



AREA: EDUCACION FISICA

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE: TERESA MARTIN

Grado: DECIMO

Periodo: SEGUNDO

FECHA: DE 1 DE JULIO

HASTA : 31 DE JULIO

COORDINACIÓN - LATERALIDAD

1. COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

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

2. CONTENIDO TEMÁTICO

Coordinación y lateralidad 	<p>Coordinación Viso-Manual: La coordinación viso manual llevará a dominar su mano, los elementos que intervienen directamente en este proceso son la mano, la muñeca, el brazo y el antebrazo. Las actividades que ayudan a desarrollar la coordinación viso-manual son pintar, punzar, enhebrar, recortar, moldear, dibujar, colorear y los deportes o actividades como canicas, ponchados, trompo etc. Coordinación Facial: Este es un aspecto de suma importancia ya que tiene dos componentes: El dominio muscular. La posibilidad de comunicación y relación que tenemos con la gente que nos rodea a través de nuestro cuerpo y especialmente de nuestros gestos voluntarios e involuntarios de la cara. Coordinación gestual: Aprender a dominar los músculos de la cara es fundamental para que el niño pueda expresar sus emociones y sentimientos. Su aprendizaje y desarrollo se realiza en dos etapas. Tiene como objetivo el dominio voluntario de los músculos de la cara. Coordinación Fonética: Se hace necesario su seguimiento y estimulación la emisión sistemática de cualquier sonido. Hay que estimular su desarrollo hablando, jugando e imitando sonidos de objetos, personas, animales etc. Con ello ejercitaremos su parte fonética y a la vez, su memoria. LATERALIDAD Y MANO DOMINANTE: La mayoría de los seres humanos son diestros. También la mayoría muestran un predominio del lado derecho. La causa (o causas) de la lateralidad no se comprenden del todo. Se entiende dominancia lateral la mayor utilización de uno de los lados corporales respecto al otro. Ello es así en un 90-92 % de los seres humanos porque el hemisferio cerebral izquierdo es el encargado del lenguaje.</p> <p>Lateralidad forzada. Cuando una persona es forzada a usar la mano contraria a la que usa de manera natural se habla de lateralidad forzada (en el caso de los no diestros, "zurdos contrariados"). Ambidestreza y Lateralidad cruzada: Se denomina ambidiestro a aquella persona que escribe con ambas manos o que utiliza ambos lados del cuerpo con la misma habilidad. La ambidestreza es, sin embargo, muy rara. Incluso aquellos que son ambidiestros muestran una propensión a utilizar un lado del cuerpo más que el otro.</p> 
--------------------------------	---

3. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1	<p>Aprende de memoria el siguiente trabalenguas, y practica con variaciones de vocales, y luego envía evidencia de tu motricidad fonética.</p> <p><i>Silvano Silva silba y no silba - Porque su silbo poco le sirve, En cambio, Silvio si silba a Silvia - Pero ella dice que no le silba, Y en cambio, Silvio si silba a Silvia - Pero ella dice que no le silba</i></p> <p>Colorea las mandalas que se encuentran en el anexo, cada una con una mano diferente, no puedes borrar si te equivocas, envía evidencia.</p>	1-15 DE JULIO	<ul style="list-style-type: none">El estudiante reconoce la capacidad y condición motriz como herramienta de destreza, coordinación y lateralidad.

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

CONTENIDO TEMATICO

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO 	<p>Son numerosos los sinónimos de la palabra «coordinación», y de ahí la cantidad de definiciones posibles. Centrándonos en el aspecto deportivo, estimamos como la más correcta la siguiente: «Capacidad para crear, reproducir y ejecutar las acciones físicas demandadas, con facilidad, dinamismo, precisión y soltura, sin aparente gasto de energía». También son válidas estas otras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Capacidad de sincronización de los músculos productores del movimiento deseado, en el momento preciso, con la velocidad e intensidad adecuadas». • «Capacidad intramuscular e intermuscular para reproducir un gesto, adaptándose con facilidad a sus posibles variables». • «Relación óptima entre el sistema nervioso y el sistema muscular, para realizar los movimientos requeridos con facilidad y dinamismo». <p>De las definiciones se desprende que para considerar a un movimiento como coordinado, se deberían cumplir los siguientes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Precisión en su ejecución, tanto en tiempo como en espacio. • Esfuerzo muscular proporcionado a la exigencia del movimiento. • Independencia muscular: solo debe intervenir la musculatura necesaria y en la medida justa, sin posibles acciones parásitas ajenas al movimiento deseado. • Exactitud: el movimiento debe coincidir con lo que se siente y quiere hacerse. • Facilidad: el gesto aunque requiera concentración y esfuerzo muscular, debe sentirse y dar la sensación de que se realiza con fluidez y soltura. <p>De todo lo anterior se deduce que la coordinación es una cualidad compleja muy relacionada con las otras cualidades físicas y dependiente de diversas capacidades.</p> <p>El sentido del equilibrio no es innato, sino adquirido y por tanto, muy relacionado con el aprendizaje y susceptible de ser muy mejorado con el entrenamiento. El mantenimiento del equilibrio se aprende por experiencias vitales y se acaba convirtiendo en automático, pero siempre con participación de los centros cerebrales superiores. Cualquier nueva tarea tiene que apoyarse en experiencias anteriores. En el ser humano, en la mayoría de las situaciones activas, el equilibrio es inestable. Su nivel de estabilidad va a depender del grado de sensibilidad de determinados órganos perceptores y de la capacidad de respuesta motora equilibradora. Los órganos aludidos están localizados principalmente en el oído interno y constan de unos receptáculos (utrículo, sáculo y canales semicirculares) en los que mueven una especie de cristales (otolitos) y un líquido (endolinfa). Ante cualquier movimiento de la cabeza, el desplazamiento del líquido en los canales semicirculares y la presión de los otolitos en utrículo y sáculo, activan unos receptores nerviosos, enviando la información al cerebro, donde se analiza y dispone la adecuada respuesta motora. Otros órganos importantísimos que intervienen en el mantenimiento, y en su caso, recuperación del equilibrio, son la vista, informando sobre posiciones con respecto al espacio que nos rodea, y los receptores situados en la piel, músculos y tendones, mandando informes, en función de los cambios que por posición, presión o estiramiento, se produzcan con respecto a una situación inmediatamente anterior. Sin olvidar los factores psicológicos como el acostumbramiento a la altura, la emotividad, el miedo, etc. En física se define el Equilibrio como: «Estado mecánico de un cuerpo, solicitado por un sistema de fuerzas, cuya resultante es cero». En el ámbito deportivo entendemos el Equilibrio como: «Capacidad coordinativa que permite mantener y controlar una posición del cuerpo (estática o dinámica) posible y requerida».</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 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.

No olvides investigar más sobre el tema, tomar apuntes e ir construyendo las preguntas del crucigrama a medida que vas comprendiendo cada concepto.

https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m_todos-para-el-entrenamiento-f_sico.pdf



GIMNASIA ACRÓBATICA

CONTENIDO TEMÁTICO

Gimnasia acrobática 	<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 los 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 pirotes 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 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. 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 la 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, METODOLOGÍA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4	<ul style="list-style-type: none"> • OBSERVA EL VIDEO PROPORCIONADO. • Realiza un video donde evidencies 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, 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



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.