

TALLER PROMOCIÓN ANTICIPADA

ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

GRADO 8ª, 9º

DOCENTE: Carlos Fredy Guisao

FECHA: ENERO DE 2020

1. La introducción
El juego es muy antiguo y no lo utilizan sólo los seres humanos. Por ejemplo, los cachorros de muchos mamíferos utilizan el juego para desarrollar habilidades que les van a ser necesarias a lo largo de la vida. Lo mismo ocurre en nuestra niñez.
Se puede afirmar que para los niños y niñas todo es un juguete. En este tiempo, jugar es fundamental para desarrollar los procesos de socialización. Jugando en grupo, los niños y las niñas aprenden a respetar las reglas necesarias para la convivencia, a ayudar y a recibir ayuda, a cooperar y a comprender a las otras y otros. Gracias a los juegos, pueden desarrollar una sensibilidad para las diferencias socioculturales, la tolerancia y el respeto. Los juegos y las actividades lúdicas despiertan un sentimiento de responsabilidad y de vida social. Los niños y niñas pueden desarrollar una nueva relación gracias al objeto que no se posee, sino que se comparte. Desde los años '70 hasta ahora se ha considerado el juego como un elemento intrínseco de la personalidad humana y potenciador del aprendizaje. La atracción del juego es un elemento motivador importante en la clase de lengua.
2. A diferencia de una actividad lúdica, la motivación de un juego es alcanzar un final satisfactorio, es decir ser el ganador/la ganadora del juego. Se juega para ganar.
3. Caracterización de juegos y actividades lúdicas
 - Despiertan el interés hacia las asignaturas porque captan la atención de la materia.
 - Provocan la necesidad de tomar y adoptar decisiones.
 - Exigen la aplicación de los conocimientos adquiridos.
 - Desarrollan un sentido para los procesos sociales y dinámicos de la vida.
 - Evolucionan las potencialidades creativas.
 - El aprendizaje creativo de un juego o una actividad lúdica se transforma en una experiencia feliz.
 - La relación entre juego y aprendizaje es algo natural.

- El enfoque comunicativo se muestra por los juegos y actividades lúdicas que tienen un contexto real y una necesidad de utilizar el idioma y vocabulario específico en situaciones cotidianas.
- Las capacidades de un juego/ una actividad lúdica: Las capacidades son el desarrollo de los talentos naturales que se aprenden a reconocer a través de experimentar nuevas y variadas situaciones, por ejemplo, ejercitar las aptitudes que se tienen para el razonamiento lógico a través de la expresión verbal, etc.

CAPACIDADES	
DE ATENCIÓN Y COMPRENSIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Normas de organización de los juegos • Analizar y concluir sobre asuntos de su interés. • Comprensión de las actividades.
DE PENSAMIENTO LÓGICO Y ESTRATÉGICO	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de reflexión. • Seguir instrucciones y reglas. • Formulación de argumentos para la discusión y expresión oral y escrita.
DE EXPRESIÓN VERBAL	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión libre durante los juegos y las actividades. • Juegos de imitación de la vida cotidiana. • Explicación y definición de las normas y Reglas de los juegos. • Expresión fluida de sus propias experiencias.
DE EXPRESIÓN CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> • Escenificaciones con disfraces. • Juegos que incluyen baile o ejercicios. • Juegos de expresión corporal libre.
DE EXPRESIÓN ICÓNICA	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades con material audiovisual. • Juegos de análisis de fotografías, ilustraciones u objetos. • Explicaciones con láminas didácticas.
DE EXPRESIÓN MUSICAL	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos con instrumentos. • Actividades de cantos y ritmos.
DE RESPETO	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplir con las reglas de los juegos. • Respetar a las y los demás.

4. Principios básicos para la aplicación en clase

- *La participación:* Es necesario que la participación y voluntariamente y que activen sus fuerzas físicas, creativas e intelectuales.

- *El dinamismo*: El juego es movimiento, desarrollo, interacción activa en la dinámica del proceso pedagógico.
- *El entretenimiento*: El entretenimiento refuerza considerablemente el interés y la actividad cognoscitiva de los estudiantes, es decir, el juego no admite el aburrimiento.
- *La competencia*: Sin la competencia, jugar es imposible también.

Se juega para ganar, se gana si se aprende y, si aprendes, ganas.

En sus expresiones se manifiestan las necesidades propias de cada sociedad, el físico y lo psíquico se refleja en cada juego; por esto planteamos:

Recuperar nuestro pasado por medio del juego.

Conocer nuestras necesidades a partir de su análisis.

Promocionar lo nuestro.

