



AREA: EDUCACION FISICA

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: MYRIAM GOMEZ

Grado: 700

Periodo: 2

FECHA: DE 20 DE AGOSTO

HASTA: 16 DE SEPTIEMBRE



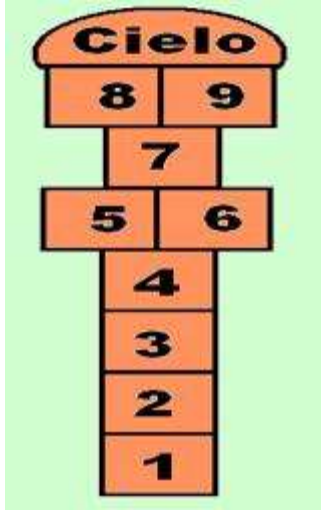
A JUGAR SE DIJO

1. COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

1. Comprendo los conceptos de las capacidades físicas al participar en las actividades propias de cada una de ellas en compañía de mi familia .
2. Ejecuto tareas domésticas propias del contexto familiar y laboral de manera eficiente


2. CONTENIDO TEMATICO

<p>CAPACIDADES OSEO MUSCULARES: DESTREZAS GIMNASTICAS (COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, AGILIDAD Y VELOCIDAD)</p> <p>1 semana</p> <p>20 agosto- 28 agosto</p>	<p>En la vida cotidiana la relación que tienen los cuerpos con el entorno es de vital importancia para el desarrollo del ser, ya que orienta el desenvolvimiento del sujeto en el medio. Sin embargo, para que exista dicha relación se debe conocer el propio cuerpo, sus características, sus posibilidades, sus potencialidades y sus falencias.</p> <p>Al explorar, conocer, aplicar y regular tus habilidades perceptivas motrices comprenderás la importancia que tiene “cuerpo-mente-medio” en el desarrollo de tus acciones cotidianas, de ahí que debemos procurar desarrollarlos y preservarlos.</p> <p>Las cualidades motrices son las facultades que poseemos los seres humanos para realizar movimientos diversos gracias a los músculos, las articulaciones y los huesos que componen nuestro cuerpo.</p> <p>Cuando estas facultades funcionan a los niveles requeridos ayudan a determinar en los deportistas un buen rendimiento, estas cualidades se pueden desarrollar óptimamente observando una vida higiénica, buena alimentación, apropiado descanso. Las cualidades motrices son factores de realización de la posición y el movimiento.</p>
<p>CAPACIDADES OSEO MUSCULARES: DESTREZAS GIMNASTICAS (COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, AGILIDAD Y VELOCIDAD)</p> <p>2 semana</p> <p>31 agosto-4 septiembre</p>	<p>Hoy veremos algunas de nuestras cualidades motrices:</p> <p>COORDINACIÓN: Capacidad que nos permite que los movimientos se produzcan con precisión, gracias al orden e intensidad de las contracciones musculares. Es decir, gracias al trabajo conjunto del sistema nervioso y muscular. Ej. un futbolista será coordinado cuando es capaz de dar toques con el balón sin caerse, conducir sin perder el control, chutar a portería y marcar gol, ...</p> <p>¿Qué factores determinan la coordinación?</p> <p>El que tengamos mayor o menor grado de coordinación dependerá de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de actividad: mientras más sencilla, mejor ejecución y más fácil coordinarla. ejemplo, más complicado coordinar un mortal en Gimnasia que correr por el parque. • Partes del cuerpo utilizadas: cuantos más segmentos mayor dificultad. Ejemplo mayor complejidad en una pirueta que en un lanzamiento. • Velocidad de ejecución: a mayor velocidad, mayor complejidad al coordinar el movimiento. . ejemplo ¿qué es más fácil, soltar y coger una pelota o un globo? • Grado de confianza en uno mismo. <p>Podemos hablar de dos tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación dinámica general: cuando en el movimiento participa la mayor parte del cuerpo. • Coordinación específica: cuando se relaciona la vista con una parte del cuerpo: Coordinación óculo – manual: en lanzamientos, recepciones, golpes, Coordinación óculo – pie: golpes, conducciones, ... típicas del fútbol. Coordinación óculo – cabeza: cabezazos de los futbolistas. <p>EL EQUILIBRIO</p> <p>Es la capacidad que tiene la persona para mantener una posición anulando las fuerzas que puedan influir en ella. Mantenemos el equilibrio al correr sobre un banco sueco, al montar en bici, al llevar una pica sobre la cabeza sin que se caiga... Ortega y Blázquez (1995) lo definen como la capacidad de mantener la proyección del centro de gravedad dentro de la base de sustentación.</p> <p>¿Qué factores lo determinan?</p> <p>Disponer de un correcto equilibrio, depende de una serie de factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El funcionamiento del sistema nervioso: se mantiene el equilibrio gracias a las informaciones que determinados órganos transmiten al cerebelo y a la corteza cerebral y éste a su vez al aparato locomotor. Estos órganos son el oído (sensaciones del laberinto), la vista y los órganos propioceptivos o sistema kinestésico (Receptores articulares, Receptores tendinosos (Órgano de Golgi), Receptores Neuromusculares (Husos Neuromusculares). • La amplitud de la base de sustentación: mantener el equilibrio con un pie resulta más complicado que con los dos.

