



2022. Año del Quincentenario de la Fundación de Toluca de Lerdo, Capital del
Estado de México

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
TERCER SEMESTRE**

»» BASES DE LA MOTRICIDAD ««

NOMBRE DEL DOCENTE EN FORMACIÓN:

MITZI GUADALUPE MUÑOZ MARTÍNEZ

**T4.4 ONTOGÉNESIS, PATRONES BÁSICO Y
HABILIDADES MOTRICES. COMP. MOTRIZ**

TITULAR DEL CURSO:

**UNIDAD II EL PROCESO DE LA ONTOGÉNESIS, NOCIONES
BÁSICAS Y EJEMPLOS DE APLICACIÓN**

MTRO. MANUEL JOSÉ BARAJAS CAMARGO

GRADO: 2º

GRUPO: I

Cd. Nezahualcóyotl, Edo. De México, jueves 16 noviembre de 2022

| AÑO | GATEAR | CAMINAR/MARCHA | LANZAR/CACHAR | SALTAR |
|--|---|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">SECUNDA RIA 1°</p> | <p>Pista de obstáculos: Se necesita un espacio en donde se pueda armar pequeños recorridos o circuitos con obstáculos, realizados con diferentes materiales, ej.: colchonetas, conos, palos, pelotas, cajas, toboganes, cubiertas, bancos, sogas, sábanas, etc. Los jugadores deberán desplazarse en cuadrupedia o reptando.</p> | <p>El perro y el gato.: aproximadamente (incluida la variante). Desarrollo de la actividad: el alumnado se colocará alineado sobre dos líneas paralelas separadas por dos metros. Los alumnos de una fila serán los perros, el otro grupo serán los gatos. Si el profesor grita “perro”, éstos intentarán pillar a los gatos antes de que llegue a una señal delimitada. Variante. Dos alumnos se enfrentarán cara a cara para jugar al conocido juego “piedra, papel y tijera”. El niño que pierda tiene que perseguir al otro para pillarlo antes de sobrepasar una línea delimitada. Materiales: el propio cuerpo.</p> | <p>Quién soy y qué me gusta. Descripción y desarrollo del juego: Todos se encuentran en corro o círculo, sentados o de pie. El organizador tiene en sus manos una pelota. Dice su nombre y menciona algo que le guste por la letra inicial de su nombre: -Me llamo Manuel, y me gusta la Manzana Luego le lanza la pelota a cualquiera y esta persona debe tomarla y seguir la dinámica. Repite lo dicho por quién le lanzó la pelota y agrega su nombre y menciona una fruta que le guste, con la inicial de su nombre. - Él se llama Manuel y le gusta la Manzana. Yo soy Patricia y me gusta la Pera. Y el juego o la dinámica continúa así hasta finalizar. Pueden repetir las frutas dichas por otro.</p> | <p>Carreras de gusanitos saltarines laterales: Descripción: se forman dos grupos de igual número de jugadores ubicados en fila (uno detrás de otro). Cada jugador deberá tomar a su compañero de frente por los hombros y no podrá despegar sus manos de los hombros hasta que termine la carrera. (llegada a la meta final). El avance hacia el lado (una fila de participantes irá hacia la derecha y la otra hacia la izquierda) deberá ser con saltos alternando los miembros inferiores, es decir primero despegarán uno de los miembros inferiores del piso y luego el otro. El que se despegó primero es casado que por lógica es el que está ubicado hacia el lado de</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | | | <p>avance de la fila “gusanito”. En este juego los miembros inferiores no se estirarán completamente para evitar patear al compañero de frente, es decir que el levantamiento de cada miembro para realizar el salto se hará con las piernas flexionadas.</p> <p>Claramente la coordinación debe ser importante por lo cual el jugador que está como “cabeza” del gusanito deberá dar las indicaciones para que todos puedan saltar y avanzar al mismo tiempo para evitar que alguno despegue los brazos de los hombros de algún compañero, lo que los obligaría a retroceder e empezar desde la línea de salida.</p> |
| | <p>Carrera de cangrejos: Se realiza en cuadrupedia invertida. Organizaremos a los niños en una</p> | <p>La culebra Desarrollo de la actividad: por pareja. Los dos alumnos deberán ir cogidos de la mano e intentar pillar al</p> | <p>Cadena humana lanzándose y atrapando objetos: Los jugadores se dividen en varios equipos de igual número de</p> | <p>Carreras con un obstáculo relevo incluido: Descripción: se ubican dos filas de igual número de jugadores (un</p> |

