

LAS HABILIDADES BÁSICAS

Saltos

Giros

Lanzamientos

Recepciones

El **giro** consiste en la rotación o cambio de orientación del cuerpo en cualquier dirección a través de alguno de los **ejes** corporales imaginarios:

- Eje longitudinal: de pie o tumbado hacia la derecha o izquierda.
- Eje transversal: hacia delante o atrás.
- Eje anteroposterior: giros laterales.

Además, podemos diferenciar los giros según el tipo de **apoyo**:

- Con apoyo constante en el suelo o en alguna otra superficie.
- Sin apoyo o en suspensión.
- Con agarre constante de manos.

Desplazamientos

Como veis, el Giro es una de las HB (Habilidades Básicas) que, sin darnos cuenta, estamos continuamente practicando.

Podéis ejercitar diferentes tipos de Giros sin desplazarnos demasiado.

Cuando calentamos todas las articulaciones, sin cambiamos de dirección: vamos a la cocina pero se nos olvida lavarnos las manos, nos damos la vuelta y vamos al cuarto de baño.

Damos un salto en el aire y giramos.

Practicad algunas modalidades.

El resto de las HB las estamos realizando también.

En esta semana os enviaré juegos de lanzamientos y recepciones.

Y, cómo no, desplazamientos.

JUEGO: Atrapa al "papa":

Material: una mesa.

Uno enfrente de otro. Intentamos atrapar lo. Cambiamos papeles.



Cangrejo busca casa

Clasificación	Motor (locomoción, coordinación y equilibrio).
Objetivo	Trabajar el equilibrio en situaciones cambiantes.
Materiales	Aros de colores.
Descripción	Antes de comenzar el juego, colocamos aros de diferentes colores por toda la pista. Los alumnos y las alumnas, en cuadrupedia invertida, se desplazarán por la pista y a nuestra señal tendrán de situarse dentro de los aros, en función del color que hayamos dicho.





SALTOS


Ponemos sobre el suelo, por ejemplo, varias pelotas. A una distancia de un paso. Saltamos con un pie, con los dos, a pies juntos, a cuatro patas. En zigzag apoyando las dos manos y saltando de un lado a otro con los pies juntos.

La **espontaneidad** es la capacidad para actuar de forma inmediata, sin preparación, siguiendo nuestra voluntad.
 Si somos espontáneos y espontáneas, podremos improvisar con nuestro cuerpo e, incluso, ayudarnos con objetos para expresarnos.

7 Improvisa las siguientes situaciones según se indica.

Estoy muy alegre porque me han hecho un regalo, quiero contarlo, pero no puedo hablar. 

 Me dan miedo las avispas y tengo una a mi alrededor, pero no puedo moverme.

Estoy bailando mi canción favorita, pero no hay música. 

Tenéis que, siguiendo los tres guiones anteriores, vuestros sentimientos.

JUEGO: PIEDRA, PAPEL, TIJERA.

Material: pueden servir garbanzos.

Sentados con las rodillas cruzadas, jugamos. Quien gana, se lleva un garbanzo.

Cuando terminemos, en esa misma posición, cerramos los ojos. Manos en los hombros. Realizamos inspiraciones y respiraciones largas y profundas.

2 Relaciona en tu cuaderno cada músculo con el número que le corresponde.

A abdominales **B** bíceps **C** cuádriceps **D** dorsales **E** glúteos
F gemelos **G** oblicuos **H** pectorales **I** trapecios **J** tríceps

Repasar los huesos y articulaciones también. Así como los músculos

realizar movimientos amplios o minuciosos.

1 Observa y escribe en tu cuaderno a qué número corresponde cada letra.

HUESOS

A Clavícula **B** Cráneo **C** Radio **D** Esternón **E** Húmero **F** Tibia **G** Fémur

ARTICULACIONES

H Cadera **I** Muñeca **J** Hombro **K** Tobillo **L** Codo **M** Rodilla

Zona de juego
Las marionetas