



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



UNIDAD DIDACTICA DE EDUCACION FISICA

GRADO TERCERO

PROFESOR: SOR EMILSE CARVAJAL GOEZ

SEGUNDO PERIODO

SABERES CONCEPTUALES

- Control Corporal en rollos y giros
- Equilibrio en posiciones invertidas
- Juegos pre deportivos de iniciación al baloncesto.

CONTROL CORPORAL

Técnicas de control corporal quiero referirme a todas aquellas disciplinas en las que se combina el ejercicio físico con la percepción corporal para lograr una mejora de la salud. La **alineación postural** es una de las bases de la correcta motricidad, es decir, del uso eficiente de las herramientas que nos proporciona nuestro cuerpo para movernos.

Practicando deporte
he aprendido a...



Pedir ayuda si la necesito.

Edukame

Practicando deporte
he aprendido a...



Ganar, pero también a perder.

Edukame



Practicando deporte
he aprendido a...

Confiar en mí.

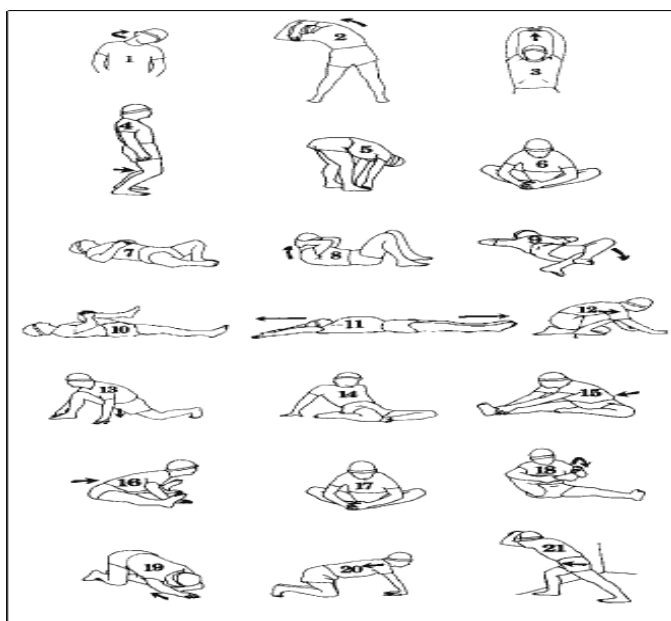
Edukame

Practicando deporte
he aprendido a...



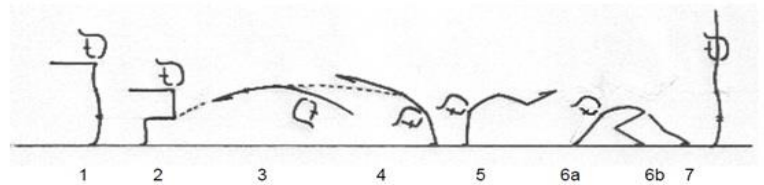
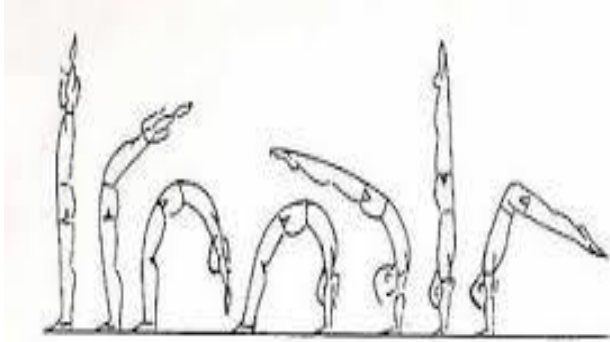
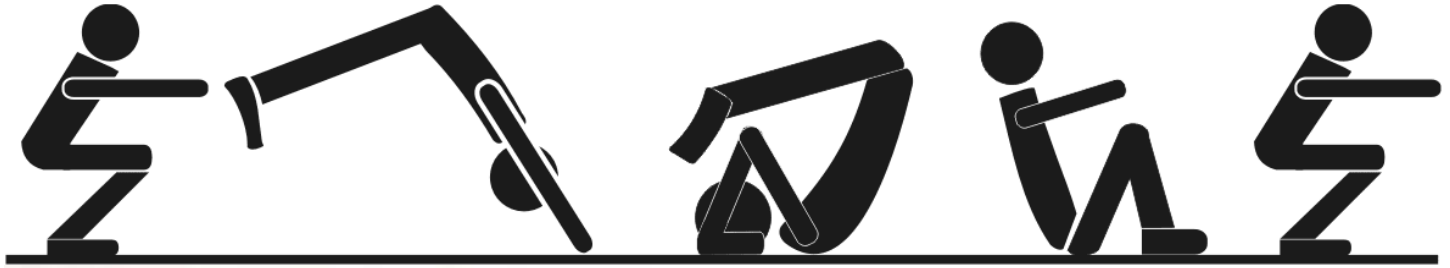
Expresar mi enfado y tristeza.

