

Escuela Preparatoria no.3

Área Académica: Cultura Física.

Tema: Circuito de pruebas de destreza motora.

Profesor: L.E.M.S. Gerardo Muñoz Ríos.

Periodo: Julio – Diciembre de 2021.

Tema: Circuitos de pruebas de destreza motora.

Resumen:

Las destrezas motoras básicas se clasifican como patrones de movimiento locomotrices.

Correr, caminar, brincar, salto en un pie, salto alternado, deslizarse, arrastrarse, gatear, rodar, trepar, subir, bajar y combinaciones de los mismos.

Son aquellas que nos permiten cambiar y desarrollar el comportamiento motriz del ser humano a través de la práctica deportiva.

Palabras clave: Circuitos, destreza motora, movimiento locomotriz, correr, caminar, saltar.

Topic: Motor skill tests circuits.

Abstract.

Summary: Basic motor skills are classified as locomotors movement patterns.

Run, walk, jump, stand on one foot, alternate jump, slide, crawl, roll, climb, descend and combinations thereof.

They are those that allow us to change and develop the motor behavior of the human being through sports practice.

Keywords: Circuits, motor skills, locomotors movement, running, walking, jumping.



Desarrollo del Tema:

Competencias Genéricas:

UAEH: Formación.

Competencias RIEMS:

3.- Elige y practica estilos de vida saludable.

Atributos:

3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodea.

Competencias Disciplinarias Básicas.

Ciencias experimentales:

12.- Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.

Aprendizaje esperado:

Aprende a evaluar sus capacidades físicas por medio de circuitos de acción motriz con un método de cuidado y preservación de las capacidades físicas.

Contenidos:

Conocimientos:

Circuito de pruebas de destreza motora, Equilibrio, Fuerza, Desplazamiento, Circuitos, Cuerdas, Acuáticas.

Habilidades:

Conoce cada una de las destrezas motoras.

Comprende las diferentes actividades a realizar.

Identifica las pruebas de destreza motora.

Actitudes:

Propone maneras creativas para participar y divertirse a través de la actividad física.

Actúa de manera positiva durante su participación en los ejercicios planteados.

Que son los Circuitos?

El circuito de acción motriz es una estrategia didáctica en la que se proponen acciones que contribuyan a estimular explorar diferentes habilidades motrices, así como favorecer capacidades físico-motrices y socio-motrices de todos los alumnos.

Las acciones se organizan de forma simultanea y secuencial por medio de estaciones, las cuales tienen estructura que puede diversificarse de acuerdo al numero de alumnos, sus características, los recursos materiales disponibles en la escuela, al tamaño del patio o salón, la finalidad de las actividades o su complejidad, así como por la forma de trabajo, ya sea individual, en parejas o equipos.

El circuito de acción motriz permite emplear diferentes materiales, aumentar el grado de dificultad y poner en practica las propuestas de los alumnos.

Tipos de Circuitos:

Los circuitos deportivos son circuitos señalizados y equipados con distintos elementos en los cuales se puede ejercitar y desarrollar actividades deportivas donde los usuarios pueden realizar ejercicios físicos muy variados.

Tipos de circuitos:

Circuito Abierto: Es donde se le indica a los alumnos la forma en la que se va a realizar el ejercicio.

Circuito Cerrado: Se considera circuito cerrado, porque el profesor decide la forma de los trabajos para ejecutar los ejercicios.

Circuito Mixto: Es la combinación de los anteriores en la que las estaciones, unas son abiertas y otras son cerradas.

Para crear un circuito elija 3 o 4 ejercicios de cada categoría: Alternando ejercicios cardiovasculares y de fuerza en series cortas de 30 segundos hasta por un máximo de 30 minutos y, a continuación, puede repetir el circuito dos o tres veces.

Tipos de Fuerza:

Es la capacidad muscular básica que permite a un cuerpo superar una resistencia a través de la contracción de los músculos, esta le permite arrastrar un objeto, levantar un peso o empujar una cosa.

Tipos de fuerza:

- Fuerza Estática.
- Fuerza Dinámica.
- Fuerza Máxima.
- Fuerza Explosiva.
- Fuerza de Resistencia.
- Fuerza absoluta y relativa.

