



Institución Educativa
JUAN PABLO I
La Llanada Nariño.

Modulo Educativo

Educación Física.



GRADO 8.



ALCALDÍA MUNICIPAL
LA LLANADA
NIT: 800.149.894-0
Comprometidos con la comunidad

MUNICIPIO LA LLANADA



**Colombia
aprende**
La red del conocimiento



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



**Gobernación
de Nariño**
¡EN DEFENSA DE LO NUESTRO!



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003

Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

GUÍA DE TRABAJO PARA ENTREGA A ESTUDIANTES.

RESPONDIENDO A CIRCULAR N°. 021- TRABAJA EN CASA SECTOR EDUCATIVO.

TIEMPO LIBRE: RITMO Y MICROFÚTBOL. Ejecuta movimientos técnicos simultáneos acordes con el ritmo, teniendo en cuenta el tiempo y el espacio.

Construye acciones para resolver las diversas situaciones de juego.

Partamos de tus ideas.

Juegue canchitas con la familia y responda llenado el siguiente cuadro.

¿Cuántos participaron?	¿Cuáles son las reglas?	¿Quiénes ganaron y quienes perdieron?	¿Cómo te sentiste participando?	¿Qué trabaja esta actividad?

Teniendo en cuenta la actividad anterior y con tus propias palabras responde ¿Qué es micro fútbol?

Aprendamos algo nuevo.

Observe el video o lea los textos.

Tiempo libre y microfútbol.

https://www.youtube.com/watch?v=Lil_MwoZtGU



Tiempo libre

La disciplina de la Educación física, impartida durante la etapa escolar, tiene la finalidad de instruir a los niños y jóvenes sobre las formas saludables de emplear el tiempo libre para la recreación. En este sentido, los enseña a ejercitarse y a practicar actividades recreativas, como los deportes, donde es imprescindible el movimiento corporal.

Coordinación dinámica general

AAPHER entiende la coordinación dinámica general como; aquellos movimientos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implica locomoción.

Para **Le Boulch** entiende la coordinación dinámica general como la coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento.



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003

Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

Según **Molina** la coordinación dinámica general es Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos

Para **Contreras** la coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

Escobar entiende la coordinación dinámica general como aquella que agrupa los movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras.

2. Factores que afectan a la coordinación dinámica general

2.1. Herencia

Es la transmisión a través del material genético contenido en el núcleo celular, de las características anatómicas, fisiológicas o de otro tipo, de un ser vivo a sus descendientes. El ser vivo resultante tendrá características de uno o de los dos padres.

Nuestros padres nos transmiten una determinada estructura corporal que nos permiten hacer una actividad con una mayor facilidad que otras personas, aunque también ocurre lo contrario y nos cuesta mucho realizar un ejercicio

2.2. La edad

Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo. Una persona, según su edad, puede ser un bebé, niño, púber, adolescente, joven, adulto, estar en la mediana edad o en la tercera edad.

A medida que va pasando el tiempo los tendones van perdiendo su elasticidad y disminuye su flexibilidad.

2.3. Grado de fatiga

Una enfermedad que consiste en la falta de fuerzas generalizadas que resultan después de haberse fatigado realizando un trabajo intenso.

El grado de fatiga afecta a la coordinación dinámica general pues al estar fatigado el cuerpo pierde algunas de sus cualidades y es mucho más difícil llevar a cabo algunas acciones más complicadas.

2.4. Tensión nerviosa

Estado de desequilibrio leve del sistema nervioso, con trastornos psíquicos de cierta intensidad (irritabilidad, poca atención, etc.) y orgánicos (intranquilidad motora), etc.

El estado de nerviosismo provoca en la persona una sensación complicada y muchas veces provoca que dicho sujeto no realice la coordinación de forma correcta.

2.5. Condición física



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003

Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

La condición física es la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio), realizado con el mínimo coste energético y evitando lesiones.

La condición física nos permitirá realizar una tarea de forma correcta y sin cansancio si esta condición física es aceptable, pero si esta condición física es mala cualquier actividad que realice el sujeto la completará de manera no satisfactoria y con un gran cansancio.

