



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 1 de 6

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EXPRESIÓN CORPORAL	Hernán Dario Quintero Bolívar		8°	14 al 25 marzo	1

¿Qué es un refuerzo? Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.	Estrategias de aprendizaje Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas: -El equilibrio -Actitud postural
Actividades de autoaprendizaje: talleres teóricos escritos, actividades de preparación física en casa orientados con video.	

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Toma conciencia de su corporalidad a partir de diferentes experiencias físicas Realiza actividades que favorecen el control corporal.	-Construcción de conceptos y argumentación de las preguntas planteadas Mediante la realización de talleres escritos planteados por el docente	-Talleres escritos 1, y 2 deberán resueltos a mano en su totalidad, y presentados, en hojas tamaño carta	Evaluación de las actividades teóricas La calificación dependerá de la calidad en la presentación los trabajos y que se realicen según las instrucciones dadas La entrega debe ser en físico

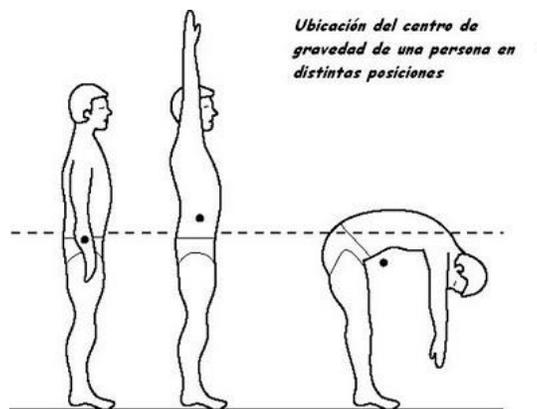
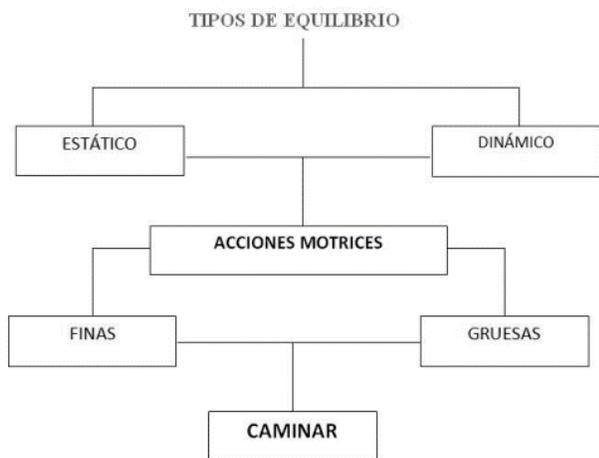
NOTA: Los talleres 1, y 2 deberán ser resueltos a mano en su totalidad, y presentados, en hojas tamaño carta, (21.6 cm X 27.9 cm) marcadas en la parte superior con nombre, grado, grupo, fecha y entregarlas grapadas.

(Trabajos impresos no aplicaran para ser calificados)

Taller 1: EL EQUILIBRIO (actividad teórica)	Expresión corporal 1° periodo
	Profesor: Hernán D. Quintero B.

ACTIVIDAD: Lee el texto “El equilibrio y su importancia en la actividad física” y resuelve los siguientes puntos.

1. ¿Cuál es la importancia del equilibrio?
2. ¿Cuáles son los tipos de equilibrio y en qué se diferencian?
3. La cualidad del equilibrio se necesita en muchos momentos de la vida cotidiana y en el deporte, mencione diez ejemplos diferentes a los que se mencionan en el texto.
4. ¿Qué es el sentido de propiocepción? Explique con sus propias palabras
5. ¿Qué entiende usted del concepto de centro de gravedad? (ver esquema)
6. ¿Cómo trabajar cree usted que se puede trabajar o mejorar el Equilibrio? Explique cinco juegos o ejercicios
7. Selecciona dos imágenes que según tu criterio ilustran mejor la capacidad de equilibrio, dibújalas y escribe porque las escogiste.
8. Explica con palabras la información que suministra el gráfico “tipos de equilibrio”:



