

PARTES DE LA CLASE

- 1) Introdutoria o entrada en calor: Conjunto de ejercicios, primero de carácter general y luego específico, que se realizan antes de cualquier actividad física de intensidad superior a la normal, con el fin de disponer de las funciones orgánicas musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y disponerle para un máximo rendimiento. El calentamiento se realiza dentro de la parte preparatoria de la sesión, y su duración normalmente es de 15-30 minutos. Sin embargo, el calentamiento depende del tipo de deporte al que vaya dirigido, de los factores ambientales, de la parte principal, de que la actividad sea cíclica o acíclica. Todo calentamiento debe cumplir unas pautas de ejecución:
- 2) Tema central o desarrollo de contenidos
- 3) Juego
- 4) Vuelta a la calma :La vuelta a la calma es una actividad totalmente necesaria tras cualquier tipo de actividad deportiva, en la que se trata de llevar al deportista a las condiciones iniciales. Se trata de reducir la actividad metabólica del deportista de forma progresiva. Fox lo denomina enfriamiento, y consiste en realizar al contrario ejercicios de tipo de los empleados al inicio del ejercicio, con actividad específica, actividad general y estiramientos. La duración suele ser de 5 a 10 minutos aproximadamente.

Para que exista la educación física debe haber una interacción de las tres áreas de la conducta. La mas importante en el jardín es el socio afectivo (el mundo externo)

Objetivo principal: es la seguridad.

En la clase podemos realizar:

- 1) actividad jugada: ejemplo: saltara sin tocar el piso con el compañero
- 2) Actividad: ejemplo: Saltar
- 3) Juego: ejemplo: saltar golpear las manos y caer en el mismo lugar