2.6. Nivel de aprendizaje

Es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

El nivel de aprendizaje afecta positiva o negativamente a la coordinación dinámica general ya que si el nivel de aprendizaje es alto la coordinación será más fluida y efectiva a la vez que rápida, mientras que si el nivel de aprendizaje es más bajo la coordinación será lenta, poco fluida y será muy difícil de realizar.

3. Educación de la coordinación dinámica

En la educación de la coordinación dinámica general podemos diferenciar tres fases, las cuales corresponden a los niveles que se describen en la adquisición de un nuevo movimiento.

3.1. Fase de ajuste global. Los niños se colocan ante nuevas situaciones, nuevos problemas motrices, múltiples y variados, que tienen que resolver. Gracias a un tanteo sucesivo, a una serie de ensayos y errores. El niño va ajustando sus movimientos a las exigencias del medio.

3.2. Fase de toma de conciencia. Análisis, confrontación con otros movimientos, serán los aspectos esenciales de esta fase.

3.3. Fase de estabilización (automatización). Mediante la repetición de movimientos, la coordinación de los diferentes componentes se automatiza, se pasa de un control secuencial (todos los componentes del acto motor se controlan sucesivamente) a un control unitario que además requiere mucha menos atención, el gesto es cada vez más fluido y económico.

4. Habilidades motrices básicas activas

También llamadas habilidades motrices básicas locomotrices, estas son toda progresión de un punto a otro del entorno que utilice como medio único el movimiento corporal, total y parcial. Ejemplo: Llegar a un punto de destino gateando.

Dentro de las habilidades locomotrices podemos destacar:

- La marcha: Es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo.
- Correr: Es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada “fase aérea”.
- Saltar: Es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicada



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003

Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

5.1. Desplazamientos naturales o eficaces

Marcha

Definiciones

- La marcha es una habilidad compleja que deriva de los patrones elementales locomotores.
- Es una consecuencia de la adquisición de una mayor fuerza y desarrollo de los mecanismos sensoriomotores que permiten mejor equilibración y mayor coordinación neuromuscular.

Evolución

- La marcha evoluciona durante la primera infancia (hasta los cuatro años) de forma que va desde la reptación, pasando por la cuadrupedia, hasta llegar a la marcha bípeda.

Carrera

Definiciones

- La sucesión alternativa de apoyos de los pies sobre la superficie de desplazamiento.
- Tiene una estructura similar a la marcha, pero se diferencia de ésta en la llamada fase aérea y en la mayor fuerza que hay que realizar para recibir el peso del cuerpo durante la misma.

Evolución

- Se inicia a partir de los 2-3 años con dificultades para el giro o la detención brusca, siendo ya bien utilizada en los juegos a la edad de 5-6 años en que llega a semejarse a la del adulto.

Temporalización

- **Apoyo:** el pie se encuentra en contacto con el suelo y soporta el peso del cuerpo contra la gravedad. La rodilla se encuentra en total extensión justo antes del apoyo, al hacer contacto con el suelo la rodilla empieza a flexionarse. Luego la otra rodilla empieza a extenderse, comenzando así con la fase de impulso.
- **Impulso:** la rodilla de la pierna impulsora se extiende de tal manera que los dedos del pie mantienen contacto con el suelo al momento que dicha pierna queda detrás del cuerpo. El pie empuja hacia atrás y hacia abajo.
- **Recuperación:** esta fase comienza cuando los dedos del pie impulsor pierden contacto con el suelo, la otra pierna se encuentra en proceso de aterrizaje y una vez que el pie toque el suelo, entraremos de nuevo en la fase de apoyo.

Saltos

Definiciones

- Es un movimiento en el que está implicado un despegue del cuerpo del suelo, realizado por uno o ambos pies, quedando éste suspendido en el aire momentáneamente y volviendo luego a tocar el suelo.



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003

Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

- El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas.