Encontramos básicamente tres clases de juegos:

Juegos libres: son aquellos espontáneos

Juegos educativos o mentales: Tienen objetivos claramente definidos, siendo informativos e instructivos.

Juegos deportivos y físicos: donde lo importante es el desarrollo de una actividad física.

La clasificación solo es metodológica ya que es escaso encontrar juegos donde no se entremezclen los aspectos mencionados.

Además, todo juego es educativo y debe fomentar las actividades de integración del grupo social que lo practica, así como facilitar el manejo de realidades que en un futuro próximo tendrá que vivir el individuo.

Taller

- ¿Por qué se dice que el juego es una actividad libre?
- ¿Qué capacidades desarrolla el juego?
- ¿Qué nociones asocia el juego?
- ¿El juego sólo es sinónimo de diversión?
- ¿Cómo se asocia los dos hemisferios del cerebro con el juego?
- ¿Qué connotaciones tiene el juego?
- ¿Cuál es la diferencia entre el deporte y el juego?
- ¿Desde dónde se inicia un juego?
- ¿Por qué el juego es un derecho fundamental en la infancia?
- ¿Por qué el juego es una actividad inherente al ser humano?
- ¿Crea un juego con alguno de los ítems del cuadro?
- ¿Por qué es importante el sistema óseo en el ser humano?
- ¿Qué entiende por fuerza, velocidad y resistencia?
- ¿Por qué es importante el calentamiento antes y después de una actividad física?
- ¿Qué factores limitan la flexibilidad?

GUÍA DE INFORMACIÓN

ES SISTEMA ESQUELÉTICO

El esqueleto es el conjunto de huesos que constituyen el armazón y el soporte mecánico del organismo, está formado por unos 206 huesos de diversas formas y tamaños.

Protege principalmente a: la médula, el cerebro, los organismos internos como vísceras, pulmones, corazones etc.

El esqueleto está dividido principalmente en tres regiones:

- Cabeza
- Tronco
- Extremidades superiores e inferiores

El tronco está formado por la columna vertebral y la caja torácica que comprende el esternón y las costillas.

La columna vertebral: su función esencial es la de soportar en cráneo, las extremidades y la caja torácica y protege la médula espinal. Consta de 33 o 34 vértebras así:

Cervical: 7 vértebras, las 2 primeras se llaman atlas y axis y presentan una configuración especial.

Dorsal: 12 vértebras que se articulan con las costillas (caja torácica)

Lumbar: 5 vértebras

Pélvica: 9 o 10 vértebras que se sueldan entre si formando 2 huesos: el sacro formado por las cinco primeras y el cóccix formado por las 4 o 5 restantes.

Las costillas: son huesos largos en forma de arco que se articulan por detrás con la columna vertebral y por delante con el esternón. Su misión principal es proteger el corazón y los pulmones. Hay 12 pares de costillas que se dividen en:

Costillas verdaderas: Las 7 primeras que están unidas al esternón.

Costillas falsas: Las 8 y 9, no se articulan al esternón sino mediante a sus cartílagos entre sí.

Costillas frontales: Las 2 últimas permanecen libres por el esternón.

Las extremidades superiores. Conformado por los hombros y cada uno está compuesto por: la clavícula, el omóplato, el hueso del brazo es el húmero que se conecta en el codo con el cubito y el radio que es el antebrazo y 8 huesos pequeños de la mano.

Las extremidades inferiores: Conformado por el sacro, el fémur (músculo), conectado de la rodilla por 2 huesos de la pierna: la tibia y el peroné: el tobillo une la pierna con los huesos del pie (tarso, metatarso, dedos).

EL SISTEMA MUSCULAR

Los músculos son los motores del movimiento. Es un tejido contráctil que constituye el 35% al 45% del peso, un músculo es un haz de fibras, cuya

propiedad más destacada es la contractilidad, gracias a ésta facultad el paquete de fibras musculares se contrae cuando recibe la orden adecuada, al contraerse se acorta y tira del hueso o de la estructura que sujeta. Acabado el trabajo, recuperan su posición de reposo. Los músculos pueden ser de 3 tipos:

- *Estriados o de acción voluntaria
- *Lisos o de acción involuntaria
- *Músculo cardíaco

Contraen o relajan obedeciendo órdenes voluntarios. El cuerpo humano posee unos 620 músculos de acción voluntaria distribuidos por todo el organismo, su misión es esencialmente: el movimiento, proteger los órganos internos y dar forma al organismo.

Músculos lisos o de acción involuntaria: son de color desvaído, casi incoloros, su acción es casi totalmente involuntaria y por tanto escapa del control consciente.

