



GRUPO  
**DOCENTE PERÚ**  
ALCANZANDO EL ÉXITO

# EDUCACIÓN FÍSICA

PREPARACIÓN  
**EXAMEN DE  
ASCENSO  
2023**

# GRUPO DOCENTE PERÚ

## Liderando la innovación académica

### DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS Y CAPACIDADES DEL AREA CURRICULAR.

Características y desarrollo de las habilidades locomotoras, no locomotoras y manipulativas

Patrones motores □ La percepción corporal: conciencia, imagen y esquema □ Nociones espaciales, temporales y relacionales

22 /12/2022.

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA.

Mg. Percy Javier Urquizo Navarro.



TRUJILLO – PERU

2022



HABILIDAD MOTRIZ. es un acto cuyo objetivo es lograr un patrón de movimiento Toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo, requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado

CLASIFICACION

Habilidades Básicas: desplazamientos, salto, giro, lanzamiento y recepciones.

Habilidades Genéricas: bote, conducción, golpeo, finta e interceptación.

- Habilidades Específicas: gestos técnicos deportivos.

Habilidad Motriz, son movimientos naturales e innatos. Destrezas Motrices, son movimientos aprendidos.



## HABILIDADES LOCOMOTORAS.-

Una habilidad locomotora es una acción física que impulsa a un individuo de un lugar a otro.

Esto puede significar avanzar, retroceder o incluso ascender utilizando ciertas habilidades. Ejemplos de habilidades locomotoras incluyen:

Caminar o correr

Saltar o brincar

Galopando o marchando

Salto a la comba



Una habilidad no locomotora es una acción física que una persona puede realizar SIN desplazamiento. Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio ejemplo :

- Flexión, que es el movimiento alrededor de cualquier articulación.
- Estiramiento que consiste en extender una articulación para alargar una parte del cuerpo.
- Giro, que consiste en girar una parte del cuerpo mientras la base permanece estacionaria
- Giro, que es un movimiento circular del cuerpo que incluye la base.
- Tirando que es usar fuerza para mover el cuerpo hacia un objeto
- Empujar que es usar fuerza para alejar el cuerpo de un objeto etc.



HABILIDADES

NO

LOCOMOTORAS



## Habilidades Motrices Manipulativas

se definen como el conjunto de destrezas centradas en el manejo de objetos y móviles, compuestas por dos tipos de patrones motrices básicos: los lanzamientos y las recepciones, en los cuales, se produce una propulsión o absorción de la velocidad del móvil

**Los lanzamientos:** Son habilidades motrices básicas, que evolucionan a partir de los patrones motrices manipulativos como: alcanzar, coger, arrojar y soltar.

Es la acción motriz destinada a alejar un objeto o móvil de nuestro cuerpo a través del impulso realizado por ambos o uno de los miembros superiores.

**Las recepciones:** la acción de interceptar y/o controlar un móvil en desplazamiento por el espacio acción que consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado, utilizando brazo y mano.

O sea, recepcionar, es la acción de atrapar, dinámica o estáticamente, un objeto o móvil que describe una trayectoria en el espacio, de forma que quede controlado para su posterior manipulación.

## Patrones básicos de movimiento

Son acciones concretas como caminar, correr, saltar, reptar, lanzar, atrapar, patear, girar, rodar, entre otras, que paulatinamente se combinan y depuran para realizarse con un menor esfuerzo y un mayor grado de efectividad.

**Patrón motor** consiste en una serie de acciones corporales que se combinan para formar un todo integrado que implica la totalidad del cuerpo: caminar,, Correr, Saltar, Arrojar, Patear, etc.

