



AREA: EDUCACION FISICA

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: TERESA MARTIN

Grado: ONCE Periodo: SEGUNDO

FECHA: 1 DE JULIO


HASTA: 31 DE JULIO

EL ÁRBITRO

1. COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

- Identificar su corporalidad en relación con los conceptos de las capacidades físicas condicionales.

2. CONTENIDO TEMÁTICO

	<p><i>"El arbitro es arbitrario por definición. Éste es el abominable tirano que ejerce su dictadura sin oposición posible y el ampuloso verdugo que ejecuta su poder absoluto con gestos de ópera. Silbato en boca, el árbitro sopla los vientos de la fatalidad del destino y otorga o anula los goles. Tarjeta en mano, alza los colores de la condenación: el amarillo que castiga al pecador y lo obliga al arrepentimiento, y el rojo, que lo arroja al exilio.</i></p> <p><i>Los jueces de línea, que ayudan pero no mandan, miran de afuera. Solo el árbitro entra al campo de juego; y con toda razón se persigna antes de entrar, no bien se asoma ante la multitud que ruge.</i></p> <p><i>Su trabajo consiste en hacerse odiar. Unica unanimidad del fútbol: todos lo odian. Lo silban siempre, jamás lo aplauden.</i></p> <p><i>Nadie corre más que él. Él es el único que está obligado a correr todo el tiempo. Todo el tiempo galopa, deslomándose como un caballo, este intruso que jadea sin descanso entre los veintidós jugadores; y en recompensa de tanto sacrificio, la multitud aúlla exigiendo su cabeza. Desde el principio hasta el fin de cada partido, sudando a mares, el árbitro esta obligado a perseguir la blanca pelota que va y viene entre los pies ajenos. Es evidente que le encantaría jugar con ella, pero jamás esa gracia se le ha sido otorgada. Cuando la pelota, por accidente, le golpea el cuerpo todo el público recuerda su madre. Y sin embargo, con tal de estar ahí, en el sagrado espacio verde donde la pelota rueda y vuela, él aguanta insultos, abucheos, pedradas y maldiciones.</i></p> <p><i>A veces, raras veces, alguna decisión del árbitro coincide con la voluntad del hincha, pero ni así consigue probar su inocencia. Los derrotados pierden por él y los victoriosos ganan a pesar de él. Coartada de todos los errores, explicación de todas las desgracias, los hinchas tendrían que inventarlo si el no existiera. Cuanto más lo odian, mas lo necesitan.</i></p> <p><i>Durante más de un siglo el árbitro se vistió de luto. ¿Por quién? Por él. Ahora disimula con colores."</i></p>
---	---

3. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1	<ul style="list-style-type: none"> Después de escuchar atentamente lo narrado en este video, responde desde tu opinión: ¿Qué te parece el audio y que efecto genero en ti? ¿Hasta qué punto la pasión del deporte en el fútbol deshumaniza al hincha o al jugador? ¿Culturalmente cómo afecta el fútbol a la sociedad, ejemplifica con tu experiencia como llego a gustarte este deporte 	1-15 DE JULIO	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante debe analizar y comprender cada concepto proporcionado para lograr plantear adecuadamente las 12 preguntas que componen el crucigrama.

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.


en el siguiente link puedes encontrar el audio del texto:

https://www.youtube.com/watch?v=JKeCQMI3q34&list=PL-GoAn351IrlaxBloSXvav_LeZ1lxD4E&index=6