9. Partiendo del texto: “El equilibrio y su importancia en la actividad física” diseña 3 preguntas cerradas o tipo test, con cuatro opciones de respuesta (A, B, C, D) y marque la correcta, evite opciones de respuesta como “todas las anteriores” o ninguna de las anteriores”
10. Partiendo del texto: “El equilibrio y su importancia en la actividad física” diseña 3 preguntas dicotómicas que solamente permiten elegir entre dos opciones de respuesta. (Si, No – Verdadero, Falso)

EL EQUILIBRIO Y SU IMPORTANCIA



Concepto de equilibrio Este concepto ha sido elaborado desde el punto de vista de varios autores citados seguidamente (López, 2004): “Un cuerpo está en equilibrio cuando la suma de todas las fuerzas y momentos que actúan sobre él, es igual a cero” (Romero, 1995). “Es la capacidad para asumir y sostener cualquier parte del cuerpo, contra la ley de la gravedad” (Mosston, 1972). “El ajuste del control del cuerpo, con respecto a la fuerza de la gravedad” (Lawther, 1983). “Capacidad de controlar el propio cuerpo, recuperar la correcta postura y los factores desequilibrantes” (Castañer y Camerino, 1991).

Después de ver todas estas definiciones, pasaremos a dar un concepto: “Capacidad que tiene el organismo para mantener el centro de gravedad a pesar de las fuerzas tanto internas como externas, así como para adoptar posturas correctas”.

El equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espaciotemporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute.

Tipos de equilibrio

Equilibrio Estático: la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

Equilibrio Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).

Centro de gravedad: el centro de gravedad de un cuerpo es el punto respecto al cual las fuerzas que la gravedad ejerce sobre los diferentes puntos materiales que constituyen el cuerpo producen un momento resultante nulo.

La importancia radica del equilibrio en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende, generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él.

Por ejemplo, se necesita de esta cualidad para poder montar una bicicleta y mantener su posición sin que esta se caiga a uno de los extremos, o por ejemplo para mantenerse erguido mientras corre con el balón un futbolista mientras un rival trata de robarle el balón, o cuando subimos en pendiente por algún cerro o lugar alto y así no caernos de espaldas, para un luchador mantenerse de pie mientras otro lo trata de derribar, etc.

Tenemos dentro de esta cualidad la base de la sustentación de apoyo que sería en este caso en donde el centro de gravedad se mantiene en equilibrio (pies, manos, cabeza).

Esta se determina por la superficie de apoyo

El equilibrio se relaciona con el sentido de propiocepción, que es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada.

Taller 2: POSICIONES CORPORALES (actividad teórica)

Expresión corporal 1° periodo

Profesor: Hernán D. Quintero B.

NOTA:

1. Presentación -Por organización, el taller deberá ser resuelto en hojas tamaño carta, (21.6 cm X 27.9 cm) marcadas en la parte superior con nombre(s), grado, grupo, fecha y entregarlas grapadas.
2. Justificación -Escribe los motivos que justifiquen porque no puedes realizar la práctica de la clase, y el número telefónico del acudiente donde se pueda corroborar la información, si fuere necesario.
(si no cumple estos mínimos requerimientos no será recibido).

Lectura 1: ACTITUD POSTURAL

Hoy en día uno de los principales valores de la sociedad es la cultura del cuerpo. Por momentos parece que estuviéramos dispuestos a cualquier cosa con tal de tener el cuerpo "10", esbelto y modelado, pero ¿qué pasa realmente con nuestro cuerpo? ¿Cuál es y cuál debe ser su forma? A lo largo de nuestra existencia, realizamos multitud de actividades diversas, nuestros hábitos de vida van cambiando, y aunque el cuidado de la salud ha sido siempre una de las principales preocupaciones del hombre, en la actualidad dicha preocupación está más focalizada en la prevención de problemas y enfermedades cuya vía de mejora es la educación, para la alimentación, la morfología y la actitud postural, aspectos a tener en cuenta para mantener el equilibrio y la salud.

Centrándonos más en la edad escolar, el niño se encuentra en una etapa de crecimiento donde todas las actividades físicas que realiza va a repercutir especialmente en su estructura corporal, de manera que se puede afirmar que tanto las posturas inadecuadas, como el mobiliario escolar (no siempre adaptado) y la falta de ejercicio físico apropiado que otorgan la estabilidad adecuada a la columna vertebral pueden explicar el hecho de que aproximadamente el 16% de los escolares sufra dolor de espalda con alguna frecuencia y el 11% con bastante asiduidad. Varios trabajos experimentales de Rodríguez y Cols (1999) demuestran que la repetición y mantenimiento de determinadas posturas producen cambios degenerativos en los tejidos articulares encargados de estabilizar la columna vertebral y la rodilla. Por ello, la educación postural se convierte en un elemento fundamental en la intervención preventiva para lograr un adecuado desarrollo de los/as niños/as.