-Construcción de una progresión del desarrollo

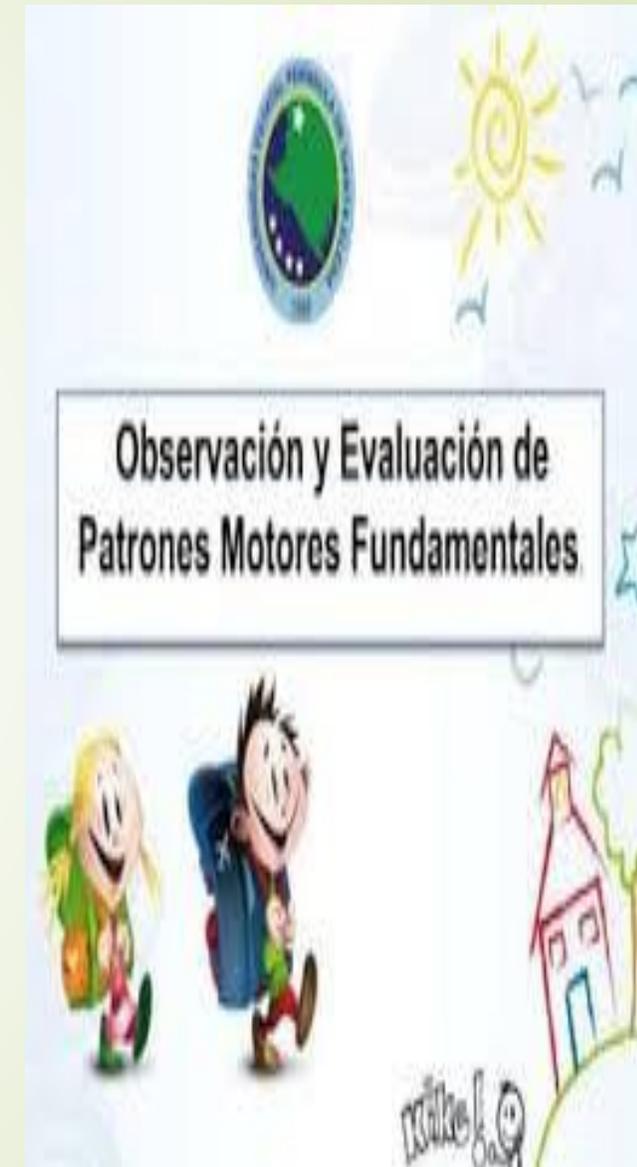
ETAPA INICIAL Primeros intentos observables, no existe un patrón perfeccionado.

ETAPA ELEMENTAL Etapa de transición, desarrollo del motor del niño, mejora la coordinación y el desempeño.

ETAPA MADURA Integración de todos los componentes del movimiento, acción bien coordinada e intencionada, patrón motor de un adulto 7 años hábil. Técnica de observación para evaluar los patrones motores fundamentales.

GRUPO DOCENTE PERÚ

Liderando la innovación académica

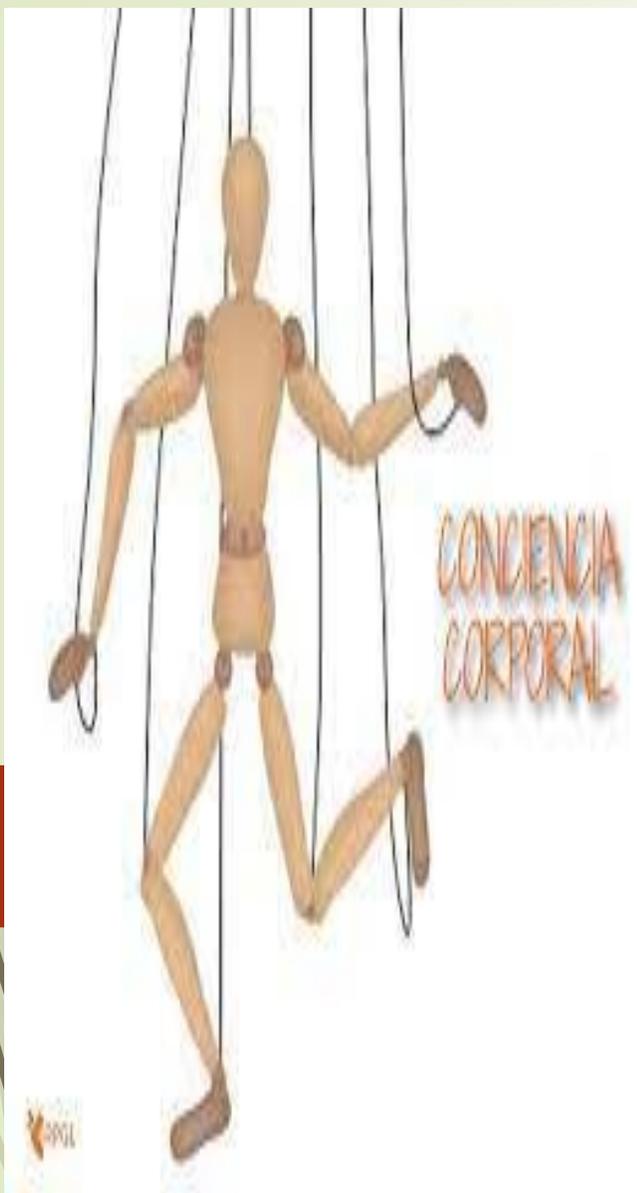




**La percepción corporal** es una estructura cognitiva que proporciona al hombre el reconocimiento de su cuerpo en cualquier situación y la información necesaria para establecer las relaciones con el medio, a partir de la conciencia de uno mismo y de su situación en el espacio. La percepción corporal es un contenido amplio que incluye al esquema corporal (tono muscular, respiración, lateralidad...), la autopercepción (imagen corporal) y la conciencia y vivencia de las mismas por medio de las experiencias motrices. Elementos existentes de forma inherente en cualquier tipo de actividad y movimiento, referidos a la noción del propio cuerpo y de cómo va evolucionando en sus relaciones con el medio.

