



PERÚ

Ministerio
de Educación

1.º y 2.º grado

SEMANA 7

Practicando mis habilidades motrices de desplazamientos y saltos

Actividad: Conociendo sobre desplazamientos y saltos

Actividad: Experimento con desplazamientos y saltos

Actividad: Reflexiono sobre otras formas para desplazarme y saltar

Tiempo recomendado: Dos 2 horas

Las y los estudiantes en esta etapa de su vida pasan por grandes cambios en su desarrollo y crecimiento corporal, situación que tiene gran influencia en su motricidad, emociones y cognición. Esto los vuelve muchas veces inseguros y, entre otros aspectos, se desorganizan y desajustan sus aprendizajes motrices, situación que se acentúa en el contexto de aislamiento social que vivimos actualmente. En este sentido, se requiere responder a dichas necesidades con el propósito de ayudarlas/os a reconocer sus capacidades coordinativas para reorganizar y reforzar sus habilidades motrices básicas, que son el soporte del aprendizaje de las habilidades específicas. Con base en esta situación surgen las siguientes interrogantes: ¿Qué debo hacer para sentirme segura/o al utilizar mis habilidades motrices básicas? ¿Cómo puedo mejorar mi capacidad de resolver situaciones motrices con mis habilidades motrices básicas?

ADAPTACIONES POSIBLES



Si tienes alguna dificultad para realizar las actividades, solicita el apoyo de un familiar.

Por ejemplo:

- Si tienes discapacidad auditiva, activa los subtítulos y observa los videos con alguien que te ayude, mediante gestos o la lengua de señas, a comprender lo que se dice en ellos.
- Si tienes discapacidad visual, escucha los videos con el apoyo de un familiar y dialoga sobre ellos.
- Si tienes movilidad reducida y no cuentas con impedimento médico para hacer ejercicio, adáptalo de acuerdo con tus posibilidades y con el apoyo de una persona adulta que te oriente, sin poner en riesgo tu integridad física o salud.
- Según tus necesidades, consulta la adaptación de la actividad con tu docente de Educación Física.



Consideraciones para atender nuestras diversas formas de aprender.



DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Actividad

Conociendo sobre desplazamientos y saltos

- Observa el siguiente video:
Halcones El camino (2020). “Habilidades motrices básicas”:
https://www.youtube.com/watch?v=UOPA4g_WBIM
La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos.
- A continuación, lee el siguiente texto:
“Ficha 4: Habilidades motrices básicas y específicas”:
<https://bit.ly/2WI2Ywr>
- Ahora, reflexiona: ¿Has practicado alguna vez los movimientos que has visto en el video? ¿Qué tipos de movimientos se realizan? ¿Qué diferencia has observado entre desplazamientos y saltos?

Actividad

Experimento con desplazamientos y saltos

- Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido, 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, establece un recorrido para los desplazamientos y saltos que has pensado hacer (si prefieres también lo puedes realizar de manera libre en el espacio de trabajo). Dibuja o marca en el piso, con una tiza o cinta, la figura de tu preferencia (cuadrados, círculos, escaleras, etc.) o si deseas puedes ubicar objetos disponibles en casa que cumplan la función de pequeños obstáculos. Luego, camina libremente, primero a paso ligero, luego corriendo suave por todo el espacio de trabajo. ¿De qué otras maneras puedes caminar y correr?, ¿cómo harías para desplazarte lateralmente a un lado o al otro?, ¿puedes desplazarte apoyando manos y pies en el piso?, ¿cómo lo harías?
- Si has distribuido pequeños objetos que sirven de obstáculos en el piso, usa tu imaginación y realiza todas las formas de desplazamientos y saltos que puedas.
- Luego, usa un bastón de madera (palo de escoba) u otro objeto disponible en casa, déjalo en el piso y crea todas las formas que puedas para desplazarte tomando como referencia dicho objeto, y luego haz lo mismo pero buscando las posibilidades que consideres para saltar el bastón.

Actividad

Reflexiono sobre otras formas para desplazarme y saltar

- Es tu turno, piensa ahora 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 y saltos.

Ten en cuenta lo siguiente:

- A partir de la experimentación que has hecho con los movimientos de desplazamientos y saltos, puedes elegir un tipo de desplazamiento y uno de salto; y con base en ello, modifícas o creas formas diferentes de desplazarse y saltar.
- Planifica lo que vas a elaborar pensando qué tipos de movimientos vas a realizar y anótalos en tu cuaderno.
- Los saltos los puedes realizar impulsándote con uno o los dos pies; para los desplazamientos, prueba apoyándote con manos y pies en el suelo (cuadrupedia).
- También puedes utilizar pequeños materiales que tengas disponibles en casa.
- Lo puedes realizar con ayuda de alguien de tu familia.

Para finalizar:

- 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 practicando esta actividad?, ¿qué aprendiste hoy?
- 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, y consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades. Descansa lo necesario para recuperar el desgaste de energías y, en cada acción que realices, evita posturas corporales que puedan perjudicarte. De esta manera sentirás bienestar porque comprendes que debes cuidar mejor tu cuerpo y tu salud.
- No olvides anotar en tu cuaderno el repertorio de movimientos que has elaborado, o también puedes grabar un video con tus movimientos. Guárdalos o archívalos en tu portafolio porque más adelante te servirán para otras actividades.
- Si deseas consultar más información sobre desplazamientos y saltos, puedes buscar en otras páginas web o libros virtuales. También puedes pedir mayor orientación a tu profesora o profesor de Educación Física, a través de la forma de comunicación que han acordado con tu familia y tu colegio.



¿QUÉ APRENDEN LAS Y LOS ESTUDIANTES CON ESTAS ACTIVIDADES?

- Afianzan las habilidades motrices de desplazamientos y saltos ejecutándolas con fluidez y armonía en distintas situaciones motrices.
- Reconocen la importancia de sus habilidades motrices de desplazamientos y saltos.
- Elaboran de manera creativa un repertorio de formas alternativas de desplazamientos y saltos.