



Educación física, Recreación y Deporte 6° y 7°

Diego Alejandro Taborda Alzate

Querido Estudiante

Le damos la bienvenida y un saludo afectuoso.

De antemano deseamos que disfruten el recorrido a través de esta guía de **Educación física, Recreación y Deporte**. Una experiencia diferente, una experiencia para acercarnos al conocimiento de nuestro cuerpo, mente y ser. Lo hermoso que somos por dentro y por fuera, las capacidades que tenemos y lo mucho que podemos lograr, si conectamos nuestro corazón, mente y espíritu en función de nuestras vidas.

Aquí aprenderemos de nuestro cuerpo, lo mucho que podemos hacer con él, las ventajas que tendremos si aprendemos a leerlo, y como desde nuestro conocer, potencializamos nuestras capacidades, habilidades, sistemas, y cada una de nuestras células, partiendo desde nuestro cerebro, pasando por nuestro corazón, para finalmente generar una acción.

En la guía encontraremos conceptos, actividades con las cuales puedes construir nuevos aprendizajes, saberes y formas de compartir en familia.

Te invitamos a sumergirte en **Educación física, Recreación y Deporte**.

La Educación Física, la observamos como:

Disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, sociales, y cognitivas, aspirando a una educación integral respecto cuerpo humano que contribuya a su cuidado y la salud. También a la formación deportiva, actividad física, ejercicio y el desarrollo de buenos hábitos.

EDUCACIÓN FÍSICA EN EL COLEGIO

Por medio de la educación física el ser humano expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente en la vida diaria.

La enseñanza de educación física en el colegio, permite que los estudiantes desarrollen sus capacidades y habilidades, además con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo.

La educación física es parte vital en el desarrollo del ser humano y su integralidad.

Contenido

Elaboración de materiales

Capacidades básicas

- Físicos motrices
- Socio motrices
- Perceptivo motrices

Habilidades motrices

- Locomotrices
- No Locomotrices
- Manipulativas

Elabora material didáctico

Desempeños

- Practico y propongo actividades físicas propias de la tradición de mi región o alternativas contemporáneas.
- Soy tolerante ante las circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.
- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.
- Propongo alternativas desde la educación física, recreación y deporte para cuidar mi entorno y protegerlo.
- Comprendo las capacidades físicas como la mejora de mi calidad de vida.

Elaboración de pelotas

En la mayoría de los juegos y deportes se hace uso de pelotas de diferentes tamaños y texturas. Estos elementos se manipulan con diversas partes del cuerpo o con algún otro elemento para cumplir un objetivo determinado, según el deporte.

Por ejemplo: batear, patear, driblar, lanzar, entre otras.

Pelota con agarres

Materiales: un globo, papel periódico, bolsas de basura, cinta adhesiva y tijeras.

Proceso de elaboración: Corta el cuello del globo y rellénalo con papel periódico intentando que quede esférico. Corta las bolsas de basura en tiras de 3 cm de ancho y 20 cm de largo (necesitarás por lo menos 10 tiras). Introduce un extremo de las tiras en el globo, procurando que este las apriete, cierra la bola con cinta adhesiva. Deja que parte de las tiras sobresalgan del globo a modo de flecos.

Pelota con medias

Materiales: Hilo, aguja, medias, tela de colores (retazos).

Proceso de elaboración: enrolla la media en forma de bola, por la parte abierta del calcetín, coser y cerrar esa abertura que no quede muy apretada, tomar uno de los retazos y rodear la media, coser y ajustarla bien.

Para que quede más grande, puedes primero llenar un poco más la media con algunos retazos antes de ser cosida, para luego seguir con el procedimiento sugerido.

Elementos de apoyo para la actividad.

Conos

Materiales: cartulina, tijeras, lápiz, pegante o cinta.

Proceso de elaboración: Dibuja sobre la cartulina o cartón un círculo de 40 cm de diámetro aproximadamente (o según el tamaño del cono deseado), ubica el centro del círculo y traza uno de sus radios. Recorta el círculo y luego corta por la línea. Pega una punta sobre la otra hasta formar un cono y decóralo con colores vistosos.