Edukame



ROLLOS

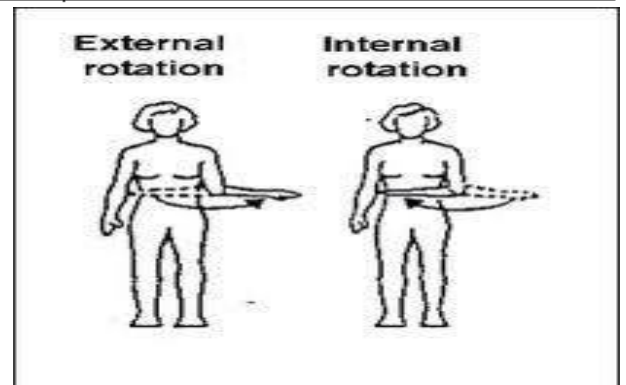
El **rollo** o "voltereta" es un ejercicio más para el desarrollo de la coordinación que un ejercicio para el desarrollo muscular. En la primera fase de agacharse hacia el suelo, el ejercicio principal es de retención de los músculos lumbares



GIROS

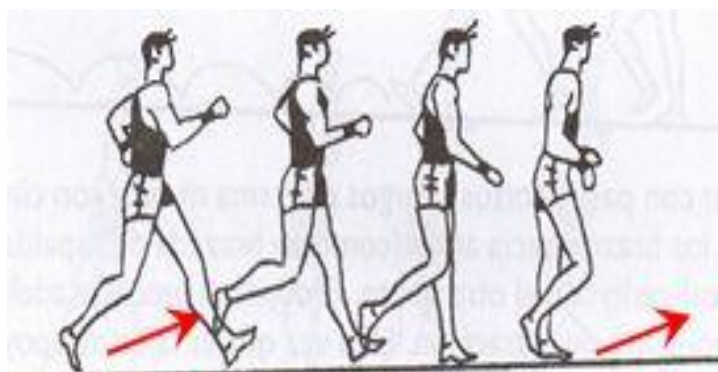
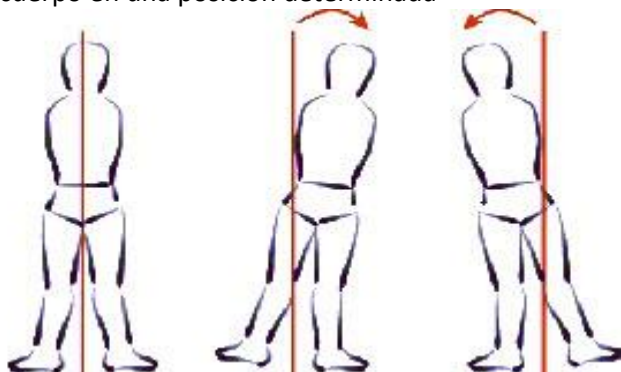
Este se define como cualquier rotación total o parcial, a través de los ejes imaginarios que atraviesan el cuerpo humano.