¿QUE ES LA ACTITUD POSTURAL?

Antes de definir el concepto de actitud postural se estima necesario afianzar algunos conceptos de interés relacionados con este tema. Según Busquet (1994) entre las funciones del cuerpo está la de permitirle al ser humano mantenerse en pie, en equilibrio, desplazarse y expresarse. Para realizar estas funciones existen tres leyes que rigen la comprensión del hombre y permiten descodificar el lenguaje del cuerpo y darle un significado:

- Ley del equilibrio, tanto físico, como biológico y mental.
- Ley de la economía, que implica un gasto mínimo de energía.
- Ley del confort, que supone una búsqueda del bienestar, evitando incomodidades físicas y psicológicas.

En primer lugar, el concepto de postura procede del latín *positura*, que significa planta, acción, figura, situación o modo en que está puesta una persona, animal o cosa. Llanos (1996) denomina postura "a la relación recíproca de las distintas partes del cuerpo, y es la que, bajo unas mismas condiciones físicas, confiere la posición de cada hombre sus rasgos característicos. Y es que la postura no varía únicamente según la posición sino también con la actitud" (p. 9). La posición, se conoce como "la relación existente entre la totalidad del cuerpo humano con respecto a su medio ambiente", Una postura corporal ideal sería aquella con una baja tensión y rigidez, que permite la máxima eficacia, efectuando un mínimo gasto de energía, una buena coordinación y que de sensación de bienestar. Al hilo de la postura surge el término de actitud postural, el cual Keller (1992) la define como "la disposición física externa, que reproduce la disposición o actitud interna y la forma de relacionarse con el entorno. Abarca tres dimensiones: orientación espacial, sostén y expresión". Según Cantó y Jiménez (1998) "la actitud postural es el resultado final de un largo proceso por el que se equilibra bípedamente el ser humano"

Por lo tanto, se puede deducir que, si cada persona pasa por este proceso, el resultado es diferente, lo cual lleva a pensar que no existe una postura óptima para todos los individuos, sino que cada uno tiene la suya propia. La actitud es el resultado final de un largo proceso por el que se equilibra bípedamente el ser humano. En este proceso intervienen una serie de factores referidos a diferentes zonas del cuerpo y un gran número de referencias anatómicas que

resaltaremos por su importancia y protagonismo. Tal es el caso de la columna vertebral que se ha ido adaptando y modificando a lo largo de los años. Esta compleja estructura se extiende desde la base del cráneo hasta la extremidad caudal del tronco y consta de 33 ó 34 vértebras superpuestas, las cuales, según las regiones en que se encuentren, se dividen en cervicales, dorsales, lumbares, sacras y coccígeas. Reflexión tomada de Dalley y Moore.

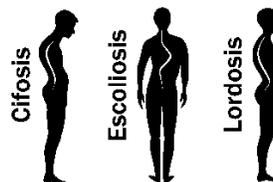
LA COLUMNA VERTEBRAL

El principal responsable del mantenimiento de una adecuada postura corporal es la columna vertebral, este eje que cumple funciones fisiológicas de gran importancia como son, por un lado, el movimiento entre las partes del cuerpo, por otro lado, la protección de la medula espinal y, además soporta cargas internas y externas. La columna vertebral también conocida como espina dorsal, es un eje semiflexible formado por 33 vértebras. Estos huesos presentan formas irregulares que varían en función de su posición. Presenta cuatro curvas en el plano sagital que le proporciona una gran resistencia, mientras que en plano frontal es rectilínea. Estas curvaturas de la columna son “una consecuencia obligada de la adaptación de la especie humana a la posición bípeda o erecta.

Según Marín y Cáscales (2002) en la especie humana aparece curvatura en los planos frontal (lordosis y cifosis) y sagital (escoliosis). El ser humano desde su nacimiento hasta que alcanza la madurez experimenta distintas posturas corporales.