Bolos

Materiales: botellas de plástico del mismo tamaño, arena y pintura.

Proceso de elaboración: Toma las botellas y llénalas con arena hasta la mitad o en su totalidad. El nivel de arena dependerá de la pelota con la que se juegue. botellas y ponles una puntuación.



Capacidades Motrices

En la práctica de la Educación Física y el Deporte se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que el individuo desarrolla esas capacidades y estas están determinadas, tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos. (Cadierno, 2003)

Capacidades físicas motrices

Se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones propias del ser humano y no implican situaciones complejas.

En el conjunto de los componentes de la movilidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir de acuerdo a su actividad, además de manera organizada y fluida.

Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad (movilidad).

La siguiente estructura muestra una clasificación general.



Grafica tomada de: *REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO/Vol.1. 2010*

- **Resistencia:** capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

Ejemplo: Saltar el lazo por varios minutos.

La podemos ver en tres fases,

("= Segundos)

(' = Minutos)

- Corta duración, tiempo 30" a 2'
- Media duración, tiempo 2' a 10'
- Larga duración, tiempo 30' a 120'

- **Fuerza:** capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Ejemplo: Levantar una silla, y desplazarla.

- Resistencia de la Fuerza, Realizar un trabajo de fuerza, por un tiempo más prolongado. 20 a 30 repeticiones en un ejercicio.
- Fuerza Rápida, Realizar una actividad de fuerza a una velocidad mayor. Potencia.
- Fuerza Máxima, Realiza para vencer una gran resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos.

- **Velocidad:** capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

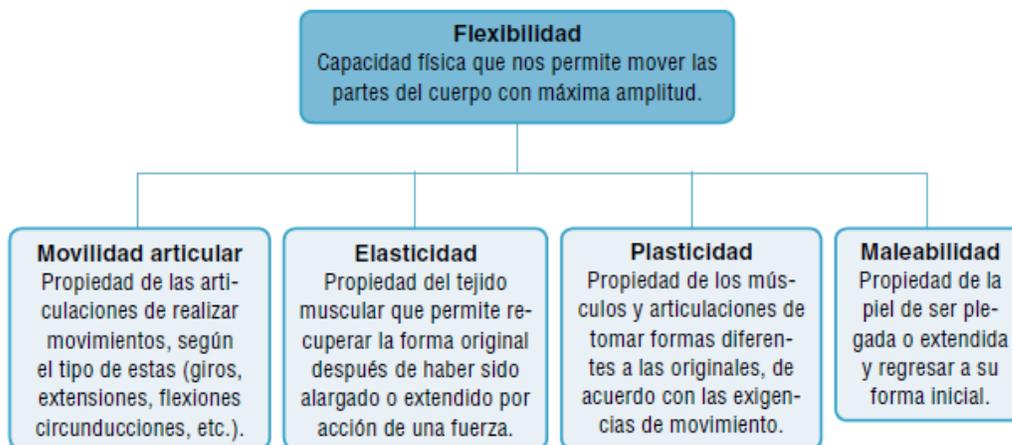
Ejemplo: Carrera con nuestros compañeros.

- Velocidad de Traslación, Llegar del punto A al B en menor tiempo posible.
- Velocidad de Reacción, Reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo.
- Resistencia de la Velocidad, Realizar una actividad de velocidad en un tiempo prolongado, entre 10 a 60 segundos.

- **Flexibilidad/ movilidad:** capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Ejemplo: Tocar con nuestras manos los pies, con las piernas extendidas.

La flexibilidad nos permite mover las partes del cuerpo con máxima amplitud. Comprende cuatro elementos: la movilidad articular, la elasticidad muscular, la plasticidad y la maleabilidad. Observa el siguiente esquema:



Actividad

1. **Plancha:** Nos ubicamos en 4 apoyos, boca abajo con apoyo en las palmas de las manos y en las puntas de los pies. Como si fuéramos hacer una velita (Flexo-Extensión codo).

