



AREA: EDUCACION FISICA

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: TERESA MARTIN

Grado: SEXTO

Periodo:

FECHA: 1 JULIO

HASTA: 31 DE JULIO

## CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

### COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

- |   |
|---|
| • Identificar su corporalidad en relación con los conceptos de las capacidades físicas condicionales. |
| • Reconocer la percusión corporal como recurso de exploración y creación corporal.                    |

### CONTENIDO TEMÁTICO

<b>FUERZA, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD.</b> Capacidades físicas condicionales.  	<p><b>Flexibilidad:</b> permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.</p> <p>La <b>Fuerza:</b> consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos "tono muscular", que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.</p> <p>La <b>resistencia:</b> es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.</p> <p>La <b>velocidad:</b> es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:</p> <p>Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc, o sea, la constitución íntima del músculo.</p> <p>Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.</p>
--	--

### ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1	<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>Realiza un crucigrama que contenga 6 preguntas verticales y 6 horizontales, teniendo en cuenta la información proporcionada.</li></ul>	1-17 DE JULIO	<ul style="list-style-type: none"><li>El estudiante debe analizar y comprender cada concepto proporcionado para lograr plantear adecuadamente las 12 preguntas que componen el crucigrama.</li></ul>

## CONTENIDO TEMATICO

<b>PERCUSIÓN CORPORAL:</b>  <p>"La percusión corporal es la producción de sonidos con "golpeos sobre el cuerpo propio, ajeno y otros elementos" usando movimientos corporales como aplaudir, usar la boca utilizando sonidos y/o guturales, silbar, chasquear los dedos, brazos, manos; aprovechando los muslos, el pecho, utilizando los pies, los dedos y otras partes de nuestro cuerpo. A veces, también podemos hacer uso de los materiales a nuestro alrededor, como pueden ser sillas, palos, conos, papeles, etc."</p> <p>Ejercicio de práctica:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=g638kLiXxfE">https://www.youtube.com/watch?v=g638kLiXxfE</a></p> <p>Los ejercicios de percusión corporal tienen múltiples beneficios, la disociación de las extremidades superiores, las inferiores, y la verbalización de los golpes que se van dando sobre el cuerpo mientras se realiza el ejercicio exige una gran actividad mental. "Según la neurociencia, las sinapsis (conexiones cerebrales) son más numerosas cuanto más complicado es independizar los movimientos de los diferentes miembros entre sí, así que al tener que coordinar brazos, piernas y palabra, el grado de concentración aumenta y se ejercita el cerebro."</p>
---

## ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Invente una secuencia de percusión corporal con la siguiente canción:  <b>Periquito, el bandolero,</b>            se metió en un sombrero,            el sombrero era de paja,            se metió en una caja,            la caja era de cartón,            se metió en un cajón,            el cajón era de pino,            y se metió en un pepino,            el pepino maduró.            y Periquito se salvó.</li> <li>Realiza un video de la actividad realizada y envíala como evidencia.</li> </ul>	1- 17 DE JULIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interpreta adecuadamente la canción, comprendiendo los conceptos de ritmo, velocidad, coordinación dentro de la secuencia rítmica de percusión corporal.</li> </ul>

## CONTENIDO TEMÁTICO

<b>Gimnasia acrobática</b>  <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. <b>El acrosport</b> 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. <b>Características:</b> 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. <b>Roles:</b> <b>Portor:</b> 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. <b>Ágil:</b> 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</p>
---

	<p>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: <b>Ayudante</b>: actúa rápidamente cuando algún portor o ágil tenga dificultades para mantener la pirámide/figura. También puede servir de apoyo al portor para ayudarle a mantener su postura. Así mismo, puede servir de apoyo al ágil mientras trepa sobre el portor, para ayudarle a adoptar su postura o mantenerla. Recoge al ágil en caso de caída. <b>Observador</b>: 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"> <li>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.</li> </ul> 	20-31 DE JULIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>El estudiante debe analizar cuál es la relación entre los conceptos proporcionados y la actividad propuesta.</li> <li>La persona que verificó la realización de la actividad deberá escribir cuál fue su percepción sensación frente a de actividad.</li> </ul>

## CONTENIDO TEMATICO

<b>Retos físicos</b> 	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 <b>entrenamiento físico</b> 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 <b>entrenamiento del personal</b> 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.
---	--

## ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>OBSERVA EL VIDEO PROPORCIONADO.</b></li> <li>Realiza un video donde evidencias la realización de los retos físicos.</li> </ul>	20 31 DE JULIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprender la importancia de la actividad física en tiempos de cuarentena como una actividad que proporciona relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad.</li> </ul>

## 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](mailto: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, guardarán 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

Teresa Martín Cifuentes

# quédate en casa



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.