



Nombre completo del estudiante		Grupo	6°
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Por qué es importante lo que aprendemos en la escuela para mi proyecto de vida?			
ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA	
Evaluación de suficiencia Coordinación Orientación y Fuerza Capacidades físicas básicas	Lunes 1 de febrero	EDUCACIÓN FÍSICA	
EXPLORACIÓN Actividades previas			
 <p>observa la imagen y según la actividad física a realizar deduce:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cual crees que es la importancia de la coordinación motora , desde que estabas niño y ahora 2. cómo crees que hacías tus movimientos de niño y cómo crees que está tu coordinación ahora 3. influye la fuerza de tus músculos en tu coordinación y por que 			
ESTRUCTURACIÓN Actividades de construcción conceptual			
<p>MOMENTO PARA APRENDER: La coordinación muscular o motora es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento. La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos, velocidad, durante mucho tiempo, resistencia y para desplazar objetos pesados, fuerza. El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular está mínimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal. El cerebelo regula la información sensitiva que llega del cuerpo, coordinando con estímulos procedentes del cerebro, lo que permite realizar movimientos finos y precisos. Junto a esta coordinación de movimientos, el cerebelo regula y controla el tono muscular</p>			
¿Qué es la orientación?			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE SUFICIENCIA PARA BÁSICA SECUNDARIA Y LA MEDIA

Código:

Vigencia:

20/04/2020

Versión:

1

Si analizamos un poco la historia de la Orientación veremos cómo desde sus orígenes ha sufrido una gran evolución (de la utilización del Sol-sombras-estrellas-... como elemento fundamental de referencia hasta llegar al G.P.S., de las cartas náuticas o mapas rudimentarios hasta llegar a las fotografías por satélite, etc.), pero para llegar a la ORIENTACIÓN en las aulas, y concretamente en el área de Educación Física, ésta ha ido adaptándose a cada necesidad.

Si en un principio la Orientación se consideraba y considera como un elemento indispensable para los viajes o desplazamientos más o menos largos, posteriormente (hasta no hace muchos años) ya ha pasado a considerarse como elemento necesario para determinado tipo de actividades de ocio. Además de un sistema de entrenamiento de adaptación al medio llevado a cabo fundamentalmente por militares, se ha pasado a considerar como un deporte reglado y reglamentado en el que ya existe una organización bastante profesionalizada (Federaciones, Agrupaciones de clubes, asociaciones, ...).

Es aquí donde tiene cabida la Orientación en las clases de Educación Física. De las tres vertientes anteriormente mencionadas (sistema tradicional de desplazamiento, entrenamientos militares, deporte reglado y reglamentado), además de la puramente dirigida al ocio (senderismo, excursionismo, ...), los profesores deben saber extraer de cada una de ellas aquellos valores educativos que se puedan transmitir a los alumnos

La fuerza es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. El diccionario explica que es “la capacidad física de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia

Lee y analiza y resuelve :

a.

1. Que es calentamiento dinámico
2. Que es calentamiento estático
3. Define cada una de las capacidades físicas básicas

Fundamentos, tipos y funciones

2.1. Fundamentación del calentamiento

A nivel circulatorio

Incremento del volumen sistólico.

Incremento de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.

Incremento del volumen de sangre/minuto que llega a los músculos.

A nivel respiratorio

Se incrementa la frecuencia respiratoria y el volumen de aire movilizado que junto con la vasodilatación mejora y facilita el intercambio gaseoso.

A nivel muscular

Se incrementan las reacciones químicas al mejorarse la actividad enzimática.



Al incrementarse la cantidad de glucosa circulante, se incrementan los substratos energéticos disponibles.

Disminuye la viscosidad intramuscular facilitando el deslizamiento inter e intramuscular.

Se incrementa la rapidez de contracción y disminuye el tiempo de reacción.

Se incrementa la fuerza de contracción.

Se incrementa la elasticidad.

Se incrementan las propiedades elásticas de tendones y ligamentos (Astrand y Rodalh, 1985).

Se afirma que la ausencia de calentamiento puede provocar un arrancamiento de la fijación de las fibras musculares a sus tendones. La falta de calentamiento puede originar desgarros pues se retrasa la relajación de las antagonistas, más largo el movimiento y dificultando la coordinación.

