



ESCUELA NORMAL SUPERIOR "DR AGUSTÍN GARZÓN AGULLA"  
Viamonte Nº 150 – Bº General Paz – Tel. 0351-4339179  
e-mail: [ensaga2004@yahoo.com.ar](mailto:ensaga2004@yahoo.com.ar)

## EDUCACIÓN FÍSICA

### SEGUNDO AÑO A-B-C-D-E-ACE-BD

### ACTIVIDAD VIRTUAL N° 3- I ETAPA

#### Docentes Responsables:

- **SORIA, Matías** --SEGUNDO D -  
Código Classroom: **eylxl6**
- **LOPEZ PAZ, Marcelo** - SEGUNDO AÑO A ; E; D(sólo una parte) -  
mail: [servicios.digitales@outlook.com](mailto:servicios.digitales@outlook.com)
- **CRESPO, Mariano** - SEGUNDO A-C-E ( sólo una parte de cada uno de los cursos mencionados)-  
Código Classroom: **wfuhlbq**
- **NIETO, Silvina** - SEGUNDO AÑO C Classroom:  
<https://classroom.google.com/c/MTA3ODMwMTkxOTU1?cjc=zojbr74>
- **LIZZUL, María** - SEGUNDO AÑO B-(completo)  
<https://classroom.google.com/c/MTA3NzgxMjl5MDcw?cjc=26hi7oz>

#### **Fecha para consultas: 14 AL 18 DE JUNIO**

A coordinar con su docente

**Medio de contacto:** se realizará encuentros por **MEET** entre docentes y estudiantes y se enviará el link de acceso el día anterior. Es fundamental que tengas una cuenta **GMAIL**

**Fecha de entrega de la actividad resuelta: del **22/06 AL 25/06****

## Entrega de la Actividad resuelta: POR CLASSROOM-MAILS-MEET

### Recuerden que las actividades deben tener:

- Nombre, Apellido y Curso
- **Claridad** en las fotos (no se aceptarán fotos borrosas)
- Orientación **vertical** de las fotos verticales (no horizontales, ni volteadas)
- **Enumeración** para indicar el desarrollo de la actividad. Por ejemplo: foto 1-hoja o activ. 1, foto 2, foto 3
- **Estar escritas en lapicera** (no en lápiz)

Eje o Unidad:

***PRÁCTICAS CORPORALES MOTRICES Y LUDOMOTRICES REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO***



CONTENIDO:

HABILIDADES MOTRICES

OBJETIVO

- Reconocer las distintas habilidades motrices que desarrollamos en la vida cotidiana.
- identificar las diferentes habilidades motrices en las actividades que se desarrollan dentro las clases de educación física escolar
- Ejercitar la habilidad motriz del salto para la ejecución de una secuencia con soga

En la clase anterior comenzamos a trabajar los distintos conceptos, en uno de ellos vimos lo que es la educación física, Muchos de los otros conceptos que vimos en la clase de manera teórica se ejercitan de manera práctica dentro de las clases de educación física: gimnasia, juego, deporte, ejercicio físico, etc.

Veamos que dicen los que saben:

## LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB)

Las HMB constituyen aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona, no responden a modelos concretos y conocidos de movimientos.

Según Ruiz Perez (1987), las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos
- Haber permitido la supervivencia del ser humano
- Ser fundamento de aprendizajes motrices

### CLASIFICACIÓN

	LOCOMOTRICES	NO LOCOMOTRICES	MANIPULATIVAS
	Agrupar a aquellas por medio de las cuales un sujeto se traslada de un punto a otro del espacio	No hay traslado y su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio	Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos.
D E S P L A	marchar	Giros	Recepciones
	correr	Balanceos	Lanzamientos
	galopar	Levantamiento	Golpeos
	salticar	Torsión	Botes

Z A M	saltar	Empuje	Transportaciones
	Realizar cuadrupedia	Estiramiento	Recogidas
	Reptar	Equilibrio	Intercepciones
	Trepar	Cambio de apoyo	
	Deslizar		
	Rodar		
	transportar		
S A L T O S	Dirección (horiz/vertical/combin)		
	Impulso( con o sin mov. De br.)		
	Pique (sucesivo/alternado)		
	Fase de Vuelo (mov en el aire)		
	Caída / recepción( a uno o dos pies)		

## ACTIVIDADES

### DEBES INVESTIGAR Y LUEGO APLICAR

1. Cuales crees que son las habilidades motrices utilizadas por el hombre en la edad antigua para la supervivencia. ¿Qué crees y por qué?
2. Enumera las habilidades motrices comunes a todos los seres humanos.
3. Reconoce y escribe las habilidades motrices que has utilizado en una clase de educación física
4. Selecciona de cada categoría (ej. locomotrices-no locomotrices-manipulativa, etc.) dos habilidades y busca información para compartir con tus compañeros
5. **Desafío.** Tienes que conseguir una cuerda o una soga o un elemento que te permita saltar.

Secuencia de salto:

- Saltar como puedas durante 2 minutos
- Saltar con dos pies juntos
- Saltar con un pie y luego el otro
- Saltar combinando uno y el otro
- Saltar combinando dos pies juntos y dos pies separados

6- Sube (al classroom) y **envía** un video corto de no más de **5 seg** (porque si es muy pesado no vas a poder subirlo.) Combinando los saltos sugeridos.

7- De no poder enviar el video podrás presentarlo en la reunión por meet.

8- Esta es una actividad de **evaluación**



MUCHA SUERTE! NOS ENCONTRAMOS PRONTO..  
¡HA SEGUIR CUIDÁNDOTE!

TUS PROFES