
- Cabeza
- Velocidad
- Fuerza
- Salto
- Lazo
- Atrás
- Educación
- Física

D	A	D	I	C	O	L	E	V
E	D	U	C	A	H	A	Q	I
R	S	G	E	F	B	Z	S	F
E	O	T	L	A	S	O	A	U
C	A	B	E	Z	A	T	R	E
H	U	A	C	Q	E	I	T	R
A	C	I	S	I	F	L	A	Z
I	Z	Q	U	I	E	R	D	A
N	O	I	C	A	C	U	D	E

Taller realizado por los Docentes de Educación física grado Tercero educación física.