1. Giros de tobillo	2. Giros de rodillas	3. Giros de caderas	4. Flexión y extensión tronco	5. Flexión lateral tronco
6. Rotación tronco	7. Circunducción tronco	8. Movimientos del cuello (lentamente): -Flexo-extensión(evitar excesiva extensión) -Flexión lateral. -Rotación izquierda y derecha. - Evitar circunducciones completas del cuello.		9. Circunducción de hombros
10. Cruzar brazos por delante	11. Levantar y bajar brazos	12. Flexo- extensión codos	13. Flexoextensión y rotaciones de muñecas	14. Flesoextenxi3n de los dedos de las manos.



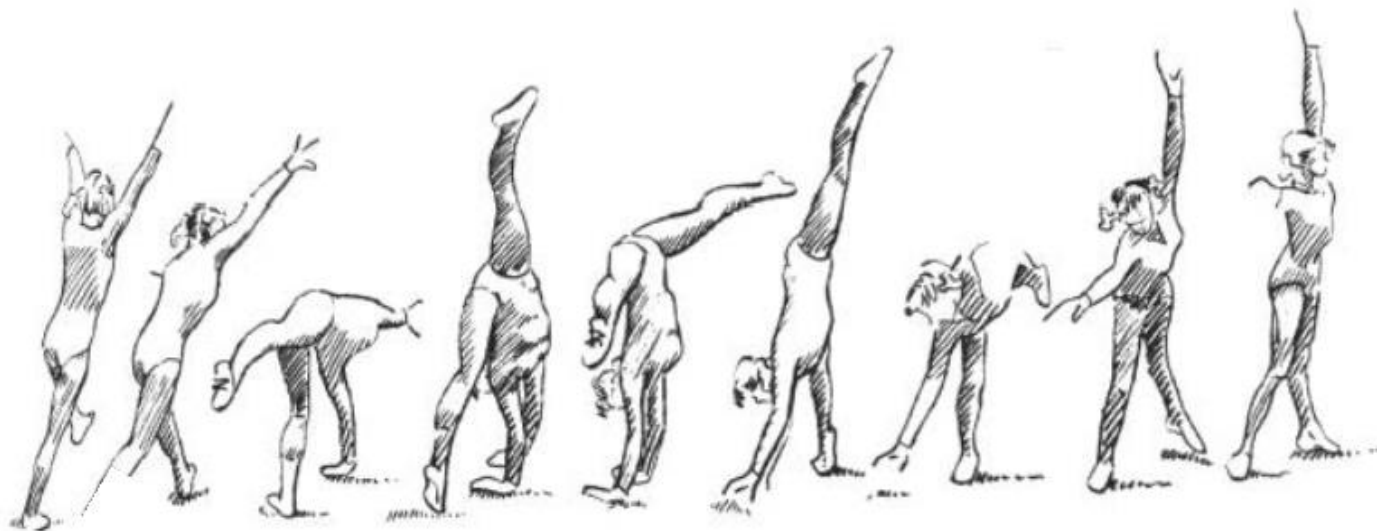
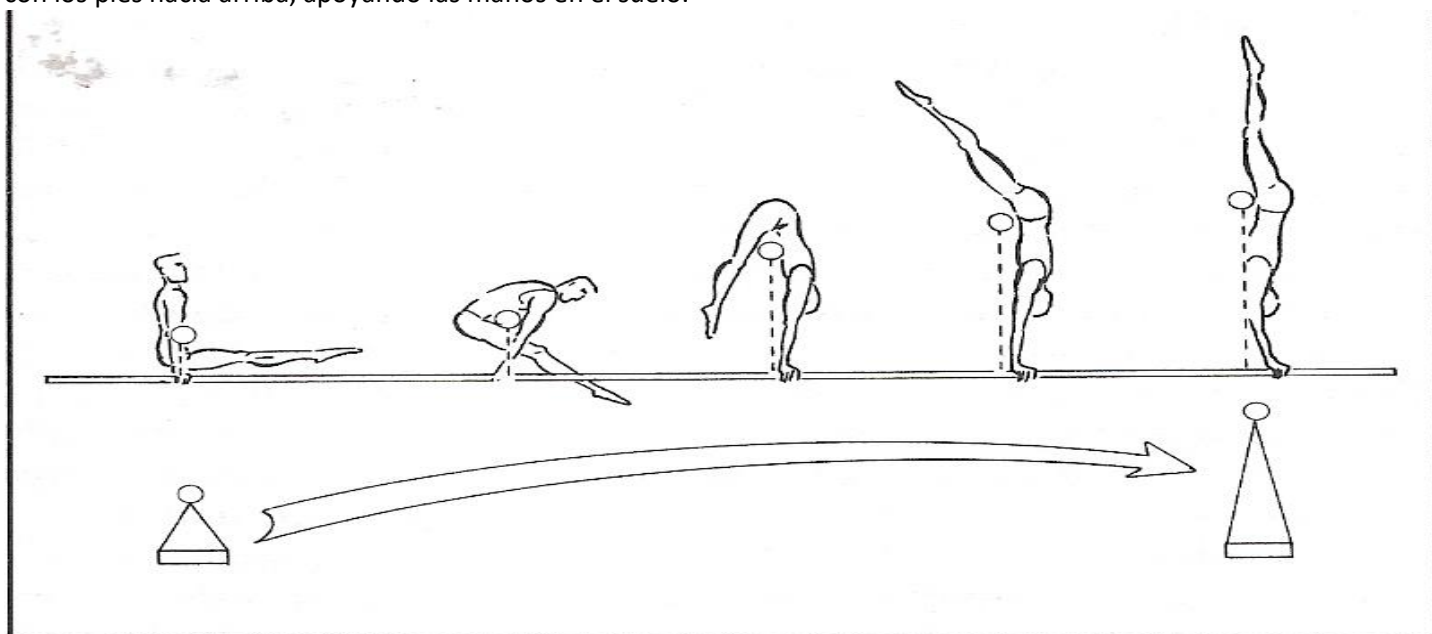
EQUILIBRIO EN POSICIONES INVERTIDAS