Este tipo de musculatura se encuentra tapizado el interior de los vasos sanguíneos o recubriendo algunos órganos internos.

Músculo cardíaco: es un caso aparte, es un estriado, pero de acción involuntaria.

Contracción muscular: La propiedad fundamental de los músculos estriados es su poder de contracción al recibir una orden voluntaria. Cuando un músculo se contrae, se acorta y tira del hueso al que sujeta. Sin embargo, la contracción muscular es un proceso de ida y vuelta, pues mientras un músculo se contrae y se acorta su complementario, se relaja y distiende.

La mayoría de los músculos se distribuyen por parejas, cada uno ejerce una acción opuesta a la del compañero. Como cada par muscular efectúa una acción antagónica, los músculos que intervienen en la realización de tal movimiento se llaman músculos antagonistas, estos músculos ejercen acciones contrarias pero complementarias y los otros músculos que completan la acción se llaman músculos agonistas y cumplen la acción contraria para mantener el equilibrio de fuerzas.

Ejemplo: Si los músculos agonistas realizan una flexión, los músculos antagonistas realizan una extensión.

Los músculos de la cabeza y el cuello: Son los músculos más expresivos de todo el cuerpo ya que son capaces de plasmar en el rostro alegrías y tristezas del hombre. La espalda; el tórax y el abdomen forman el tronco, una región muy ampliada del cuerpo, es muy importante puesto que sostiene la cabeza y vísceras y contribuye a la respiración.

Los músculos de las extremidades superiores facilitan el desplazamiento del hombro, permiten mover el brazo en cualquier dirección y dotan la mano de variedad de movimientos.

LA CARGA FÍSICA

La carga física constituye la vía fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas. Por el concepto de carga física se entiende el efecto que ejerce en el organismo un estímulo motor determinado, siempre y cuando

este estímulo sea lo suficientemente fuerte en correspondencia con la capacidad de acondicionamiento de cada alumno.

En el entrenamiento se habla de dos tipos de cargas físicas: Carga interna y carga externa.

La carga interna se conoce como el efecto que produce la actividad en el organismo. Por lo que se denomina carga biológica.

La carga externa es la influencia que provoca reacciones orgánicas, es decir, los diferentes ejercicios que se desarrollan en la clase y en el entrenamiento.

Tanto la carga interna como la externa son importantes en el proceso de desarrollo de las capacidades físicas condicionales mediante la influencia de los ejercicios, hay que conocer las características de la carga externa que son: Volumen, intensidad, densidad, duración, frecuencia del estímulo.

Volumen: Es la cantidad o magnitud de trabajo que realiza el alumno y puede manifestarse en peso, repeticiones, tiempo, distancia, series, etc.

Intensidad: Se caracteriza por la fortaleza del estímulo o del rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo. La intensidad se aprecia en relación con la capacidad de trabajo del alumno y el porcentaje se presenta en peso, tiempo, distancia, etc. La intensidad puede ser representada por la forma de realizar en ejercicio, su rapidez de ejecución, su frecuencia.

Densidad: Representa la relación temporal entre la fase de trabajo (carga) y la recuperación (pausa)

Duración: Es el tiempo que del esfuerzo de un ejercicio o una serie de ejercicios.

Frecuencia: Es la reiteración de los estímulos o la ejercitación en la clase o en el entrenamiento en el día o en la semana.

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

El desarrollo de las capacidades físicas está determinado por las posibilidades morfo-funcionales como por los factores psicológicos del individuo.

Las capacidades físicas están determinadas por factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto de trabajo físico. Las capacidades físicas son: Fuerza, velocidad, resistencia.

Fuerza: Es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia externa con un esfuerzo muscular. Se considera que la fuerza es una de las capacidades más importantes del hombre, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades físicas.

La fuerza se revela en dos formas:

- régimen dinámico
- régimen estático

El régimen dinámico tiene dos características:

- Cuando el individuo sobrepasa la fuerza.
- cuando el individuo resiste la fuerza

En el régimen dinámico, cuando el músculo sobrepasa la fuerza, aumentan sus dimensiones y disminuye su longitud. (Se contrae). Cuando resiste la fuerza externa el músculo se estira y su longitud es mayor.

En el régimen estático el músculo aumenta su dimensión, pero su longitud se mantiene igual.

Existen varios tipos de fuerza:

Fuerza máxima: Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria, es decir, la máxima fuerza posible que puede desarrollar la musculatura.

Fuerza rápida: Es la capacidad del sistema neuromuscular para vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción de fuerza con carga de resistencia, esta capacidad condicional compleja se deriva de la fuerza y la velocidad.