Podemos resumir de la definición anterior, las ideas básicas sobre el concepto de percepción corporal, en:

- Conocimiento y experiencia del propio cuerpo.
- - Relación y funcionamiento de sus diferentes partes.
- - Consciencia y vivencia en su relación con el medio.



**La conciencia corporal** es la capacidad para escuchar lo que tu propio cuerpo te dice. Cuando hablamos de **conciencia corporal** nos referimos a las habilidades para controlar el propio cuerpo y desarrollar movimientos conscientes y coordinados para interactuar con objetos y personas en todo tipo de espacios y circunstancias **sirve para modificar las respuestas emocionales y motoras**

Esta involucra al **sistema** propioceptivo, que te dice dónde y cómo se mueven tus músculos, así como el **sistema** vestibular, que está formado por órganos en el oído interno que están a cargo de la orientación espacial. El **sistema** vestibular te permite mantener el equilibrio, la postura y la estabilidad de la cabeza.

beneficios de la conciencia corporal

- **Controlar los movimientos.**
- **Controlar el peso.**
- **Manejar el dolor**
- **Bienestar general.**
- **Identificar necesidades.**

**GRUPO DOCENTE PERÚ**

**Liderando la innovación académica**

## imagen corporal

Es la manera en la **que** una persona piensa acerca de su propio cuerpo y cómo lo ven los demás, Es cómo la persona se ve a sí misma y cómo se percibe cuando se mira al espejo, es decir, cómo la persona cree que es. **En este sentido, una imagen corporal positiva nos lleva a vernos a nosotros mismos desde una lupa equilibrada, una autopercepción positiva nos hace sentirnos cómodos con nuestro cuerpo y nos hace sentir bien acerca de nuestra apariencia.**

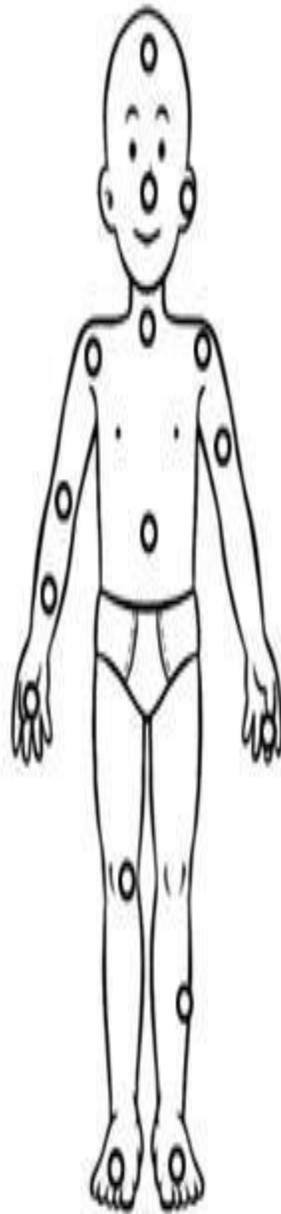
**Tipos.** La identificación de diferentes movimientos **corporales** propios puede ser positiva o negativa. Se dice que se tiene una **imagen** de uno mismo positiva cuando la persona tiene su esquema **corporal** bien integrado, lo percibe de forma adecuada y se siente bien y cómoda con su apariencia.

GRUPO DOCENTE PERÚ

Liderando la innovación académica



- MANO IZQUIERDA
- OREJA IZQUIERDA
- PIÉ DERECHO
- GARGANTA
- CABEZA
- BRAZO IZQUIERDO
- HOMBRO DERECHO
- PIÉ IZQUIERDO



- NARIZ
- MANO DERECHA
- RODILLA DERECHA
- PANZA
- PANTORRILLA DERECHA
- HOMBRO IZQUIERDO
- ANTEBRAZO DERECHO
- CODO DERECHO

## El esquema corporal.

Es la representación que tenemos de nuestro propio cuerpo, de las partes que lo componen, de las posibilidades de movimiento y acción, así como de sus diferentes limitaciones.