Tipos de Desplazamientos.

Es la acción de cambiar de lugar en el espacio, se realiza de distintas formas:

-Activos: se necesita nuestra voluntad para realizarlos, elegimos la dirección, su velocidad y su momento de parada. (Ejemplo: correr un maratón).

-Pasivos: no se necesita nuestra voluntad, por ejemplo; cuando nos empujan.

Andar: Es una acción alternativa y progresiva de las piernas y el contacto continuo con la superficie de apoyo.

Correr: Es una ampliación de la habilidad de andar, que se diferencia en la llamada "fase aérea".

Desplazamientos.

Reptar: Desplazarse arrastrándose por el suelo como los reptiles.

Acuáticos: Nadar, es trasladarse dentro del agua una persona o un animal haciendo los movimientos necesarios y sin tocar el suelo.

Trepar: Cuando trepamos, realizamos los mismos movimientos que al gatear, solo que nos desplazamos por una superficie vertical.

Gatear: Andar una persona apoyando las manos y las rodillas en el suelo. Es un movimiento en una superficie horizontal y es la fase previa al andar.

Rodar: Mover a una persona o cosa haciendo que dé vueltas sobre sí misma o alrededor de otra cosa.

Cuerdas: Saltar, levantarse de una superficie (suelo) con un impulso para caer en el mismo lugar o en otro.

Cierre del tema.

Los trabajos Teóricos de Investigación.

- Se realizan de forma individual.
- Presentación de Trabajos. Estos pueden ser entregados a través de Google Drive que contengan las definiciones o conceptos de tus investigaciones sobre los circuitos de destreza motora, apoyadas con mapas mentales o conceptuales.
- Las Prácticas son Individuales y grupales. Debes presentarte a tus prácticas de Cultura Física, con la ropa adecuada y tendrás que realizar varios test para conocer y mejorar tu salud durante el desarrollo del semestre.
- Te recuerdo que la hidratación debe ser antes, durante y después de cada práctica.



Conclusiones:

En los últimos años, la obesidad infantil y la falta de actividad física ha aumentado hasta ser un gran problema de salud mundial.

Desde el área de cultura física y deporte se debe contribuir a aumentar los porcentajes de practicas de actividad física promoviendo diferentes metodologías y estrategias organizativas.

Como se puede comprobar, **entrenar en circuitos** puede ser muy efectivo para mejorar la salud y el rendimiento físico deportivo, existiendo la posibilidad de variantes en dicho entrenamiento para enfatizar en unas capacidades o en otras.

Bibliografía.

- 1.- Muñoz-Martínez, F. A., Rubio-Arias, J. Á., Ramos-Campo, D. J., & Alcaraz, P. E. (2017). Effectiveness of resistance circuit-based training for maximum oxygen uptake and upper-body one-repetition maximum improvements: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(12), 2553-2568.
- 2.- Ooi, F., Aziz, A. (2017). Bone metabolism markers in response to circuit training and honey supplementation in young males. *Malasyan Journal of Medical Research*, vol 1(4).
- 3.- Sperlich, B., Wallmann-Sperlich, B., Zinner, C., Von Stauffenberg, V., Losert, H., & Holmberg, H. C. (2017). Functional High-Intensity Circuit Training Improves Body Composition, Peak Oxygen Uptake, Strength, and Alters Certain Dimensions of Quality of Life in Overweight Women. *Frontiers in physiology*, 8.

BIBLIOGRAFIA.

Méndez Giménez Antonio, Méndez Giménez Carlos, Los Juegos en el Currículum de la Educación Física, más de 1000 juegos para el desarrollo motor 1ª. Edición, Editorial Paidotribo.

5.- Méndez Giménez Antonio, Méndez Giménez Carlos, Los Juegos en el Currículum de la Educación Física, más de 1000 juegos para el desarrollo motor 2ª. Edición, Editorial Paidotribo.

Elaboró: L.E.M.S. Gerardo Muñoz Ríos,
Adscrito a la Escuela Preparatoria número 3
Email. gerardo_munoz2852@uaeh.edu.mx