




JUEGO DE HABILIDADES

COMPETENCIAS PLANEACIÓN DEL PERIODO:

1. Comprendo los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas.
2. Comprendo la importancia de mi juego para a actividad física y la recreación.

<p>EL EQUILIBRIO</p>	<p>EL EQUILIBRIO: es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico). El equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute.</p> <p>TIPOS DE EQUILIBRIO : EQUILIBRIO ESTÁTICO: la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.</p> <p>EQUILIBRIO DINÁMICO: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC). Centro de gravedad: el centro de gravedad de un cuerpo es el punto respecto al cual las fuerzas que la gravedad ejerce sobre los diferentes puntos materiales que constituyen el cuerpo producen un momento resultante nulo.</p>  <p>- Más información en: Equilibrio (Educación física) © https://glosarios.servidor-alicante.com Me ha gustado esta nota en https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/la-</p> <p>LA VELOCIDAD La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible</p>
-----------------------------	--



CLASE DE VELOCIDAD.

Existen tres tipos diferentes de manifestaciones puras: la velocidad de reacción, la velocidad de desplazamiento y la velocidad gestual. Respecto a las manifestaciones complejas, se distinguen la velocidad-fuerza o fuerza explosiva y la velocidad-resistencia o resistencia velocidad.

Para entender mejor cómo se interrelacionan en la realidad de las distintas manifestaciones de la velocidad vamos a analizar las distintas fases de una carrera de 100 metros:

Salida: al comienzo la persona utiliza la velocidad de reacción para responder al disparo.

Aceleración: a continuación tienen que empezar la velocidad-fuerza para aumentar su velocidad.

Velocidad máxima: entre los 30 y los 60-80 metros intentará mantener la máxima velocidad de carrera.

Resistencia: en los últimos metros ya no es posible mantener la velocidad máxima y se explota la velocidad-resistencia para continuar a la velocidad más alta posible.

1. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1	<ul style="list-style-type: none"> En la actividad del día de hoy ponte ropa cómoda, ten a la mano agua, mucho ánimo y energía, invita si puedes a alguien de tu familia para hacer ejercicio contigo. Realiza un calentamiento previo (saltar lazo, correr, jugar con un balón, trotar, hacer estiramiento). Busca los elementos necesarios (UNA SOGA), observa el video detenidamente, realiza los ejercicios de la mejor forma y envía las evidencias del trabajo realizado. 	28 DE SEPTIEMBRE - 2 DE OCTUBRE	ESTA ACTIVIDAD TENDRA UN VALOR DE 1,7

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2	<ul style="list-style-type: none"> En la actividad del día de hoy ponte ropa cómoda, ten a la mano agua, mucho ánimo y energía, invita si puedes a alguien de tu familia para hacer ejercicio contigo. Realiza un calentamiento previo (saltar lazo, correr, jugar con un balón, trotar, hacer estiramiento). Busca los elementos necesarios (UNA SOGA Y TAPAS DE GASEOSA DE DOS COLORES, UN GLOBO CON AGUA), observa el video detenidamente, realiza los ejercicios de la mejor forma y envía las evidencias del trabajo realizado. 	5 DE OCTUBRE- 9 DE OCTUBRE	ESTA ACTIVIDAD TENDRA UN VALOR DE 1,7
SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN

3	<ul style="list-style-type: none"> Realiza una carrera de obstáculos utilizando diferentes elementos que tengas en tu casa. Esta carrera debe contener mínimo 10 obstáculos distintos. Realízalo en el menor tiempo posible, en dos ocasiones. Una utilizando una soga. Envía fotografías o video como evidencia de tu trabajo. 	19- 23 DE OCTUBRE	ESTA ACTIVIDAD TENDRA UN VALOR DE 1,7.
SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4	<ul style="list-style-type: none"> Esta semana la dedicaremos para enviar las todas las evidencias a la docente y recibir su respectiva calificación. El video será enviado en el momento de adquirir la guía. 	26- 30 DE OCTUBRE	.