Puede definirse como el conocimiento inmediato de nuestro propio cuerpo , ya sea en estado de movimiento o en reposo, en función de la interrelación de sus partes y con los objetos que lo rodean :

Este conocimiento se elabora a partir de :

**Sensaciones exteroceptivas:** informa sobre el medio externo. Son la vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato.

**Sensaciones propioceptivas:** informan sobre la situación del cuerpo en el espacio y sobre la postura. Sensación que se capta en los músculos, los tendones y las articulaciones. Existen dos niveles de **propiocepción**, el consciente o voluntario y el inconsciente o reflejo

**Sensaciones interoceptivas.-** son los estímulos o las sensaciones que vienen de los órganos internos. La interocepción lo ayuda a entender y a sentir lo **que** ocurre dentro de su cuerpo. Por **ejemplo**, usted sabe si su corazón está latiendo rápido o si necesita respirar más profundamente. Sabe si necesita usar el baño.

# ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

ESPACIALIDAD:	TEMPORALIDAD:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Orientación</li><li>• Distancia</li><li>• Direcciones, trayectorias y recorridos</li><li>• Localización de objetos en movimiento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duración</li><li>• Orden</li><li>• Velocidad</li><li>• Ritmo</li></ul>

GRUPO DOCENTE PERÚ

Liderando la innovación académica

**Las nociones espaciales** tienen que ver con la direccionalidad, aprender las habilidades para distinguir la derecha y la izquierda, el movimiento adelante y atrás o arriba y abajo, todos los conceptos relacionados con la ubicación espacial para niños.

Las **nociones espaciales** que se abordan son las básicas, **como** por ejemplo: encima-debajo, delante-detrás, dentro-fuera, arriba-abajo, cerca-lejos, izquierda-derecha, etc.

**Las nociones temporales** en el niño se vinculan a lo que el niño vive: sus actividades escolares, sus juegos, sus actividades deportivas, los estudios, el niño va tomando poco a poco conciencia del significado del tiempo: ayer, hoy, mañana , etc.

Los conceptos **temporales** son los relacionados con el presente, pasado, futuro, son más completos de aprender.

## **Expresión corporal**

**La expresión corporal** es la capacidad que tienen las personas de expresarse con su cuerpo, bien sea transmitiendo un mensaje o simplemente el cómo se sienten.

En este sentido, la Educación Física es de un gran interés en la expresión y comunicación corporal, pues mediante el lenguaje del cuerpo nos relacionamos y conocemos mejor con las demás personas.

Lo que es **expresión corporal en Educación Física** permite adecuar las labores de expresión corporal a las actividades de los estudiantes y el espacio en el cual se realizan, logrando producir un clima alegre y agradable para el alumnado evitando que sentimientos de incomodidad a lo largo de la ejecución de las diferentes labores

Algunos tipos de expresión corporal

**Expresión facial.**

Gestos.

**Expresión teatral.**

Pantomima.

Danza.



## Estrategias para el desarrollo de la danza y el juego como expresión y comunicación

Las estrategias generales para el aprendizaje de la expresión corporal son **el juego, la improvisación, la experimentación y la reflexión**. Para ello se utilizan ejercicios inspirados en técnicas como mimo, danza, yoga, técnicas de meditación son las más adecuadas para mejorar la expresión corporal.



## Actividades para el desarrollo de la expresión corporal

### **Baile:**

El baile o danza y el movimiento como arte son una forma de expresión natural del ser humano, usando una serie de movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón, acompañados generalmente con música y que sirve como forma de comunicación o expresión

### **Rondas**

Juegos musicales en donde se combinan el canto, el ritmo y el movimiento.

### **La pantomima**

es una representación que se realiza mediante gestos, ademanes o "guras" representativas realizadas para comunicar situaciones con el movimiento del cuerpo, sin la intervención de palabras.\*a pantomima surgió debido a la imposibilidad de escuchar a los actores en los grandes teatros grecorromanos, lo que probablemente obligó a sustituirla voz por el gesto y la actuación o expresión corporal