	<ul style="list-style-type: none"> • La altura a la que encuentra el centro de gravedad: cuanto más alto, más difícil nos resulta mantener el equilibrio. Prueba a ponerte a la pata coja en el suelo durante 15", ahora igual sobre una mesa. • La complejidad de la tarea: cuanto más complicada más difícil mantener el equilibrio. No es lo mismo aguantar el equilibrio de pie que haciendo el pino. • El suelo o terreno: es más fácil aguantar el equilibrio en el suelo que en el hielo o la nieve. <p>¿Cómo se clasifica? El equilibrio puede ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estático: se produce cuando no hay apenas desplazamiento, p.ej. mantenerse a la pata coja. • Dinámico: cuando existe desplazamiento por el espacio, p.ej. patinar sobre ruedas, correr sobre una línea sin salirse, ...
<p>CAPACIDADES OSEO MUSCULARES: DESTREZAS GIMNASTICAS (COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, AGILIDAD Y VELOCIDAD)</p> <p>3 semana</p> <p>7 – 11 de septiembre</p>	<p>AGILIDAD: Facultad de realizar el movimiento con el éxito deseado.</p> <p>Desde un punto de vista físico, un animal o un individuo tiene agilidad corporal cuando sus movimientos son flexibles y rápidos. Hay animales que en condiciones normales son por naturaleza ágiles (el chimpancé, el guepardo o la serpiente). Su agilidad es un elemento esencial en su adaptación al medio ambiente en el que viven. Se podría decir que esta característica les permite ser eficaces desde el punto de vista evolutivo.</p> <p>El ser humano suele tener agilidad cuando es todavía joven, ya que esta cualidad se va perdiendo con el paso del tiempo. Sin embargo, con el ejercicio físico y un entrenamiento específico es posible mantener el cuerpo ágil. En este sentido hay ciertas actividades, juegos o deportes que requieren de una considerable agilidad: el baile, la gimnasia deportiva, el salto de trampolín, etc.</p> <p>Los individuos o los animales tienen agilidad cuando hay un elevado control del propio cuerpo, es decir, cuando se manifiestan ciertas características: aceleración, control de la posición, fluidez en los movimientos, cambios de dirección y, en definitiva, un dominio general a la hora de ejecutar una acción o un desplazamiento.</p> <p>VELOCIDAD: Facultad para reaccionar a los estímulos, contraer los músculos y trasladarse sobre los pies, en el agua o sobre un implemento.</p>
<p>CAPACIDADES OSEO MUSCULARES: DESTREZAS GIMNASTICAS (COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, AGILIDAD Y VELOCIDAD)</p> <p>4 semana</p> <p>14 – 18 septiembre</p>	<p>Miremos algunos juegos que nos ayudan a mejorar esas cualidades motrices que hemos nombrado</p> <p>GOLOSA: La rayuela encuentra diferentes nombres según la región de nuestro país: "pata coja", "reina mora", "golosa" o "carroza". Te presentamos un juego que marca la época en que el hombre empezó a plasmar en la tierra lo que veía en el cielo.</p>  <p>Este juego, tiene una gran variedad de reglas y maneras de hacer el dibujo. Se trata básicamente de un juego de casilleros que se traza sobre el suelo, por lo general por medio de una tiza.</p> <p>Primero se traza el cuadro que lleva el número uno, sigue el dos, el tres, el cuatro y cinco van en la misma línea, pero con su propio cuadrado, sigue el seis, el siete y ocho se hacen igual que el 4 y 5, sigue el nueve y por último el cielo o llegada. Para comenzar Este juego dibuja en el suelo, con una tiza, el diagrama para jugar a la rayuela, compuesto por cajas con números del 1 al 10.</p> <p>Puedas hacer las cajas de distintos tamaños según la edad del niño, y usar diferentes colores</p> <p>2. Para empezar a jugar necesitamos una piedra plana. El niño debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano, y ha de lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar.</p> <p>3. El niño comienza a recorrer el circuito saltando a la pata coja en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble. El objetivo es pasar la piedra de cuadrado en cuadrado hasta llegar al 10 y volver a la casilla de salida.</p> <p>4. Si el niño pierde el equilibrio o la piedra se sale del cuadrado, se pierde el turno y pasa al siguiente jugador. Se pueden añadir casillas u obstáculos para aumentar la dificultad del juego.</p> <p>5. Gana el juego el primer jugador que llegue a la casilla número 10 realizando el recorrido sin caerse, tirar la piedra fuera de la caja o pisar una línea.</p>

3. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>1 semana</p> <p>20 - 28 agosto</p>	<p>Leer detenidamente el texto de la primera semana. ¿De qué se trata? Explique brevemente. ¿Qué sabes de las cualidades motrices de base a parte de lo que dice el texto? ¿Cuándo utilizamos nuestras cualidades motrices de base?</p> <p>¿En los quehaceres diarios las utilizamos? Busquemos en un diccionario las palabras que no conocemos y escribamos su significado</p>	<p>20 agosto-28 de agosto</p>	<p>LA EVALUACIÓN SERÁ EL PROMEDIO DE LAS ACTIVIDADES DE LAS 4 SEMANAS</p> <p>Cada actividad tendrá un valor de 1,25 puntos</p>

	Ahora vamos a ejercitarnos, con una soga saltar en un pie, en el otro, caminando, corriendo, saltando dos pies. Este trabajo durante 10 minutos; y para finalizar vamos a amarrar la soga de una punta a un árbol u otra cosa, con un familiar uno bate la soga el otro salta, cuenta cuantos saltos realizan sin perder, el que menor número de saltos haga en tres intentos gana la lavada de la losa. Se enviarán evidencias del trabajo realizado en fotos o videos debidamente sustentados.		El desarrollo total y la presentación de las actividades de la semana 1 tiene un valor de 1,25 puntos.
2 semana 31 agosto-4 septiembre	Con tus palabras define Que entiendes por coordinación?.. y por equilibrio?. Cuéntame cuando utilizamos la coordinación y el equilibrio en nuestra vida diaria? Cuando lavas la losa, barres, tiendes la cama utilizaras esas capacidades motrices de base? Exlique porque?. Busquemos en un diccionario las palabras que no conocemos y escribamos su significado. En el patio de tu casa y en compañía de alguien de tu familia cogidos de la mano haz un recorrido ida y vuelta en el pie derecho, despues pie izquierdo y dos pies...cuantos recorridos llevamos?. Coloca varios palos en el piso pueden ser de escoba u otros los que tengas a la mano y sin caerte pasa sobre ellos; haz el recorrido hasta que los pases sin caerte. Enviar evidencias de las actividades con fotos o videos todas debidamente sustentadas.	31 de agosto – 4 de agosto	El desarrollo total y la presentación de las actividades de la semana 2 tiene un valor de 1,25 puntos.
3 semana 7 – 11 de septiembre	Define con tus palabras AGILIDAD y VELOCIDAD ; ¿la agilidad mental y la agilidad de movimiento son iguales? ¿Por qué? Busquemos en un diccionario las palabras que no conocemos y escribamos su significado. En compañía de alguien de tu familia realiza recorridos en el patio caminando, trotando corriendo. En una butaca o silla subir y bajar durante un minuto cuenta las repeticiones que haces, Sentado en el piso y cuando tu compañero(a) te diga ya te levantas y vas hasta el otro extremo del patio repite el ejercicio 5 veces, acostado en el piso a la voz de ya pararse lo más rápido posible y correr al otro extremo del patio repito cinco veces el ejercicio. Enviar evidencias del trabajo en fotos o videos debidamente sustentados.	7 septiembre-11 de septiembre	El desarrollo total y la presentación de las actividades de la semana 3 tiene un valor de 1,25 puntos.
4 semana 14 – 18 septiembre	 Conocias la golosa? La has jugado? . Ahora vamos a jugar GOLOSA Dibuja la golosa con una tiza o lo que tengas a la mano que se pueda borrar y con dos integrantes de tu familia invita a tu Mamá y tu Papá a jugar. Cuanto tiempo gastaste para llegar al final del juego?...quienes jugaron contigo? Tu Mamá y tu Papá jugaron? Quien gano? Cual fue el premio?. Evidencia el torneo de golosa con fotos o videos debidamente sustentados.	14 – 18 de septiembre	El desarrollo total y la presentación de las actividades de la semana 4 tiene un valor de 1,25 puntos. Total: 5

4. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.

Antes de desarrollar las actividades propuestas lee detenidamente el contenido de la guía, concéntrate, analiza, toma nota, respeta los tiempos y veras que será muy fácil el desarrollo de las mismas.

La guía desarrollada en su totalidad será enviada en la última semana de julio en un solo archivo con nombres, apellidos y grado al email: miyo1906@hotmail.com



FIRMA DOCENTE

Vo. Bo COORDINACION ACADEMICA



**INSTITUCION EDUCATIVA GUSTAVO URIBE RAMIREZ
GRANADA CUNDINAMARCA
FORMATO AUTOEVALUACION Y COEVALUACION
AREAS EDUCACION FISICA**



AUTOEVALUACIÓN: Tendrá un valor del 20% de la nota final y la realizará el estudiante.

COMPONENTE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
ACTITUDINAL				
Me intereso por cumplir con las actividades propuestas en la guía.				
Demuestro interés y motivación para desarrollar las actividades propuestas.				
Soy respetuoso(a) con el docente y mis compañeros en el grupo de wasap.				
Utilizo los recursos que tengo para dar solución a las actividades.				
Organizo mis labores caseras para disponer del tiempo necesario y desarrollar con efectividad mis actividades académicas.				
CONCEPTUAL				
Comprendo los contenidos y procedimientos a realizar con las actividades de la guía.				
Me asesoro del docente para solucionar las inquietudes de los temas propuestos.				
He adquirido nuevos conocimientos acerca de los temas propuestos.				
Utilizo el conocimiento adquirido en la solución de problemas relacionados con actividades recreativas y de convivencia en mi familia.				
PROCEDIMENTAL				
Desarrollo los trabajos, talleres y demás actividades asignadas en las guías.				
Asumo con responsabilidad el trabajo académico en casa.				
Presento las evidencias de las actividades de las guías con buena presentación y cumpliendo las fechas.				

FORMATO CO-EVALUACION

La Co -evaluación, es el proceso mediante el cual se realiza una evaluación entre pares, en esta modalidad de trabajo en casa la realizara el acudiente del estudiante.

Esta coevaluación equivale a un 20% de la valoración final.

COMPONENTE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
1 Colabora en las labores del hogar.				
2 Organiza su tiempo para cumplir con sus deberes (caseros y académicos).				
3 Pide ayuda a sus familiares cuando se le dificulta desarrollar actividades académicas.				
4 Tiene una actitud de respeto y tolerancia ante dificultades de convivencia en su entorno.				
5 Organiza adecuadamente sus evidencias del desarrollo de las actividades académicas.				

El proceso de valoración es el siguiente:

Para interpretar la plantilla de CO – EVALUACIÓN se presentan a continuación los criterios con sus respectivas valoraciones (estos pueden ser ajustados según características de cada nivel o área):

CRITERIO	VALORACIÓN
Siempre	5
Casi siempre	4
Algunas veces	3
Pocas veces	2