Realizamos 4 series, en esta posición permanecemos durante 10, 15, 20 y 30 segundos. Descansando entre cada ejercicio 30 segundos.

2. **Sentadilla:** Nos sentamos en banco o silla, apoyando bien las plantas de los pies en el suelo, con una separación de los pies al ancho de los hombros; sin tirar el cuerpo hacia adelante para levantarse, nos ponemos de pie, cambiando la posición de sentado a estar de pie.

Realizamos 4 series por 10 Repeticiones

3. **Skipping:** Ubicados en punto fijo, En puntas de pie, haciendo gesto de correr y elevando rodillas al nivel de la cadera.

Realizar skipping durante 30 segundos, 4 veces, con descanso de 30 segundos.

4. **Estiramiento:** Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, inclinamos el tronco y estiramos las manos hasta llegar donde logremos, ya sea, hasta las rodillas, puntas de pie, o mas allá.



¿Cómo se define las capacidades físicas básicas?

¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?

- Resistencia, fuerza, velocidad, agilidad
- Resistencia, fuerza, movilidad, estiramiento
- Resistencia, fuerza, movilidad, velocidad

¿Una carrera de 100 mts planos en cual capacidad física se centra el mayor esfuerzo?

- Resistencia
- Velocidad
- Fuerza
- Todas las anteriores

Nairo Quintana ciclista profesional, campeón del giro de Italia en 2014, ¿Nairo realiza una actividad propia de la capacidad física?

- Velocidad
- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad

¿Las capacidades físicas son grupales o individuales?

- Individuales
- Grupales

Dar un ejemplo de cada una de las capacidades que aquí se mencionan, en el que se incluya la fuerza, y la flexibilidad.

Capacidades Socio Motrices

Se definen como las acciones preparatorias del ser humano para interactuar y comunicarse con el medio, permitiendo desempeñarse de forma autónoma y colectiva.

Según Castañer y Camerino (1996) "las capacidades socio motrices permiten comunicarse con el medio social."

Las capacidades socio motrices son:

- Introyección: La introyección es un proceso psicológico por el que se hacen propios rasgos, conductas u otros fragmentos del mundo que nos rodea, especialmente de la personalidad de otros sujetos, esta capacidad nos ayuda a desarrollar actitud positiva en la vida cotidiana, mejorar calidad de vida y ajustar permanentemente las reacciones con el mundo exterior.
- Interacción: la interacción comprende todo lo que existe en acción y reacción con otras personas, esta capacidad nos permite asociar, jugar, y realizar acciones muy relacionadas con deportes. Ejemplo, fútbol, vóley, basket.
- Comunicación: proceso mediante el cual se puede transmitir información de una entidad a otra, alterando el estado de conocimiento de la entidad receptora y creando una respuesta. Nos ayuda a entender, interpretar y lograr realizar acciones propuestas.

Capacidades Perceptivo Motrices

Las capacidades perceptivo-motrices como son el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central.

- La corporalidad o esquema corporal: El conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo en estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y el espacio que le rodea.
- La espacialidad: El proceso mediante el cual se perciben, reconoce e incluso se representan mentalmente una serie de relaciones espaciales que facilitarán la relación con el entorno.
- La temporalidad: Conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica y una duración cuantitativa del tiempo transcurrido entre los límites de dichos acontecimientos.
- Equilibrio: Es la capacidad de controlar el propio cuerpo y recuperar la postura correcta tras la intervención de un factor desequilibrador.
- Coordinación: Crear una buena organización durante la ejecución de los gestos, movimientos, buscando armonía y precisión.

Actividad.

1. Realizar un dibujo de cada una de las capacidades perceptivo motrices, importante incluir las 4 funcionalidades que se desarrolla desde el sistema nervioso. (Esquema corporal, espacialidad, temporalidad, equilibrio)
2. Realizar un mapa conceptual, en el que se traiga a colación cada una de las capacidades, es decir, físicas, socio y perceptivo motrices.
3. Describe como las capacidades físico, socio y perceptivo motrices nos aportan a nuestro desarrollo diario, tanto en la escuela, casa, como en el juego.

