

## TEMARIO

CURSO: Conceptuales A

ASIGNATURA: Movimientos básicos.

PROFESORES: Milton Jesús Silva y Mónica María García Martínez

Durante la prueba práctica los estudiantes pueden utilizar cualquier material, apuntes o documentos traídos por él.

### PROPÓSITO GENERAL

Comprender y transferir los movimientos básicos en distintos tipos de situaciones motrices (sentido de las acciones motrices).

### PROPÓSITOS ESPECÍFICOS

- **COGNITIVO:** Seleccionar y utilizar los movimientos fundamentales de acuerdo a la situación motriz planteada.
- **PRÁXICO:** Demostrar dominio de los movimientos básicos, de tal modo que permitan un adecuado desenvolvimiento en diversas acciones motrices.
- **SENSIBLE AFECTIVO:** Propiciar un ambiente de cuidado de sí mismo en actividades individuales y grupales.

**Concepto nuclear de la asignatura:** Locomoción y Manipulación.

### CONTENIDOS:

1. Acondicionamiento físico general durante todo el año.
2. Formas de desplazamiento (caminar, correr, trepar, reptar, saltar) en todas las direcciones, ritmos, cambios de dirección, respondiendo a estímulos auditivos y visuales).
3. Salto (tipos de salto y solución de tareas motrices realizando saltos).
4. Movimientos manipulativos. (Lanzar, atrapar, pasar, recibir, empujar, sostener elementos de varios tamaños, formas, texturas y pesos).
5. Combinación y transferencia de los patrones locomotores y manipulativos

### MATERIAL DE CONSULTA:

- Libro “El profesor proteínas aconseja: Cuidemos nuestro cuerpo” Editorial Sigmar  
Paginas 6, 8 y 9.
- <https://www.youtube.com/watch?v=S1m8aFVG740>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DE6yhkK2mwM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=EzcFx7p9gQo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ewztfmovTc0>
- Documental: “Los beneficios de correr”. Disponible en la Web:  
<https://www.youtube.com/watch?v=P35BH9sjZUs>
- Documental: “Importancia de realizar actividad física”. Disponible en la Web:  
[https://www.youtube.com/watch?v=DMWa\\_vjkmxM](https://www.youtube.com/watch?v=DMWa_vjkmxM)