Fuerza explosiva: Es la capacidad neuromuscular de actuar contra oposiciones externas con una velocidad elevada de reacción.

Resistencia a la fuerza: Capacidad que tiene el organismo de resistir al cansancio. Un rendimiento de fuerza por un tiempo prolongado.

Velocidad: Es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad bajo condiciones dadas en el menor tiempo posible, presuponiendo que la tarea sea de corta duración y que no se presente cansancio. Esta capacidad física está determinada por la movilidad de los procesos nerviosos y la fuerza rápida de cada movimiento, la elasticidad y la movilidad de la musculatura y de las articulaciones y el nivel de desarrollo de la habilidad motriz. Dentro del campo de la velocidad se subdivide en:

Velocidad de reacción: Es la capacidad de convertir en menos tiempo posible estímulos en movimiento.

Velocidad de acción: Es la capacidad de convertir movimientos cíclicos en menor tiempo.

Velocidad rápida: (coordinación rápida) es la capacidad de realizar movimientos cíclicos sucesivos en el menor tiempo posible y sin cansancio.

Velocidad explosiva: Es la capacidad de realizar todas las formas de movimiento en contra de una resistencia determinada en el menor tiempo posible.

Resistencia a la velocidad: Es la capacidad de no permitir en descenso de la velocidad de movimiento locomotor en una distancia, o también como la capacidad de poder realizar una y otra vez movimientos rápidos de larga duración. Esta capacidad se deriva de la interacción de las capacidades de velocidad y resistencia.

Resistencia: Es la capacidad física del hombre para aguantar contra el cansancio una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.

Par poder realizar ejercicios de resistencia de diferente tipo, el ser humano es capaz de agotar o de utilizar diferentes sistemas de su organismo bajo el concepto de capacidades aeróbica y anaeróbica.

Capacidad aeróbica: Es el volumen máximo de captación de O₂ en la totalidad del sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico. Se alcanzan en trabajos de intensidad máxima con una duración de hasta tres minutos.

Capacidad anaeróbica: Es la deuda máxima de oxígeno en los trabajos de intensidad máxima con una duración de hasta 3 minutos. (Comparado con el valor inicial de reposo)

Resistencia de corta duración: Es la capacidad de mantener un ritmo de trabajo en condiciones anaeróbicas en un tiempo de 45 segundos hasta 2 minutos, el nivel de la resistencia de corta duración está en dependencia del desarrollo de la resistencia de la fuerza y la velocidad.

Resistencia de larga duración: es la capacidad de rendimiento efectivo de un ritmo de trabajo durante una distancia o un tiempo de más de 8 minutos, casi exclusivamente bajo condiciones aeróbicas. De esta manera se distinguen 2 tipos según el volumen del tiempo o distancia.

Resistencia de la larga duración 1: (8 o 30 minutos) en ella primera el metabolismo de carbohidratos.

Resistencia de larga duración 2: (más de 30 minutos) prima preferente el metabolismo de grasas.

CAPACIDADES CONDICIONALES

RESISTENCIA A LA FUERZA

FUERZA

FUERZA RÁPIDA

VELOCIDAD

RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

RESISTENCIA

R.C.D

R.M.D

R.L.D

CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS:

Son capacidades sensomotrices consolidadas con base a la coordinación del rendimiento de atleta, bajo una acción motriz con una finalidad determinada. Las capacidades coordinadas se caracterizan por el proceso de regulación y dirección de los movimientos, éstas se interactúan con las habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de las capacidades condicionales.

Como todas las capacidades físicas no son innatas, sino que se desarrollan sobre la base del organismo humano en el enfrentamiento con el medio ambiente teniendo en cuenta las características de cada deporte y de cada atleta, las capacidades coordinativas se dividen en:

Capacidades coordinativas básicas generales: Se subdividen en la ejecución de una acción motriz de una forma regulada y rápida.

Capacidad de adaptación y cambios motrices: Se desarrolla sobre las bases que el organismo se adapte a las condiciones de movimiento y cuando se presente una nueva situación, cambiar y volver a adaptarse.

Capacidades coordinativas especiales: Se subdividen en:

Capacidad de orientación: Determinar lo más rápido posible la variación de la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo.

Capacidad de equilibrio: Mantener el equilibrio corporal sin importar el traslado del centro de gravedad del cuerpo y la base de sustentación.

Capacidad de reacción: Dar respuestas en el menor tiempo posible a determinado estímulo exterior.

Capacidad de ritmo. Relación entre el movimiento corporal, el tiempo y el espacio como un fenómeno natural.

Capacidad de anticipación: Es la adecuación del organismo para un movimiento previo a otro que continúa. Ejemplo: Recibir y lanzar un balón.

