

El Fichero que presentamos aquí responde a varias constataciones que son habituales en el ámbito de los profesionales de la educación física y de la actividad físico-deportiva en general.

La primera viene ligada a la demanda de los profesores de un instrumento que les simplifique la búsqueda de tareas y actividades para confeccionar sus propuestas didácticas. La bibliografía existente satisface sólo de forma parcial este requerimiento.

La segunda se refiere a la concienciación, cada vez más extendida, de que el profesor no puede someterse a propuestas “receta” preestablecidas sin tener en cuenta la realidad de cada situación.

La tercera hace patente la diversidad de temáticas que debe abordar el profesor, debido al elevado número de cursos sobre los que se hace responsable. Esto exige un sistema operacional, que evite los desgastes provocados por la fatiga y la dispersión de atención.

El fichero es un instrumento *funcional*: posee un repertorio suficientemente rico para encontrar lo que se desee; y *operacional*: la rapidez y efectividad en su manejo aseguran el máximo rendimiento.

Para sacar el máximo provecho al fichero le aconsejamos lea atentamente las instrucciones que se acompañan.

Habilidades motrices básicas

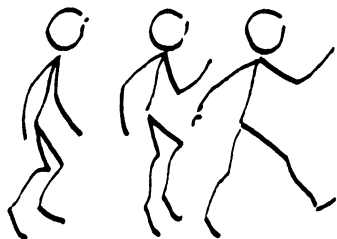
Desplazamientos



HMB.10.10.001.

Función: Desplazamiento. **Marcha.**

Disposición: Libre por el espacio.



Caminar libremente.



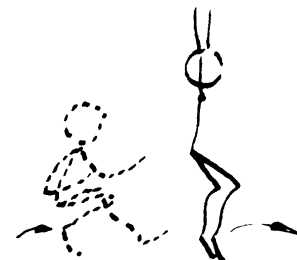
Sobre las puntas de los pies.



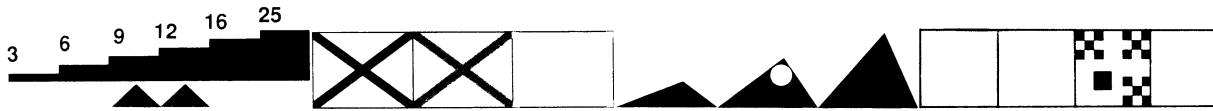
- a) Con los bordes externos o internos de los pies.
- b) Cort los talones.



Con pasos largos-cortos, y veloces-lentos.



Como "enanos; luego como "gigantes".

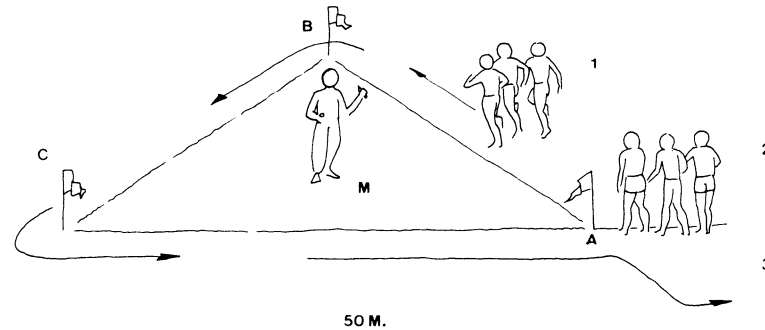


HMB.10.10.010.

Función: Desplazamientos. Marcha y carrera. Regularidad.

Disposición: Se colocan 3 banderines formando un triángulo de 50 m. de lado. Los grupos se sitúan en el punto A esperando su turno.

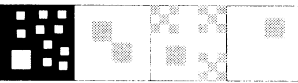
Material: Cronómetro, banderines.



Cuando suena el primer silbato, el grupo 1 parte de A y corre hacia B. El segundo silbato indica la salida del grupo 2 desde A, y sirve para registrar el paso del grupo 1 por B. El tercer silbato indica la salida del grupo 3 desde A, y sirve para registrar el paso del grupo 1 por C y del 2 por B, y así sucesivamente.

Habilidades motrices básicas

Salto

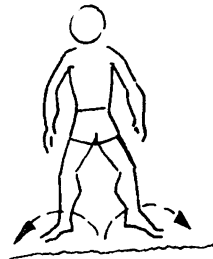


HMB.20.10.001.

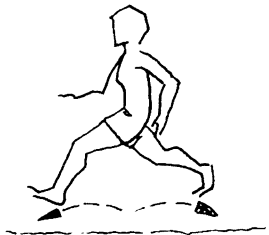
Función: Saltos sin obstáculos.
Disposición: Libre por todo el espacio.



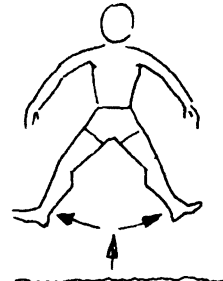
Saltos sobre el terreno. Aumentar progresivamente la extensión de piernas.



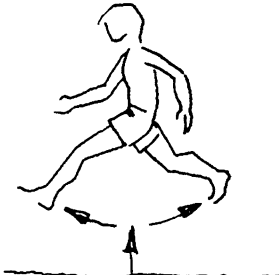
Saltos sobre el terreno, abriendo y cerrando piernas.



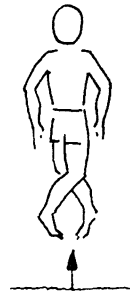
Saltos sobre el terreno. Separando las piernas adelante y atrás, en cada salto.



Impulsión enérgica, abrir y cerrar piernas en el aire; antes de caer.



Impulsión enérgica, separar y cerrar en el aire, antes de caer.



Saltos sobre el terreno cruzando las piernas en el aire.

Observaciones: Aumentar progresivamente la separación.