Permite a los humanos y animales caminar sin caerse o podríamos decir que es la capacidad de asumir y sostener cualquier movimiento o posición del cuerpo contra la fuerza de gravedad, es el poder del deportista de mantener todo el cuerpo en una posición determinada



POSICION INVERTIDA

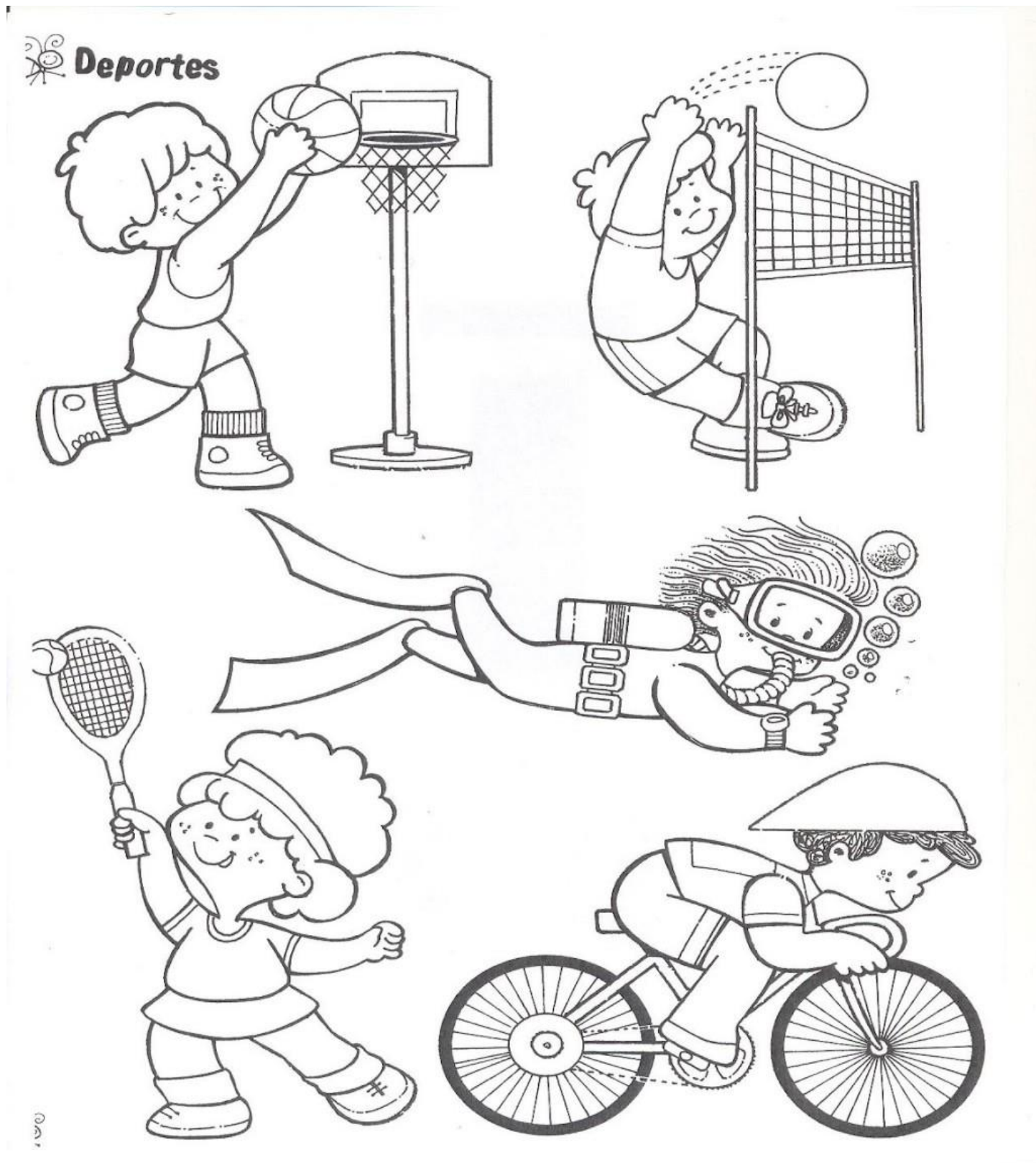
La posición invertida, es un ejercicio gimnástico (o habilidad gimnástica) que consiste en poner el cuerpo verticalmente con los pies hacia arriba, apoyando las manos en el suelo.