Capacidad de diferenciación: Tener los conocimientos para saber diferenciar entre una habilidad y otra, entre las acciones componentes de una habilidad.

Capacidades coordinativas complejas: Se subdivide en:

Capacidad de aprendizaje motor: Está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas generales y especiales de la movilidad y de las habilidades, pero priman con mayor o menor fuerza unas a otras.

GUÍA DE TRABAJO

1. Lee atentamente la guía con la ayuda del educador.
2. En el siguiente cuadro copia aquellas palabras que no conozcas y completa el cuadro con los datos que se piden para así enriquecer tu vocabulario.

TERMINO DESCONOCIDO	SIGNIFICADO	ANTÓNIMO	SINÓNIMO

3. Lectura

LA FLEXIBILIDAD

Es la capacidad que tienen ciertos elementos en la naturaleza que permiten ser doblados o curvados en algún punto sin que se rompan, cuando sobre ellos se ejerce una fuerza externa, como resultado de flexionar un objeto, se pueden presentar dos situaciones diferentes:

Que adquiera una nueva forma diferente. Ejemplo: Doblar una varilla de hierro, que al desaparecer la fuerza externa que lo deformó regrese a su estado anterior, ejemplo: Un resorte.

En este caso se dice que este objeto, además de ser flexible por que se dobla es elástico porque en él se genera una energía potencial en forma de fuerza (Fuerza elástica) que le permitirá recuperar su estado físico inicial. Cuando cesa la fuerza externa que lo deformó, esta propiedad física se denomina elasticidad.

La flexibilidad no se da alrededor de un punto rígido, si no en estructuras móviles.

Ejemplo: Articulaciones.

Las estructuras óseas que forman una articulación y el desplazamiento espacial que se realice en la acción. Puede ser: flexión, rotación, circunducción, etc. La flexibilidad se clasifica en:

Dinámica: Es la ejercitación que se hace sobre ella con movimientos repetidos de impulsos o rebotes.

Estática: Es aquella en la que se mantiene estirado un grupo muscular en un rango de amplitud articular durante un tiempo determinado.

Activa: se presenta para un estiramiento muscular es causada de diversas formas: por una parte, del cuerpo, el peso del cuerpo, la gravedad, pesos adicionales, etc. Es importante aclarar que lo contrario de la contracción muscular que se dirigirá por el sistema nervioso central, para que el estiramiento (músculo-tendón-ligamento) se requiere una fuerza externa no generada en el propio grupo muscular que se elonga.

Esta fuerza puede ser aportada por la contracción de los músculos agonista, puesto que los que se estiran son los agonistas (activa) o por una fuerza externa.

Cualquiera que sea diferente a la agonista (pasiva)

FACTORES QUE CONDICIONAN LA FLEXIBILIDAD

El estiramiento depende de la capacidad de vencer las resistencias que los componentes del cuerpo ofrecen a la elongación y éstas son.

El tejido muscular

El tejido conectivo (tendones, ligamentos, cápsula articular)

El tejido óseo

El colágeno

Las fibras musculares

Otros factores que influyen en la flexibilidad son el genético, el sexo y la edad.

De acuerdo a la lectura, analiza y responde:

(Realizar en el cuaderno o en hojas de bloc, para entregar)

¿Cuál es la característica principal del trabajo de flexibilidad?

¿Cuándo se ejerce una fuerza externa sobre los músculos que le sucede a éstos?

¿Qué es la fuerza elástica de los músculos en el trabajo de flexibilidad?

¿Para qué se puede presentar la flexibilidad en el organismo ésta se tiene que ejercer en?

¿Explique por qué?

¿Qué factores limitan la flexibilidad?

Las estructuras óseas que forman una articulación y el desplazamiento que se realice en la acción puede ser:

¿Qué es flexibilidad dinámica, estática y activa?

2. De acuerdo a la guía de información responde:

¿Cuántas vértebras componen la columna vertebral y cómo se dividen?

¿Cuántos tipos de músculos existen? Explique

¿Qué es carga física interna y externa?

¿Qué es fuerza, velocidad y resistencia?

¿Qué son las capacidades físicas coordinativas complejas?

4. Realiza un pequeño ensayo los siguientes ejercicios de estiramiento, velocidad, coordinación y resistencia con la orientación del educador en las clases de educación física de cada uno de los términos.

Coordinación general

Velocidad de reacción

Resistencia a la fuerza

ENSAYO DE DOMINIO CONCEPTUAL

Evaluación de logros:

Evalúa los logros que alcanzaste y las dificultades que tuviste con los que no alcanzaste.