### **Sociodramas:**

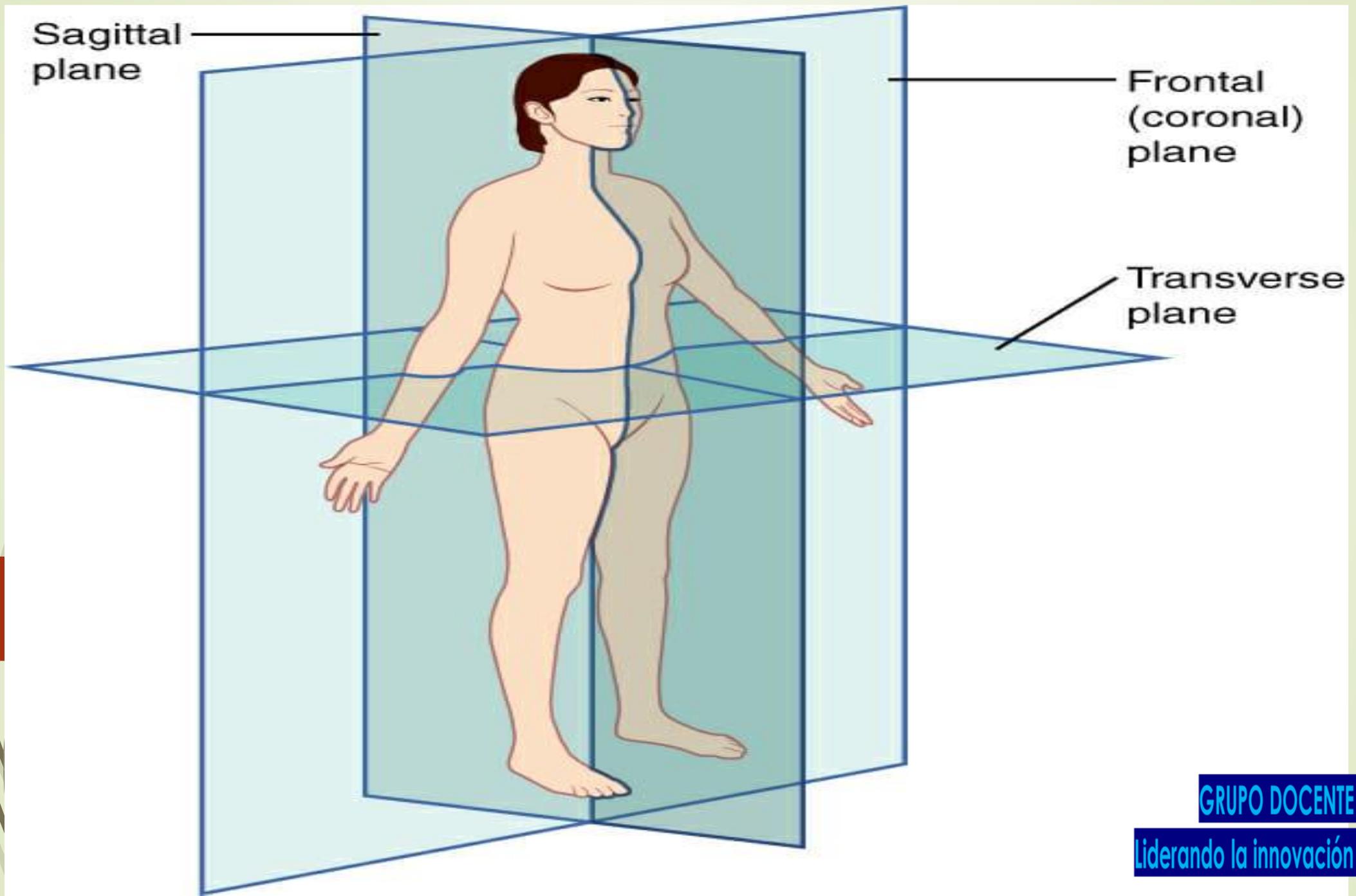
Es una técnica de aprendizaje donde interviene activamente todo el grupo. Consiste en que dos o más personas representen libre y espontáneamente una situación de la vida real asumiendo los papeles del caso y expresándose tanto verbal como corporalmente, con el objeto de que pueda ser mejor comprendida y tratada por el grupo, tanto por los participantes como por el resto del grupo que actúa como observado



- ▶ **EJE CORPORAL**

- ▶ Se explica el **eje corporal**, aquella línea imaginaria que cruza nuestro cuerpo desde la cabeza hasta los pies, que permite una postura correcta al caminar, algo que se debe trabajar para mantener el equilibrio

- ▶ Los 3 **PLANOS** del cuerpo humano son: **FRONTAL**, **SAGITAL** y **HORIZONTAL**. Los 3 **EJES** asociados a cada uno de dichos **planos** son perpendiculares entre si y se llaman: **LONGITUDINAL** (o cefalocaudal), **TRANSVERSAL** (o laterolateral) y **ANTEROPOSTERIOR** (o dorsoventral).



**GRUPO DOCENTE PERÚ**

**Liderando la innovación académica**

**El éxito comienza desde  
que empiezas a  
pensar que  
sí puedes.**