A nivel de sistema nervioso

Facilita e incrementa la transmisión de estímulos nerviosos, por lo que la coordinación se ve incrementada. El calentamiento predispone más favorablemente al atleta para la realización de hábitos motores. Morehouse y Rash creen conveniente una repetición del gesto previa a la competición ya que ello mejora el sentido cinético al fijarse previamente, en el sistema neuromuscular, el tipo de tarea a realizar. Esto se explica por el hecho de que cualquier excitación deja una huella en los centros nerviosos y por las vías que atraviesa, lo cual mejora la excitación siguiente.

Como la coordinación se ve facilitada, se mejora la realización de los gestos técnicos (Reidman, Homola, Morehouse y Rash, citados por Álvarez del Villar, 1992).

A nivel psicológico

Disminuye el estado de ansiedad y fatiga inicial.

Refuerza la motivación intrínseca.

Actúa como un mecanismo de desviación del estrés precompetitivo.

Si el atleta está acostumbrado a realizarlo, se vuelve una práctica imprescindible.

2.1.2. Tipos de calentamiento

En la práctica deportiva se distinguen diversos tipos de calentamiento según la actividad posterior que se vaya a realizar:

De entrenamiento: es una parte de la sesión, que se aprovecha para realizar tareas concretas (aumenta los niveles de flexibilidad, mejorar una técnica concreta, etc.), aparte de servir como preparación para las tareas posteriores de la parte central de la sesión.

De competición: preparando física y psicológicamente para la competición.

De sesión en Educación Física: parte introductoria y preparatoria para la parte principal donde se trabajarán los objetivos de sesión.

Desde el punto de vista del rendimiento, se habla de un calentamiento pasivo y un calentamiento activo.



Calentamiento pasivo: Surgió en 1957 en Checoslovaquia, de los estudios de Carlessi y Forbes (citado por Álvarez del Villar, 1992), quienes aplicaron duchas calientes y masajes estimulantes, si bien los resultados positivos fueron mínimos, más bien estas aplicaciones forman parte de las formas de recuperación pasiva, entre las que hay que citar: el descanso; la ducha; el baño; el hidromasaje; la sauna; el masaje; la relajación; diatermia (radiaciones), el sueño. Suele ser un complemento del calentamiento activo.

Calentamiento activo o convencional: realizado mediante actividades físico-deportivas adaptadas o no a la posterior actividad o competición. Este calentamiento deberá formar parte de cada programa de entrenamiento y se aplica en cada sesión de trabajo. Está supeditado a las características de cada individuo y a las circunstancias de la actividad deportiva que realiza. Aquí el profesor o entrenador, debe orientar e iniciar al alumno o deportista, pero es éste el que debe de apreciar en sí mismo y por sí mismo cuando está realmente a punto. Tan perjudicial es no calentar como hacerlo inadecuadamente a efectos de un buen resultado deportivo. Dentro del calentamiento activo, hay que distinguir dos partes: general y específica.

General: aquel calentamiento orientado y valido para cualquier tipo de actividad físico-deportiva en base a ejercicios de preparación física general destinados a todos los sistemas funcionales del organismo y a los grupos musculares más importantes del sujeto. Este tipo de calentamiento debe preceder al tipo específico y mediante su realización se aumenta la capacidad de locomoción y de los sistemas metabólicos. Se realiza por medio de carreras suaves, ejercicios de soltura y estiramiento, y coordinación dirigidos a activar la circulación en general y que las articulaciones y grandes músculos entren en calor. Por tanto, se recurre a ejercicios generales que estimulan la actividad de los sistemas funcionales: de dirección, de alimentación y de movimiento. Debe imperar la variedad y que las repeticiones sean escasas para evitar aburrimientos.

Específico: dirigido a grupos musculares más concretos, ejercicios relacionados con la actividad deportiva de la parte principal, se pueden emplear ejercicios técnicos, que buscan la puesta a punto del sistema neuromuscular y la revisión técnica que va a utilizar en la coordinación fina de los movimientos musculares y/o en las habilidades complejas que necesitan ser repetidas.

