



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO
GUÍA N°1 DE APRENDIZAJES NO PRESENCIALES

"Educando en la responsabilidad, educamos para la libertad"

Fecha	Proyecto/Tema	Grado
Febrero 1	Test de capacidades físicas. Conociendo el cuerpo: me muevo, el cuerpo y sus esquemas básicos. Sintiendo mi pulso.	5°
Sandra Patricia Nieves Ramírez Angela María Medina Acevedo		
Docentes		Estudiante

Competencias: desarrollo motor, técnicas del cuerpo, condición física, lúdica motriz, expresiva corporal y axiológica.

Sensibilidad, apreciación estética, comunicación.

INDICADOR DE DESEMPEÑO:

Saber conocer

Apropiación de conceptos acerca de los cambios fisiológicos del cuerpo durante las pruebas de condición física.

Saber hacer

Realización de movimientos y posturas corporales en las prácticas deportivas; controlando su cuerpo.

Saber ser

Realización de movimientos y posturas corporales en las prácticas deportivas; controlando su cuerpo

PROPOSITO U OBJETIVO DE LA CLASE:

Utilizar las capacidades físicas, habilidades motrices y el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

ÁREAS DE INTEGRACIÓN:

Educación Física – Artística

DURACIÓN: 6 horas

ENTREGA: correo institucional

Grupo 5°1: angelamedina@iejorgerobledo.edu.co

Grupo 5°2: sandranieves@iejorgerobledo.edu.co

DATOS DE CONTACTO: grupo de WhatsApp y correo institucional.

PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS:

¿Cómo reacciona mi cuerpo cuando realizo actividad física?

¿Qué tanto conozco mi cuerpo?



MOMENTO DE CONCEPTUALIZACIÓN

Lee con atención la siguiente información.

Test de capacidades físicas.

¿Qué es un test de capacidades físicas?

Son las pruebas que se realizan con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas.

La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista. Este dato es fundamental para la programación del entrenamiento, ya que nos indica si hay que trabajar de forma específica, alguna de ellas, en función de los objetivos a alcanzar, o por el contrario, hay que trabajar de forma general, como es el caso de los individuos sedentarios.

La Condición Física ha ido tomando importancia por su *relevancia en la realidad social* (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la *satisfacción de practicar actividad física* (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).

Las **Capacidades Físicas Básicas** son la **fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad**, y en cuanto a las **Cualidades Motrices: la coordinación y el equilibrio**; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.

Capacidades Físicas Básicas.

En este tema nos centraremos en el conocimiento y el estudio de las capacidades físicas básicas, que son aquellas cualidades internas que tiene cada persona que le permiten realizar actividades motrices y que forman parte de la condición física de una persona.

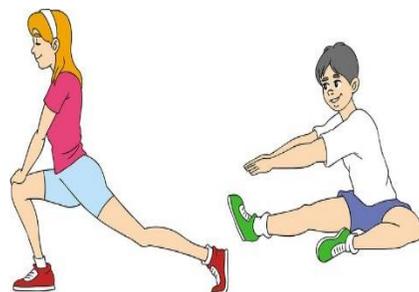
La fuerza: capacidad para vencer una resistencia o contrarrestarla por medio de la acción muscular. Tipos: máxima, velocidad y resistencia.



Resistencia: capacidad para mantener voluntariamente un esfuerzo muscular durante el mayor tiempo posible. Tipos: aeróbica y anaeróbica.



La velocidad: cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Tipos: reacción, gestual y desplazamiento.



La flexibilidad: capacidad que permite el máximo recorrido en las articulaciones. Tipos: estática y dinámica.

Conociendo el cuerpo: me muevo, el cuerpo y sus esquemas básicos.

El **esquema corporal** es una técnica utilizada en el dibujo de personas o seres vivos. El esquema corporal es una representación del cuerpo, una idea que tenemos sobre nuestro cuerpo y sus diferentes partes y sobre los movimientos que podemos hacer o no con él; es una imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo con relación al medio, estando en situación estática. Se utiliza para sugerir la postura en la que se presentará el cuerpo representado.

Manera de llevar a cabo esta técnica

La manera más habitual es dibujar antes que nada son las **líneas** de dirección del personaje, es decir, las líneas que definen la dirección de su tronco, piernas, brazos y cuello. Las articulaciones suelen representarse mediante círculos que unen las distintas líneas de dirección, mientras que el tronco se puede representar con un trapecio o dos triángulos y la cabeza con un óvalo.