Habilidades Motrices Básicas (HMB)

Son un conjunto de movimiento fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su inicio en la dotación genética (hereditario). Las habilidades motrices básicas se apoyan en las capacidades para mejorar su desarrollo y evolución.

También se define como: movimientos fundamentales, que no cuentan con precisión, ni eficacia.

Por lo tanto, las HMB, son habilidades innatas (Que ha nacido con la persona, no adquirido por educación ni experiencia), y se van desarrollando a medida que vamos creciendo. Las HMB están divididas en:

Locomotoras, No Locomotoras, Manipulativas.

Habilidades locomotoras: Para ejecutar estas habilidades se necesita desplazamiento (ir del salón de casa a la cocina)

Habilidades no locomotoras: Para realizar estas habilidades no se requiere desplazamiento, pero si un dominio de nuestro cuerpo (colgarse de una rama y balancearse)

Habilidades Manipulativas: Implica manejo de objetos (recortar un papel, lanzar una bola de papel a la papelera...)



¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Aprenderás cómo mejorar tu higiene postural, la cual nos ayuda a mantener buenas posturas durante las diferentes actividades que realizamos en la vida diaria ya que las malas posturas corporales afectan tu calidad de vida.

Conocerás y desarrollarás los patrones de movimiento y manipulación que son los que te permiten coordinar tu cuerpo con el manejo de elementos dominando actividades como lanzar, patear, recibir, empujar, driblar, halar y girar objetos.



Gracias a su habilidad e ingenio, el hombre inventó los medios de transporte para desplazarse rápidamente sin mayores esfuerzos.

Sin embargo, si utilizamos sólo nuestro cuerpo también podemos lograr este objetivo utilizando patrones como:

Reptar: Te permite ir de un lugar a otro en forma de arrastre apoyando todos los

segmentos corporales, boca abajo.

Gatear: Te permite desplazarte con seis apoyos: puntas de pie, rodillas y manos.

Caminar: Te permite desplazarte de manera asincrónica entre brazos y piernas.

Marchar: Invita a hacer una progresión de pasos manteniendo el contacto con el suelo.

Correr: Te permite desplazarte rápidamente aumentando la frecuencia de las zancadas logrando ir de un lugar a otro en un menor tiempo.

Deslizar: Te permite desplazarte muy suave sobre un plano inclinado.

Trepar: Te permite subir obstáculos con la ayuda de manos y pies.

Actividad:

¿Cómo se desplazaría un soldado en combate o un futbolista en un partido?

¿Cómo se le llama al desplazamiento de los bebés cuando están apoyado en seis puntos de su cuerpo?

Reptar, gatear y caminar

En un espacio amplio de pasto o colchonetas, realizar los siguientes movimientos indicados por el docente, gatea en línea recta siguiendo los parámetros:

- Seis apoyos, las dos manos, las dos rodillas y las puntas de los pies.
- Realiza el desplazamiento con movimiento asincrónico o alterno entre brazos y piernas.
- Repta apoyando todo el cuerpo en el piso, ayúdate de las piernas y los brazos en movimiento asincrónico.

Marchar

Existen dos tipos de marcha: la militar y la atlética; ambas requieren de la exageración de la zancada y la brazada.

Ten en cuenta:

- Asincronía entre brazos y piernas.
- Siempre debe haber un pie en contacto con el piso.

Saltos



En la parte de inferior de este escrito, por favor comenta cual es la preparación, trayecto y ejecución que realiza en cada una de las participantes de la imagen para realizar el salto.

Los saltos están dentro de las HBM, tenemos que unos desplazamientos que son importantes a tener en cuenta, para la ejecución de este, es decir, el salto se compone de impulso o carrera, rechazo (cuando hay un único pie que apoya para realizar el salto, vuelo (trayectoria en el aire), y caída.

Actividad.

Salto Alto

Ubicarse cerca de una pared, tomar impulso estático, es decir, en el mismo sitio donde esta ubicado, flexionando rodillas, impulsándose lo que mas pueda y tocar un costado de la pared.