Cuando nace, en primer lugar, el individuo posee una gran cifosis (curva de convexidad posterior que abarca toda la columna vertebral). Hacia los tres meses de edad, se adquiere la sustentación erguida de la cabeza y la columna redistribuye la orientación de la curva del cuello, dando lugar a la aparición de una lordosis (curvatura convexa hacia delante). Aproximadamente al año, la adquisición de la bipedestación, origina otra lordosis que se localiza en la zona lumbar. Según Jiménez (1982) la columna vertebral presenta cinco regiones bien diferenciadas de arriba abajo:

- Región cervical: formada por 7 vértebras - Región dorsal o torácica: formada por 7 vértebras sobre las que se articulan las costillas - Región lumbar: formada por 5 vértebras - Región sacra: compuesta por cinco vértebras unidas en el adulto, formando un hueso triangular llamado sacro que constituye la parte posterior de la pelvis. - Región coccígea: formada por 3, 4 ó 5 vértebras rudimentarias y atrofiadas dando lugar al denominado coxis. El mantenimiento de la postura es vital para dar estabilidad al cuerpo. Continuamente el sujeto se ajusta para soportar las fuerzas que actúan sobre él, haciendo que la posición erecta sea estable. Por tanto, las posiciones inadecuadas y la falta de información sobre las características de una buena postura provocan las alteraciones en la columna vertebral. Es frecuente, que a los escolares que no conocen las normas básicas de una actitud correcta y que además no trabajan adecuadamente cualidades motrices como la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Finalmente, es necesario conocer los factores que pueden influir en la actitud postural, que son: -Psicológicos –Sociales –Cognoscitivos -Motores



Las patologías de la columna vertebral más destacadas son las siguientes:

ACTIVIDAD lectura 1: (valor 60%) Resuelve los siguientes puntos

1. Resume en cinco líneas o renglones la información que considere más importante de la lectura.
2. Diferencia los términos posición y postura
3. ¿Qué relación tiene la posición y la postura?
4. ¿Cuál sería para ti una posición ideal? descríbela y dibújala
5. Crees que existe una posición óptima para cada individuo, ¿Por qué?
6. ¿Qué es la educación postural?
7. ¿Según el texto cuales son los aspectos a tener en cuenta para mantener el equilibrio y la salud?
8. ¿Explica con tus propias palabras que es la actitud postural?
9. ¿Cuáles son LAS FUNCIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL?
10. ¿con que otro nombre se conoce la columna vertebral?
11. ¿Cuáles son las regiones de la columna vertebral y por cuantas vertebras está compuesta cada una?
12. Las patologías de la columna vertebral más destacadas son: la Lordosis lumbar, la Cifosis lumbar y la Escoliosis. Según los gráficos realiza una descripción escrita de en qué consiste cada una de ellas.

lectura 2: POSICIONES CORPORALES BÁSICAS Y DERIVADAS

Existe una cantidad de posiciones que el individuo puede ejecutar con su cuerpo y que a su vez sirven como punto de partida para realizar algunos ejercicios. Por lo general, las que se usan con más frecuencia en las clases de Educación Física son:

posiciones corporales básicas y derivadas, formaciones grupales y movimientos articulares.

Posiciones corporales básicas:

- De pie
- De cuclillas
- Apoyo dorsal
- En suspensión
- Piernas separadas brazos en cruz
- De rodillas
- Sentado
- Apoyo facial
- Decúbito dorsal
- Decúbito abdominal Apoyo invertido

Posiciones derivadas:

- Cuclillas
- Plancha
- Sentado piernas cruzadas y extendidas
- Plancha de rodillas
- A fondo al frente
- Apoyo dorsal arriba
- A fondo lateral
- Suspensión invertida

ACTIVIDAD lectura 2: (valor 40%) Describe la correcta ejecución de 5 ejercicios diferentes a partir de posiciones corporales básicas o derivadas, con los siguientes tres componentes:

1- posición básica o derivada

2- secuencia de movimientos

3- ilustración (dibujo)

Ejemplo

1- De pie

2- Comenzar con las piernas juntas y dar un salto, al tiempo que se las abre al ancho de hombros, alzando a la vez los brazos y tratando de tocarse las manos por arriba de la cabeza. Con otro salto, volver a la posición inicial.