Fases y tipos de salto

Saltos horizontales

- Fase previa: tronco agrupado y equilibrado. Flexión de grandes articulaciones. El peso se encuentra en la parte delantera de los pies, los cuales están separados y en paralelo y los brazos los tenemos en la parte posterior del troco.
- Fase de salto: hay una acción intensa de los brazos hacia delante y arriba. Hay una extensión completa del tronco, el ángulo de despegue es de 45 grados. Los pies tanto al empezar como al aterrizar estarán separados y paralelos. Al aterrizar existe una flexión de las grandes articulaciones del tren inferior.

Saltos verticales

- Fase previa: es muy parecida a la de los saltos horizontales, aunque el saltador estará, menos agrupado y más concentrado en el despegue vertical de su tronco.
- Fase de salto: hay una acción intensa de brazos aunque con menor amplitud que los horizontales, el despegue ha de ser vertical en ángulos superiores a los 45 grados. Según el ejercicio los pies estarán separados o juntos tanto al empezar como al aterrizar. En general hay una menor flexión de las grandes articulaciones del tren inferior al aterrizar, pero con un gran incremento de la reactividad contráctil.

Evolución y temporalización

- La realización de los saltos implica la respuesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación, tratándose por consiguiente de una habilidad filogenética que se perfecciona con el crecimiento psicofísico y el desarrollo de dichos factores.
- El niño comienza su génesis del salto, con aproximadamente los 18 meses. Hacia los 27 puede saltar desde una altura de 30 cm con un pie delante del otro, llegando a ser los 5-6 años semejante al salto del adulto, con una buena coordinación.

5.2. Desplazamientos menos eficaces

Las primeras formas de desplazarse del ser humano son las cuadrupedias y las reptaciones. Más adelante el niño, prosigue su desarrollo y consigue mantener la posición erecta y empezar andar. En la edad adulta no se dan estos tipos de desplazamientos, pero son muy importantes para el desarrollo evolutivo del niño.

Cuadrupedias

La cuadrupedia es un desplazamiento utilizando las cuatro extremidades como puntos de apoyo, también se incluyen los desplazamientos con tres puntos de apoyo. Esta habilidad es una evolución del ganeo. En este modo de desplazamiento se utiliza tanto el tren inferior como el superior. La cuadrupedia tiene algunas variantes, la tripedia como hemos dicho con tres apoyos, la quintupedia, cuando son cinco apoyos (las extremidades y la cabeza por ejemplo). Las cuadrupedias también se pueden hacer boca arriba y boca abajo. Además los apoyos pueden ser sucesivos o simultáneos, paralelos u opuestos, con fase aérea o sin ella y se podrían trabajar en parejas o en grupos.



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003

Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

Reptaciones

Desplazamientos en los que la parte ventral del cuerpo está en contacto con el suelo y las extremidades ayudan al avance. Se puede decir, que el paso previo a las cuadrupedias. La altura del centro de gravedad en este tipo de desplazamiento es muy baja, y no cambia mucho del inicio al final de desplazamiento. Observando el desplazamiento desde una perspectiva ergonómica, se llega a la conclusión de que es un desplazamiento difícil lento y con un gran gasto energético.

Trepas:

Desplazamientos hacia un lugar más alto que el del punto de partida. Otra definición totalmente aceptada, es que son desplazamientos en los que no hay ningún punto de contacto directo con el suelo, y los que se realizan se hacen través de sucesivos apoyos en la superficie sobre la que se produce la trepa.

Desde el punto de vista de la educación motriz, las trepas son muy interesantes, ya que favorecen enormemente el desarrollo motor, sobretodo de las extremidades superiores, normalmente, menos trabajadas. Las nuevas posturas que toma el niño, hace que su percepción del entorno cambie y tenga unas sensaciones diferentes a las que se producen con otros desplazamientos. Por último, también ayuda al niño a la toma de decisiones, ya que la actividad tiene un cierto riesgo, el niño debe ser capaz de medir sus propias posibilidades y tener confianza en sí mismo para realizar el movimiento. Nosotros como educadores debemos apoyar este tipo de desplazamientos, siempre procurando tener la mayor seguridad posible.