Desde el punto de vista educativo, el calentamiento variará dependiendo del período escolar en el que se encuentre el alumno. Al mismo tiempo también variará, dentro de cada período, según el tipo de actividad a desarrollar. Por regla general, en la etapa de primaria se utiliza el término animación para referirse al calentamiento, sin que ello signifique que no pueda utilizarse en la etapa de secundaria. Esta parte debe ser: alegre, dinámica y estimulante para el alumno o deportista.

2.2. Funciones del calentamiento

Preparar al organismo para efectuar una actividad más intensa.

Facilitar la estimulación del sistema neuromuscular y la activación de las funciones vegetativas (cardiorrespiratorias).

Reducir las posibilidades de accidentes o lesiones musculares y articulares.

Aprender a organizar la propia actividad física, evitando someter al organismo a un cambio brusco, gracias a los efectos beneficiosos del calentamiento.

Aprender a determinar la importancia del calentamiento según la situación personal, y actuar en consecuencia.

Calentamiento y rendimiento

El calentamiento eleva la temperatura muscular y corporal, facilitando la actividad enzimática, lo cual a su vez acrecienta el metabolismo de los músculos estriados. Promueve también el aumento en la cantidad de sangre y de O₂ que llega hasta estos músculos. Consigue efectividad en los tiempos de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE SUFICIENCIA PARA BÁSICA SECUNDARIA Y LA MEDIA

Código:

Vigencia:

20/04/2020

Versión:

1

contracción y de los reflejos de estos músculos. Además de lo anterior, hay una necesidad psíquica, muscular y orgánica de poner nuestro organismo a punto para realizar un esfuerzo fuera de lo normal. Es algo metódico, severo y calculado, en el que hay que concentrarse tanto o más que en la competición.

Calentamiento y prevención de lesiones

Un organismo en reposo se encuentra en niveles mínimos de funcionamiento, si le exigimos en ese momento niveles máximos de respuesta, nos encontraremos que con frecuencia se producen desgarros en músculos, tendones o ligamentos antagonistas, ya que no responden a la tracción violenta que les impone los músculos agonista que se contraen (dificultan el movimiento y la coordinación).

, son frecuentes las contracturas musculares, debido a que el músculo, al no estar preparado para ejercicios explosivos, presenta una incapacidad para utilizar la glucosa y formar ATP, perjudicando de esta manera a los filamentos de actina y miosina que se mantienen unidos, quedando el músculo contraído. Gracias al calentamiento evitaremos todas estas posibles lesiones.

Calentamiento y aprendizaje

El único modo de realizarse el aprendizaje de una habilidad motriz es la repetición de la técnica una y mil veces. Morehouse y Rash consideran que una repetición del gesto antes de la competición fija la naturaleza exacta de la tarea inmediata en el sistema de coordinación neuromuscular. El calentamiento prepara mejor al deportista para realizar una determinada habilidad motriz.

De cualquier manera, en el ámbito educativo, el calentamiento puede ser visto como un contenido amplio a enseñar (fin en sí mismo), donde explicaríamos sus funciones, importancia y aspectos a tener en cuenta en su diseño y puesta en práctica, y por otro lado,

TRANSFERENCIA Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

1. Practica y realiza tres videos de los siguientes ejercicios (cada video de tres minutos)
2. Ranas 30 , carreras de velocidad 3 minutos , salto del payaso 2 minutos (repetir 3 veces
3. Debes realizar los ejercicios correctamente y con buen ánimo para no tener que repetirlos de nuevo

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: VIERNES 5 DE FEBRERO

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

QUE RECIBIR

adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co
messenger

fotos taller
3 videos de 3 minutos DE
DURACIÓN cada uno

BIBLIOGRAFIA

wikipedia google



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUIA DE SUFICIENCIA PARA BÁSICA SECUNDARIA Y LA MEDIA

Código:

Vigencia:

Versión:

20/04/2020

1

Nombre completo del estudiante		Grupo 7°
ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
GUÍA DE SUFICIENCIA	1 DE FEBRERO	Ed. Física
TRANSFERENCIA Actividades de aplicación		
EVIDENCIA EVALUATIVA		
EVIDENCIA EVALUATIVA		
FECHA DE REVISIÓN: VIERNES 5 DE FEBRERO		
MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO		QUE RECIBIR
BIBLIOGRAFIA		