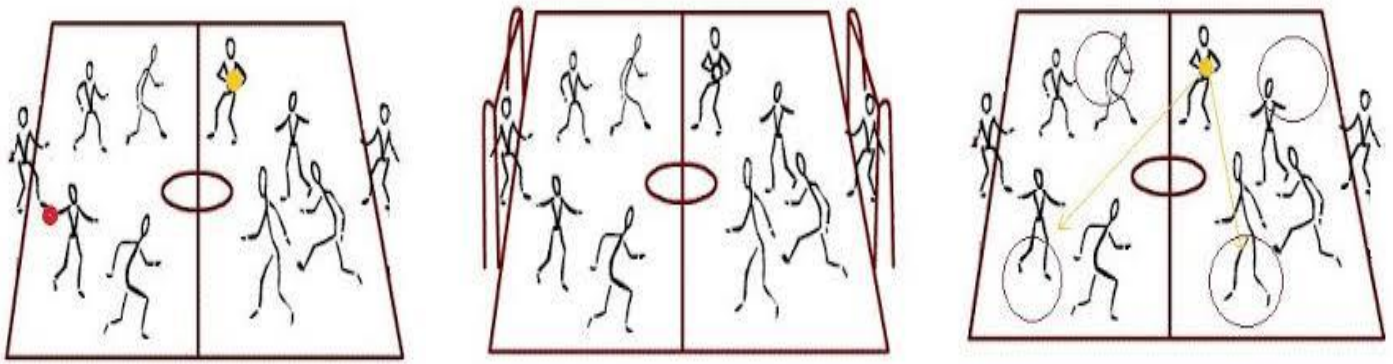


JUEGOS PREDEPORTIVOS

Son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

Colorea y escribe el nombre a cada deporte





INICIACION AL BALONCESTO

Es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos. Nuestras sesiones de "Iniciación deportiva al baloncesto" tendrán como objetivo asentar habilidades y destrezas básicas.

Para ejercicios de **baloncesto**. Los jugadores tienen que correr, lanzar, saltar y atrapar, los mejores ejercicios mejoran estas habilidades.