6. Principales Test de la evaluación de la coordinación-dinámico-general

Prueba de desplazamiento en zigzag con balón

Consiste en un superar un circuito, de 5 objetos separados a un metro ida y regreso, haciendo zigzag, mientras se dribla o se conduce el balón o bola con los pies.

Se toma el tiempo empleado en realizar la prueba en segundos, décimas y centésimas, anotándose el mejor de dos intentos. Ej.: 15,01 seg.

También aclarar que si en el paso de los objetos se toca alguno, el test será nulo.

Test de coordinación dinámica-general

Realizar cinco saltos consecutivos a una cuerda que sujetamos con nuestras manos. Nos debemos poner en posición erguida, con los pies juntos y las manos pegadas al cuerpo. Con las manos sujetaremos la cuerda elevada a 10 cm del piso. Saltar la cuerda adelante y a pie junto mientras la sostienes, no tienes que tocarla, la cuerda estará a 10 cm del piso. Se toma el tiempo

Test de coordinación dinámica-general y equilibrio dinámico

Consiste en realizar un circuito donde hay que realizar un salto desde la silla, pasar por debajo de una silla, saltar tres objetos seguidos y traspasar la línea de meta. El test se medirá en segundos y décimas, Ej.: 10,2 seg.



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003

Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

Se pueden realizar dos intentos y se cogerá el mejor tiempo de los dos.

Usemos lo que aprendemos. Teniendo en cuenta los videos o los textos respondemos las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es la mayor distancia en un salto largo?,
- ¿Cuánto te demoras recorriendo 3 metros?

- Describe y grafica las 2 actividades que te gustan realizar tu tiempo libre.

Nombre actividad	¿Por qué es la mejor?	Dibujo	Explicación	Reglas

- ¿Qué actores afectan a la coordinación dinámica general al realizar estas actividades?

- Realiza las actividades con tu familia que tengan que ver con marcha, carrera y salto.
- Trotar de un lado a otro y cuando tu familiar diga ya, corres.
- Trotar cuando el familiar diga ya, saltas 10 veces
- Respondes qué es marcha, carrera y salto

Trabajemos lo que aprendimos.

Fortalezcamos nuestro aprendizaje.

Si quiere mejorar la nota, toda actividad se puede evidenciar con videos

Actividad

1, 2, 3, 4, 5. Ejecuta movimientos simultáneos acordes de coordinación viso pedial (drible, pase, remate)

- define: tiempo libre, ritmo, coordinación general, factores de la coordinación, fases de la educación de la coordinación, habilidades motrices básicas.
- Realizar los test y llenar los datos de tiempo, frecuencia cardiaca: (ver en la guía la explicación en la teoría)
- 1 zigzag con balón en los pies. 5 metros y 5 objetos.



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003

Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

- 2 saltar a pie junto adelante 5 veces la cuerda que se sostiene a una distancia del piso de 10 centímetro y no se mueve.
- 3 bajar de la silla saltando 5 veces.
- 4 desplazarse reptando por debajo 4 sillas.
- Desplazarse en cuadrupedia 5 metros.
- Saltar 10 veces entrecado adelante y arriba (horizontal y vertical)
- Correr 5 minutos por la casa.
- Ejecuta y dibuja el pase, la conducción por 3 metros, y el remate alto a 3 metros con 50 repeticiones y escribe la frecuencia cardiaca y los aciertos y errores al final de cada ejercicio. Primero con derecha, luego con izquierda.

6, 7, 8. Propone y ejecuta ejercicios técnicos de microfútbol con su familia.

- Realiza 100 controles con la rodilla, pie y cabeza, no tienen que ser continuos, se van sumando hasta completar. Se dibuja y se escribe la frecuencia cardiaca y el tiempo que se demora en cada ejercicio.
- Subir a la silla con el pie el balón 10 veces dibuje y escriba frecuencia cardiaca y el tiempo
- Propone un ejercicio de pase, conducción y remate con la familia.
- Tomar frecuencia cardiaca inicial y final.

participante	Frecuencia cardiaca inicial	Frecuencia cardiaca final	Actividades ganadas.	Tiempo Minutos, segundos
1				
2				
3				

Partamos de tus ideas.

