

	DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD			
	Profesor: Gonzalo Esteban Rubio Villacura			
	Educación física y salud “Guía sobre juegos pre deportivos”			
Contenido a evaluar				
Nombre				
Curso	5to Básico	Fecha:	Plazo máximo 26 de junio	Puntaje:

- La actividad para la asignatura de Educación Física y Salud es la realización de una guía de manera individual.
- El alumno debe realizar el trabajo en su cuaderno de educación física, a mano, con letra legible y enviar las fotos de su trabajo para así poder evaluarlo.
- Deberán elaborar una portada donde ira el título de la actividad (contenido a evaluar), insignia del establecimiento, nombre del alumno, curso, fecha de entrega, nombre del profesor.
- Tiene como plazo máximo para entregar el trabajo el día 26 de junio, esto quiere decir que, si el trabajo es terminado ante, puede enviarlo.
- **Enviar el trabajo al siguiente correo grubio@cepeumayen.cl indicando, en el asunto del correo, su nombre completo y el curso al cual corresponde.**

I. Defina las siguientes palabras:

- a. **Habilidades motrices básicas.**
- b. **Habilidades motrices combinadas.**
- c. **Lanzamiento.**
- d. **Pases.**
- e. **Recepción.**

II. Lea el siguiente texto y responda las preguntas.

JUEGOS PREDEPORTIVOS

Los juegos predeportivos constituyen una fase previa al acercamiento de un individuo a una actividad física competitiva, como lo son casi todos los deportes.

Los juegos predeportivos tienen una vinculación con los deportes, más allá de la mera realización del movimiento aeróbico: en cada caso, se ponen en marcha los movimientos típicos de ese deporte, ya sea del cuerpo o con una pelota u otro objeto.

Los juegos predeportivos en la educación

La idea es que mediante esos juegos una persona que no está del todo familiarizada con un deporte vaya incorporándose a su práctica. Particularmente en la educación física de los niños desempeñan un papel importante los juegos predeportivos: es claro que a esa edad es sano que se ejerciten físicamente en el colegio, pero no necesitan en forma indispensable de la motivación que da la competencia, la idea que subyace es que tengan la posibilidad de hacer actividad física por una cuestión fundamentalmente lúdica y social.

Una de las premisas fundamentales en las que se apoyan los juegos predeportivos está en que la mayoría de los deportes plantean reglas que son demasiado terminantes: por la propia naturaleza de la competencia deportiva, suele ocurrir que los logros se tornan difíciles.

Cuando se trata de principiantes, esto puede volverse muy agobiante, ya que a la dificultad de conseguir la meta se le agrega el intento de bloqueo por parte de los rivales, por lo que el deporte se puede volver estresante. En los juegos predeportivos, en cambio, la flexibilización de las reglas conduce a que, sin perder la condición de adversarios, los dos equipos participantes tengan la posibilidad de desarrollar estrategias cooperativas, más que competitivas.

Muchas veces acostumbrados a tomar como referencia a los juegos de alta competencia, tal vez los niños no disfruten tanto de una actividad mucho más pausada y de menor exigencia, como lo es un juego predeportivo.

Allí está el mérito del profesor o responsable organizador del juego predeportivo: revalorizar lo lúdico del deporte, más allá de la existencia de un ganador y un perdedor. Se recomienda que el profesor brinde libertades y posibilidades para que el juego vaya adaptándose a las necesidades e individualidades de los jugadores: precisamente ahí está la principal característica de los juegos predeportivos, ausente en los deportes formales.

- 1) **¿Por qué los juegos predeportivos se vinculan con los deportes?**
- 2) **¿Qué son los juegos predeportivos?**
- 3) **¿Cuál es la premisa fundamental de los juegos predeportivos?**
- 4) **¿Cuál es la diferencia entre las reglas de los juegos predeportivos y los deportes?**
- 5) **¿Por qué los niños disfrutan más los juegos predeportivos?**
- 6) **¿Qué es lo que debe tener en cuenta el profesor o el responsable de organizar los juegos predeportivos?**

III. Realice la siguiente actividad durante 4 días y registre lo que le sucede al realizar los ejercicios.

- **Día 1:** Con cuatro pares de calcetines realice una pelota, luego de eso realice 20 lanzamientos hacia arriba, a una altura superior a su cabeza con una mano y reciba la pelota con las dos manos. Repita los 20 lanzamientos 4 veces.
- **Día 2:** Con cuatro pares de calcetines realice una pelota, luego de eso realice 20 lanzamientos hacia arriba, a una altura superior a su cabeza con una mano y reciba la pelota con la misma mano que lanzó. Repita los 20 lanzamientos 2 veces con la mano izquierda y 2 veces con la mano derecha.
- **Día 3:** Realice 2 pelotas con los cuatro pares de calcetines (2 pares de calcetines por pelota), coloque una pelota en cada mano, lance una hacia arriba y mientras ésta se encuentra en el aire cambie de mano la pelota que le queda. Realice 20 lanzamientos con la mano derecha y 20 lanzamientos con la mano izquierda.
- **Día 4:** Con ayuda de una caja pequeña (del tamaño de una caja de zapatos) realizaremos lanzamientos, ubique esta caja por lo menos a 5 metros de distancia del lanzador (estudiante) y realice 20 lanzamientos de pie. Registre en su cuaderno cuantos lanzamientos al interior de la caja logró realizar.