Salto Largo

Ubicarse en un lugar, donde puede realizar un salto largo, este será sin tomar impulso o realizar carrera, solo constara de tres fases, rechazo, salto y caída; es decir, desde un punto estable, flexionando rodillas tomara vuelo y donde realice la caída.

Estos dos saltos deben ser realizados en tres ocasiones y deben ser anotadas en el cuadro que tenemos a continuación.

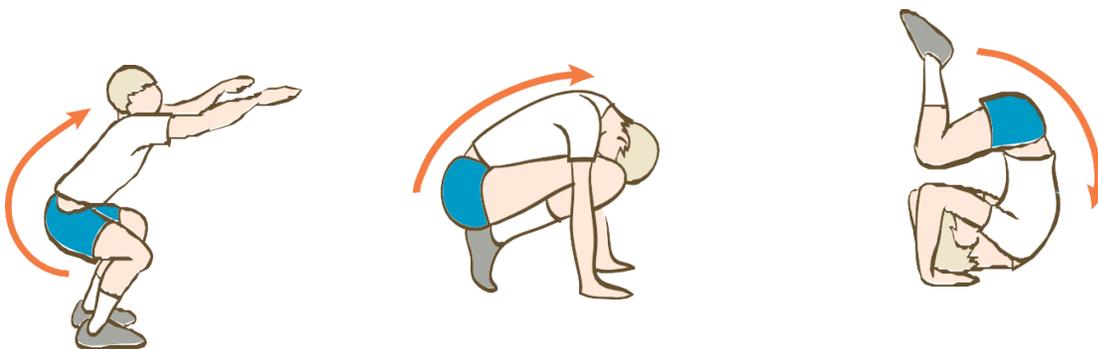
Numero de intento	Salto Alto	Salto Largo
1		
2		
3		

Giros y Rodamientos (se sugiere no realizar actividades, es necesario estar supervisados)

Los giros y rodamientos son patrones básicos cuya realización brinda una sensación placentera. Recuerda que fue una de las primeras formas de desplazamiento que utilizaste de niño. Hay varias formas de realizarlos:

Rodamiento lateral: Consiste en rodar sobre el propio cuerpo en posición horizontal.

Rollo adelante: Movimiento que se inicia desde la posición de pies buscando el trabajo armónico entre la cabeza y las manos, se debe esconder la cabeza y rodar sobre la espalda.



Rollo atrás: Es un trabajo más elaborado que requiere de técnica en la ejecución para evitar posturas inadecuadas, se impulsa con los pies rodando por la espalda y pasando por alguno de los lados del hombro, protegiendo la cabeza.

Manipulaciones o Manipulativas

Las HMB manipulativas Implica el manejo y dominio de un objeto, por lo que debe existir una coordinación ojo mano, incluso ojo pie, puesto que hay implícito una variación de movimientos, que debe contener un conjunto de acciones armoniosas y coordinativas, para lograr la ejecución.

Lanzamientos

Acción de arrojar o impulsar un objeto con una o dos manos

Actividad.

Tomar un elemento, ya sea una pelota, o algo esférico que sea fácil de atrapar. Lanzarla en varios sentidos, hacia arriba, hacia abajo, hacia el frente. Tanto con la mano hábil, como la no hábil, así mismo con las dos manos.

Observar con cual lado de tu cuerpo eres mas hábil, y entrenar el no hábil, es decir, practicar muchos mas lanzamientos con el lado no hábil.

Recepción

Coger, tomar, atrapar. como habilidad básica supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo (que se encuentra en el aire) o en reposo.

Hay varios tipos de recepción, por ahora, intentaremos solo lo siguiente:

Actividad

Con una pelota, un rollo de papel, pelota de trapo, lanzar hacia arriba el elemento y atraparlo las veces que mas pueda. Esta actividad se deberá hacer tanto con una mano, como con la otra, adicional con las dos manos; y como en la actividad anterior practicar mas veces con el segmento menos hábil.

Recortar: Acción de separar partes de un objeto con la utilización de un instrumento (tijeras) a través de un gesto manual.