FLEXIBILIDAD


CONTENIDO TEMATICO

 FLEXIBILIDAD:	<p>El diccionario define a la flexibilidad como «Disposición de los cuerpos para doblarse con facilidad», y a la elasticidad como «Propiedad de los cuerpos por la que tienden a recobrar su forma y extensión, cuando cesa la fuerza que, actuando sobre ellos, los modificaba». La elasticidad en fisiología, se define como la «Capacidad de determinados tejidos corporales para variar de forma y dimensión, pudiendo recobrar posteriormente sus parámetros originales con facilidad». En el gráfico del compás se relacionan la movilidad posible y la elasticidad necesaria para desarrollar el gesto requerido; el eje superior del compás indica la máxima amplitud mecánica (su movilidad máxima 180°); la goma elástica, regula dicha movilidad y posibilita volver a la posición de origen. La flexibilidad en el mundo del deporte es más concreta y se centra en analizar los aspectos de movilidad articular y elasticidad muscular necesarios en los gestos deportivos. Apoyados en los conceptos anteriores definimos la Flexibilidad Deportiva como: «Facultad de lograr, con facilidad y soltura, la máxima amplitud fisiológica de movimientos que permiten las articulaciones, pudiendo recuperar sin demora la posición inicial, sin que en ello se deteriore la estabilidad funcional de las articulaciones activadas, ni la eficacia muscular».FACTORES GENERALES DE LA FLEXIBILIDAD Son muchos los factores a considerar en el estudio de esta cualidad. Para una mejor exposición, los hemos englobado en tres grupos: • Biomecánicos • Neurológicos • Conjunto de Genéticos y Circunstanciales. FACTORES BIOMECÁNICOS En este grupo se deberán analizar las estructuras articulares y musculares que participan en el movimiento. Las estructuras articulares son las que determinan, en gran parte, el grado de movilidad y estabilidad. Por eso interesa saber su facultad fisiológica de movimiento, o sea, su capacidad de movilidad y estabilidad. Se entiende como articulación no solo la unión física de dos segmentos óseos, sino el conjunto de elementos que estabilizan y posibilitan su función (cápsulas, ligamentos, cartílagos, sustancias lubricantes, superficies articulares, etc.), y se reconoce como articulación móvil, a aquella que es capaz de cubrir, con facilidad, todo el arco de movimiento fisiológicamente posible. Referente a las estructuras musculares, habrá que analizar fundamentalmente la elasticidad y extensibilidad de la musculatura implicada. Sabiendo que el músculo está constituido por diferentes tejidos, habrá que tener en cuenta no solo las fibras musculares, sino también los tendones, para poder así determinar el grado de flexibilidad de todo el conjunto. En este análisis, es importante considerar la composición y «disposición» relativa de las estructuras más significativas desde el punto de vista deportivo.</p>
--	--

4. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS


SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2	<ul style="list-style-type: none">Los crucigramas son juegos mentales que proporcionan diversión sana, además de mantener la mente ágil. Asimismo, son excelentes herramientas educativas que permiten asociar conceptos con vocabulario. Realiza un crucigrama que contenga 6 preguntas verticales y 6 horizontales, teniendo en cuenta la información proporcionada.	1.15 DEJULI O	<ul style="list-style-type: none">El estudiante debe analizar y comprender cada concepto proporcionado para lograr plantear adecuadamente las 12 preguntas que componen el crucigrama.

4. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.


<p>No olvides investigar más sobre el tema, tomar apuntes e ir construyendo las preguntas del crucigrama a medida que vas comprendiendo cada concepto.</p> <p>https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m_todos-para-el-entrenamiento-f_sico.pdf</p>	
---	---

GIMNASIA ACRÓBATICA

CONTENIDO TEMÁTICO


<p>Gimnasia acrobática</p> 	<p>La gimnasia acrobática es una de las disciplinas gimnásticas, en ella se suelen hacer ejercicios en grupos o parejas, realizando diversos ejercicios se ayudan con aparatos (cuerdas, aros, balones, etc.), y se hacen movimientos como saltos y lanzamientos, en donde quien salta o es lanzado, es atrapado por sus compañeros, (estos ejercicios son comunes entre las porristas), en esta modalidad gimnástica suelen hacerse formaciones en las que los miembros se sostienen unos a otros, (pirámides, y otras formaciones), en las que la fuerza y el equilibrio son muy importantes. El acrosport es un deporte que combina acrobacia y coreografía. Se trata de una modalidad deportiva y forma parte de la Federación Internacional de Gimnasia desde 1999. En el acrosport existen tres elementos fundamentales: Formación de figuras o pirámides corporales. Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones entre las figuras. Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas. Características: El ejercicio debe contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros, así como movimientos en cooperación entre los componentes del grupo realizando figuras y pirámides corporales. En todo momento debe existir armonía y coordinación en las acciones realizadas por el grupo. Se valora la dificultad, la técnica y la dimensión artística de la composición. Roles: Portor: son las bases de las pirámides y deben soportar al ágil, para ello deberán mantener la mayor estabilidad posible. Según la figura a ejecutar puede realizar las siguientes acciones: Actuando como superficie de apoyo estática a la cual se subirá el ágil. Arrancadas: acción en la cual el portor alza al ágil en un movimiento explosivo. Propulsiones: acción en la que el portor lanza al ágil a una fase aérea. Capturas: capturar al ágil que se encuentra en fase de vuelo sin tocar el suelo. Ágil: realiza el trabajo de agilidad trepando sobre el portor para adoptar una postura estable y estética. Según la figura a ejecutar puede realizar las siguientes acciones: Posiciones de equilibrio: adopción de una postura estática sobre el portor. Subidas: movimiento progresivo en el que el ágil varía de una posición más baja a otra más alta sobre el portor. Saltos: acciones en las que se produce una pérdida de contacto con la superficie de apoyo tras la propulsión del portor. Recepciones: movimiento en el que el ágil toma contacto de manera equilibrada con el portor o con el suelo después de un vuelo. En aquellas figuras o pirámides de alta complejidad o riesgo aparecen dos nuevos roles: Ayudante: actúa rápidamente cuando algún portor o ágil tenga dificultades para mantener la pirámide/figura. También puede servir de apoyo al portor para ayudarlo a mantener su postura. Así mismo, puede servir de apoyo al ágil mientras trepa sobre el portor, para ayudarlo a adoptar su postura o mantenerla. Recoge al ágil en caso de caída. Observador: observa el trabajo de los demás y proporciona consejos para mejorar la figura/pirámide.</p>
---	--

ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
3	<ul style="list-style-type: none"> Teniendo en cuenta la información proporcionada, realiza tres fotos en las cuales, con ayuda de tu familia, las personas realizando acrosport formen las iniciales de un nombre. 	16-31 DE JULIO	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante debe analizar cuál es la relación entre los conceptos proporcionados y la actividad propuesta. La persona que verificó la realización de la actividad deberá escribir cuál fue su percepción sensación frente a de actividad.

RETOS FÍSICOS

CONTENIDO TEMATICO

<p>Retos físicos</p> 	<p>Existen diferentes tipos de entrenamiento de acuerdo a ese fin que se tenga y que mencionamos más arriba. Entre los más populares y conocidos por todos, nos encontramos con el entrenamiento físico que es aquel que se practica recurrentemente con el objetivo de lograr una adecuada resistencia física, ya sea para lograr un buen estado físico y por consiguiente de salud, o el entrenamiento del personal que tiene lugar en algunas empresas para preparar a los futuros ocupantes de un determinado cargo dentro de la organización y que por su especificidad requiere de una aclimatación previa o bien, también es común que algunas empresas que por ejemplo se dedican a la tecnología, algo que siempre es sabido está en un constante cambio, usen el entrenamiento como un recurso para mantener siempre al tanto de las novedades y cambios a sus empleados, aún aquellos que hace tiempo se desempeñan en la misma.</p>
---	--

ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4	<ul style="list-style-type: none"> • OBSERVA EL VIDEO PROPORCIONADO. • Realiza un video donde evidencias la realización de los retos físicos. 	16-31 DE JULIO	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la importancia de la actividad física en tiempos de cuarentena como una actividad que proporciona relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad.

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.

- Quiero que tengan en cuenta, que el orden, la presentación y desarrollo de las guías, será tenidos en cuenta en la evaluación final.
- Los trabajos serán enviados al correo teladama7@gmail.com Solo y exclusivamente cuando estén terminados.
- También se recibirán por el GRUPO de Whatsapp. Solo y exclusivamente cuando estén terminados.
- Para los estudiantes que no sea posible enviarlo por ninguno de estos medios, guardaran los trabajos y les estaremos comunicando de qué forma los evaluaremos.
- El valor de las guías entregadas y elaboradas con los criterios establecidos serán evaluados bajo una nota de 5
- Cada actividad tiene un valor de 1,25



No estamos definitivamente seguros nunca. En pocas décadas, todos nos habremos ido con o sin covid-19. La aplanadora de la muerte empareja nuestras estúpidas apariencias. "Pallida mors aequo pulsat pede". La pálida muerte pone su pie igual sobre todos. Y el día que llegue nadie se lleva nada. Nos vamos solos. Sin tarjetas de crédito, sin carro, sin casa. Iremos con lo que hemos sido en amor, amistad, verdad, compasión, y con lo que hemos sido en mentira, egoísmo, deshonestidad. Así enfrentaremos el misterio y nos recordará o rechazará la historia.

Y sin embargo, vivir con grandeza la vulnerabilidad es vivir auténticamente, solidarios e interdependientes, porque allí entendemos que todos somos llevados los unos por los otros, protegidos los unos por los otros. No importa la raza, ni el género, ni el país de origen, ni las clases sociales, ni el dinero, ni la religión. Es el mensaje del covid-19.

Texto tomado del artículo del padre Francisco de Roux, publicado en el portal Semana.