

**ÁREA/ASIGNATURA:** Educación Física _____ **GRADO:** 7**GRUPOS:** 7-1, 7-2 y 7-3 _____**DOCENTE:** Andrés Vargas _____**PERÍODO:** 1 _____**ESTUDIANTE:** _____ **GRUPO:** _____**1. INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR:**

- Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.
- Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.
- Genero expresiones corporales y gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo.
- Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.

2. ACTIVIDADES:**Manipulación de objetos.****Movimiento corporal.**

Se encuentra ligado a la profundización de sus posibilidades expresivas mediante la acción libre, creativa y transformadora en intercambio con el mundo físico y social.

Mediante la masa muscular acompañada de la percepción compleja de nuestra corporalidad, la expresión motora es biopsicosociomotriz, entendiendo que, en cada movimiento, hay: memoria, cultura, sentimientos, ideas y relaciones sociales.

Desplazamiento.

“Los desplazamientos se pueden considerar como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial “(Sánchez Bañuelos, 1984); siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamentan gran parte del resto de habilidades.

Manipulación.

Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas. Implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento.

- Pasar: Es la acción de lanzar un elemento con cualquier segmento corporal, con destino a un receptor, siempre el punto de partida y de llegada del objeto lanzado, son diferentes.
- Recibir: se asume el control de un objeto en movimiento. Según sea la recepción se puede hablar de amortiguar o atrapar. Recibir de manera estática y en movimiento.

Aplicación de pruebas para conocer mis posibilidades.**Test de Leger.**

- Se hace para comprobar la resistencia de un sujeto.
- Es una prueba en la que el sujeto va desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia, realizando un cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente.
- El momento en que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardiorrespiratoria; que también puede ser calificado como un ejercicio aeróbico ya que cuenta con una larga intensidad que es aquella que provoca la fatiga al realizar el ejercicio.
- El Dr. Luc Léger, profesor de la Universidad de Montreal, se especializó en el estudio de la

condición física y del rendimiento.

- Adquirió un gran conocimiento en el desarrollo de exámenes al aire libre, lo que lo ayudó en la creación de esta prueba en su Universidad de Montreal, apareciendo por primera vez en la literatura científica en 1988.

Frecuencia Cardíaca.

- Es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto.
- La frecuencia normal en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto. Si es por debajo de 50 es bradicardia, si es mayor de 100 es taquicardia.
- **Frecuencia cardíaca máxima:** Lo máximo que alcanza el corazón ante un ejercicio, se calcula de la siguiente forma: $F_{cmax} = 220 \text{ lpm} - \text{edad}$

Plan de apoyo a resolver.

1. En dos hojas escribir un ensayo sobre la Educación física que contenga:
 - ¿Qué significa para usted?
 - Importancia de la Educación Física en el sistema educativo.
 - Relevancia de la Educación Física para concientizar sobre la salud.
2. Escribir un ensayo sobre las principales capacidades físicas y debe tener:
 - Para usted ¿qué es fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad?
 - En ¿Cuáles tiene condiciones y cuáles no? ¿Por qué?
 - Realizar un dibujo característico de cada una de las capacidades.
3. Realizar:
 - Dibujo que diferencie. La manipulación de un balón atrapándolo y otro amortiguando.
 - Dibujo de un circuito que represente el Test de Leger.
 - Tomar su frecuencia cardíaca en la mañana, inmediatamente después de hacer ejercicio y antes de dormir. Decir si es normal, si tiene bradicardia o es taquicardia y ¿por qué?
 - Calcular la frecuencia cardíaca máxima suya.
4. Sobre expresión corporal.
 - Explicar 5 formas de expresión corporal. Ejemplo, el baile. Explica ¿por qué?
 - Realizar un dibujo característico de cada uno.