Dentro de la casa tienes que ejecutar un paso de baile que sepas o que haga algún miembro de tu familia, la familia ejecuta tres pasos de baile acompañado de música. Luego llenas el siguiente cuadro.

¿Cuántos participaron?	¿Son de ritmo lento o rápido?	¿Quién se mueve mejor y por qué?	¿Cómo te sentiste participando?	¿Hubo alguna cosa que no te gustó?

Teniendo en cuenta la actividad anterior y con tus propias palabras responde ¿Dónde puedes observar el ritmo?

¿Qué es el ritmo?



Aprendamos algo nuevo.

Observe el video o lea los textos.

Ritmo:

<https://www.youtube.com/watch?v=6wCtPIF0B1o>





INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003

Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

Ritmo

El ritmo es una característica presente en todas las artes. Es uno de los elementos principales del baile. A nivel general, se puede definir como la combinación de sonidos, silencios, pausas, patrones, palabras y/o voces en una expresión artística. Cuando se trata del baile el ritmo se puede definir como la organización en el tiempo de sus movimientos, pasos, gestos y expresiones.

Usemos lo que aprendemos. Teniendo en cuenta los videos o.

- Escoge tu tiempo y llena el cuadro

¿Qué ritmo te gusta?	¿Por qué?	Define.	Da un ejemplo de una canción.	Grafícalo.

- Realiza las actividades rítmicas con elementos y con tu cuerpo.
- Haz un ritmo con unas tapas de ollas.
- Realiza ritmo moviéndote en unos cuadros que dibujes o cerámicas.
- Gráfica y explica tus movimientos y ritmos.

Fortalezcamos nuestro aprendizaje.

Si quiere mejorar la nota, toda actividad se puede evidenciar con videos

Actividad

9, 10, 11. Plantea y ejecuta una rutina rítmica o un baile.

- Propone dibuja, explica y ejecuta una rutina de ritmo con un baile o aeróbicos, por 5 minutos.
- Tomar frecuencia cardiaca inicial y final.

Nombre estudiante	Frecuencia cardiaca inicial	Frecuencia cardiaca final

Realiza las pausas activas con ejercicios de microfútbol, baile, aeróbicos y ajedrez

- Propone dos pausas activas una para microfútbol y otra para ajedrez (explica y dibuja como se mueven cada una de las fichas o foto jugando ajedrez).

ACTIVIDADES N.E.E:

Si quiere mejorar la nota, toda actividad se puede evidenciar con videos o dibujar.

Ejecuta movimientos simultáneos acordes de coordinación viso pedial (drible, pase, remate)



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I

Autorizado por Resolución No. 940 de julio 11 de 2003

Municipio de La Llanada – departamento de Nariño.

1. Ejecuta el pase, la conducción por 3 metros, y el remate alto a 3 metros con 10 repeticiones y escribe la frecuencia cardiaca y los aciertos y errores al final de cada ejercicio. Primero con derecha, luego con izquierda.

Propone y ejecuta ejercicios técnicos de microfútbol con su familia.

2. Realiza 10 controles con la rodilla, pie, no tienen que ser continuos, se van sumando hasta completar. Se dibuja y se escribe la frecuencia cardiaca y el tiempo que se demora en cada ejercicio.
3. Pasar con el pie el balón 10 veces por encima de un objeto y escriba frecuencia cardiaca y el tiempo.

Plantea y ejecuta una rutina rítmica o un baile.

4. Ejecuta una rutina de ritmo con un baile o aeróbicos, y llena los datos de frecuencia cardiaca.
- Tomar frecuencia cardiaca inicial y final.

Nombre estudiante	Frecuencia cardiaca inicial	Frecuencia cardiaca inicial

Realiza las pausas activas con ejercicios de microfútbol, baile, aeróbicos y ajedrez

5. Realiza la pausa activa para microfútbol: golpear el balón con el pie cuando el familiar se lo lanza por 20 veces. Anotar los datos de frecuencia cardiaca.