| | | | | |
|------------------------------|--|---|--|---|
| <p>SECUNDA RIA 2°</p> | <p>línea en la cual estarán esperando, en posición de cangrejo de espalda, la salida la dará el monitor o profesor, cuando les den la señal los niños saldrán lo más rápido que puedan de espalda en posición de cangrejo hasta un cono donde tendrán que dar la vuelta y volver a la meta.</p> <p>Con este juego se trabajan las capacidades de equilibrio, fuerza, resistencia y flexibilidad.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podemos organizar una competencia por equipos, haciendo relevos. • Aumentar el nivel de dificultad, agregando un balón o algún objeto, que deberán | <p>resto de compañeros que deberán de unirse conforme vayan siendo atrapados.</p> <p>Materiales: el propio cuerpo.</p> | <p>integrantes y forman una fila, mínimo de 4 jugadores. Se separan 1 m. uno de otro. Hay una caja con objetos al inicio de la fila y otra caja vacía en la parte de atrás.</p> <p>Objetivo del juego: El juego consiste en lanzar una serie de objetos que están en una bolsa o caja, llevándolos a otra. El primer jugador de la fila los va sacando y los lanza a sus compañeros y éstos a su vez siguen haciéndolo, hasta que el último de la fila recibe cada objeto y lo mete en la otra caja o bolsa.</p> | <p>detrás del otro). A 10 o 15 metros de cada fila se ubicará un obstáculo (valla, palos con cuerda, conos con balón, etc.) que se deberá saltar después de realizar un recorrido primero en recta (5 metros) y después girando levemente en el sentido de la carrera (metros restantes).</p> <p>A 3 metros de dicho obstáculo estará un jugador de cada grupo. Y cada 10 o 15 metros de esto los últimos jugadores se ubicará otro obstáculo que se deberá saltar (valla, palos con cuerda, conos con balón, etc.). Cuando se dé el orden los jugadores ubicados en la primera posición de las primeras filas saldrán a máxima velocidad para saltar solamente el primer obstáculo. Este salto deberá ser bien sea frontal</p> |
|------------------------------|--|---|--|---|

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | llevar en el estómago. | | | <p>o lateral siempre despegando primero una pierna del suelo seguida de la otra (no se puede realizar con ambas piernas al mismo tiempo, empezando con la pierna dominante o la no dominante según sea la comodidad de cada jugador). Luego tocará a su compañero para que éste proceda a seguir con el relevo y realizar el mismo ejercicio en el siguiente obstáculo. Gana el grupo o equipo que primero llegue a saltar el último obstáculo.</p> <p>Materiales: vallas, palos, cuerdas, conos, balones medicinales.</p> |
| | <p>Gatear llevando un balón: Sólo necesitamos un balón o una pelota que no rebote mucho y un espacio para avanzar sin obstáculos. Quien paga la penitencia debe agacharse y ubicarse sobre el piso en posición</p> | <p>Relevos</p> <p>Desarrollo de la actividad: la clase se dividirá en dos grupos. Cada miembro de ambos grupos tendrá que correr hasta el otro extremo de la pista y tocar la mano de maestro, a continuación, deberá volver al</p> | <p>Juego de lanzar, con pelota y botella reciclada: luego con botellas plásticas recicladas. Tomamos un par de botellas plásticas grandes y las abrimos por el medio, de tal manera que conservemos el asa para agarrar. Para jugar en</p> | <p>Ponchados con salto: Descripción: se ubica cierto número de jugadores en un área limitada. A cada lado de esta área se ubica un jugador con balón de vóley u otro no muy pesado.</p> <p>Estos jugadores</p> |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|---|---|
| <p>SECUNDA RIA 3°</p> | <p>de cuadrupedia (en 4 patas). Coloca a su lado el balón y lo debe mover con una mano, mientras con la otra sostiene su cuerpo. Termina cuando llegue a la meta, que puede estar ubicada a unos 10 metros o más. El balón debe permanecer cerca del cuerpo. Para mayor dificultad, se le puede pedir que mueva el balón con la cabeza.</p> | <p>lugar inicial y entregar el testigo a su compañero que desempeñará la misma función. Así sucesivamente hasta que terminen todos los jugadores de un grupo.</p> <p>Materiales: testimonios.</p> | <p>parejas o entre tres jugadores. Es un juego simple de lanzar una pelota y atraparla con la botella. La imagen nos muestra una idea de decoración, pero podemos usar los colores y diseños que queramos. Juego para la casa o la escuela.</p> | <p>intentarán ponchar a los jugadores que se encuentran dentro del área limitada, pero entonces solamente podrán lanzar los balones máximo hasta la altura de las rodillas, para dar así oportunidad de que los jugadores dentro del área puedan esquivar el balón saltando de manera lateral elevando primero una pierna y después la otra. Si alguno de los jugadores esquiva el balón saltando de manera lateral o frontal despegando ambas piernas al mismo tiempo quedará igualmente ponchado.</p> <p>Materiales: balones de voleibol o "chibolitas".</p> |
|--------------------------------------|---|--|---|---|

CONCLUSIÓN:

La educación física es importante porque permite que los alumnos desarrollen destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria, con la clase de Educación Física los alumnos pueden desenvolverse, ser creativos y mostrar su espontaneidad como seres que quieren descubrir muchas alternativas

que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

BIBLIOGRAFÍA

Zuloaga, A. C. (2015, junio 4). Juegos y ejercicios para enseñar la técnica de salto alto en atletismo. *Blogspot.com*.

<https://edufisicaandy.blogspot.com/2015/06/juegos-y-ejercicios-para-ensenar-la-tecnica-de-salto-alto-en-atletismo.html>

Barrientos, JJG (2017, 11 de abril). Juegos, competencias y retos de

saltar. *Blogspot.com* . <https://penitenciasyretos.blogspot.com/2017/04/juegos-competencias-y-retos-de-saltar.html>