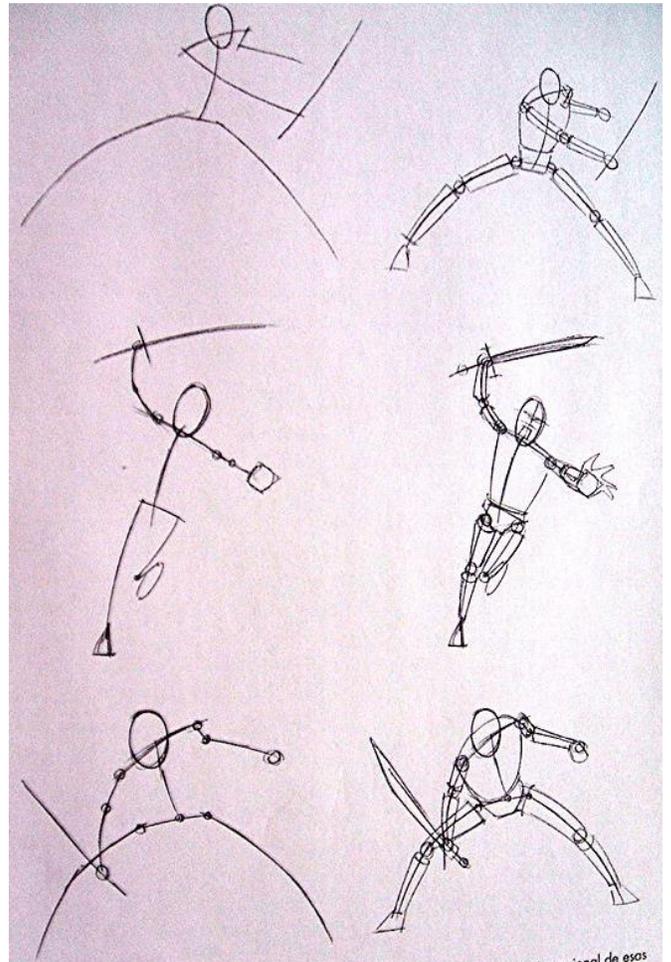
Tras esto, se pasa a rellenar el cuerpo con figuras tridimensionales: para los segmentos de brazos, piernas y cuello se utilizan cilindros; para el tronco se puede usar un cilindro o una forma más aproximada al tronco real; para manos y pies se suelen utilizar triángulos que sugieran las posturas de estas partes del cuerpo; mientras que para las articulaciones se pasa a esferas.

Sobre este esquema se dibuja la silueta externa del cuerpo sostenida por las figuras ya dibujadas. Posteriormente, el esquema se eliminará dejando tan solo la silueta del personaje, ya que esta técnica es solo orientativa y no debe aparecer en el resultado final.

Para iniciarse en el dibujo del cuerpo humano, una buena práctica es dibujar esqueletillos esquemáticos que nos ayudan a:

- Situar las proporciones del cuerpo que estamos dibujando
- Esbozar el movimiento de manera rápida y sencilla, de forma que resulte más expresivo.

Estos esqueletos deben trazarse a lápiz y sin apretar mucho el trazado, de manera que pueda borrarse tanto para corregir inexactitudes como para eliminarlos cuando vayamos a hacer el dibujo final.



LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

son

LA FUERZA

que se divide en

- * Fuerza Máxima
- * Fuerza Resistencia
- * Fuerza Explosiva

LA RESISTENCIA

que se divide en

- * Resistencia Aeróbica
- * Resistencia Anaeróbica

LA VELOCIDAD

que se divide en

- * Velocidad Gestual
- * Velocidad de desplazamiento

LA FLEXIBILIDAD

que se divide en

- * Flexibilidad estática
- * Flexibilidad dinámica



Fuerza

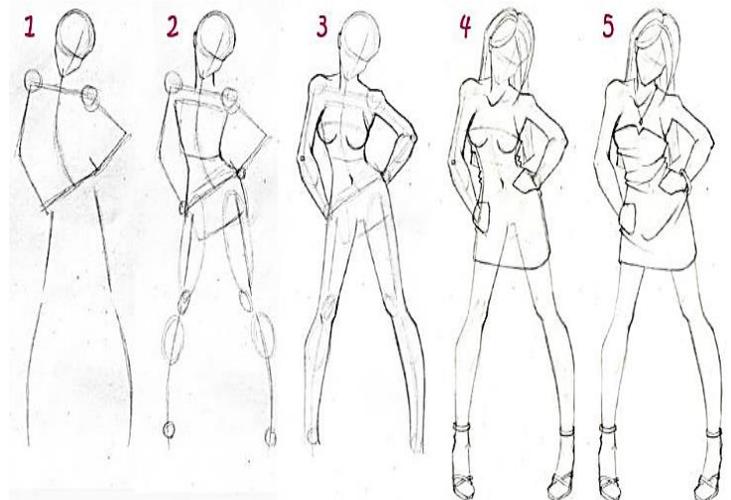
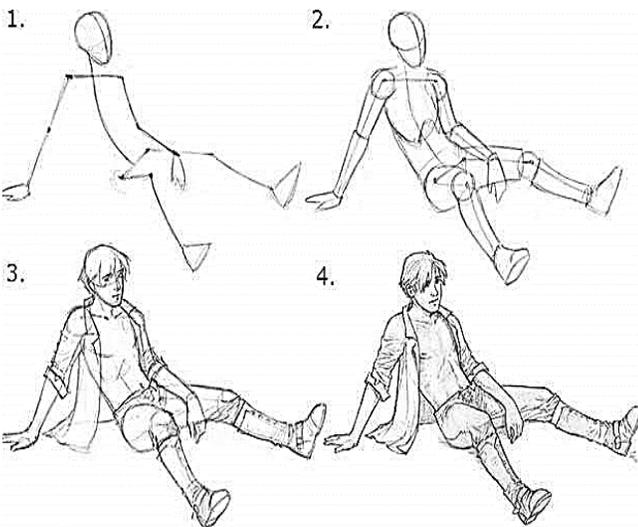
Resistencia

Velocidad

Flexibilidad

Capacidades Físicas Básicas

Manera de llevar a cabo esta técnica de esquema corporal

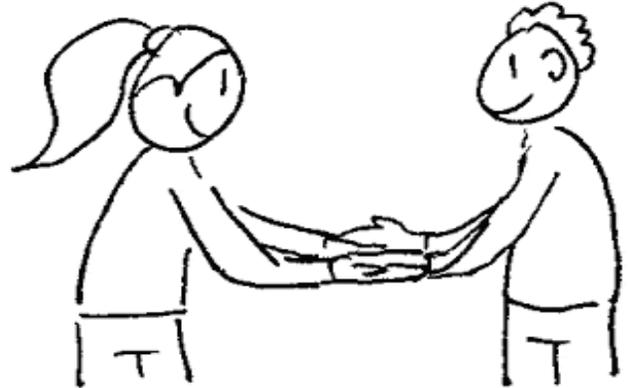




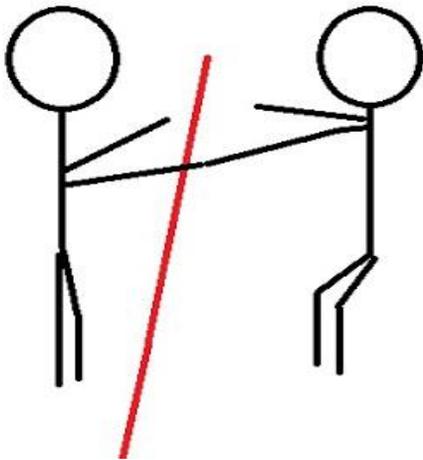
MOMENTO DE PRÁCTICA

1. Con integrantes de tu familia realiza los siguientes juegos. Recuerda grabar y enviar los videos donde aparezcas realizando los juegos. Los videos deben ser cortos, para que puedas enviarlos sin dificultad al correo de la docente.

- a. **“El Calientamanos”** Por parejas uno se colocará enfrente del otro con las manos encima de las del compañero. El juego consiste en que el jugador que tiene las manos debajo debe intentar golpear las manos del jugador que las tiene encima. La función del jugador que tiene las manos encima es esquivar el golpe. Si lo consigue se cambiarán los papeles, es decir, el que las tenía arriba ahora las tendrá abajo e intentará golpear al otro.



Variante: hacer el mismo juego que en el caso anterior pero esta vez en grupos de 4 personas, por lo cual, la dificultad de este será mayor ya que a la vez que tienes que intentar golpear la mano de uno, con la otra debes intentar esquivar los golpes de otro.



- b. Juego **"te paso para mi lado"** trazamos una línea entre medio de mi compañero y yo, hacemos fuerza con una sola mano y tratamos de llevar a nuestro compañero hacia el otro lado de la línea, gana el que logra hacerlo pasar al otro lado de la línea.

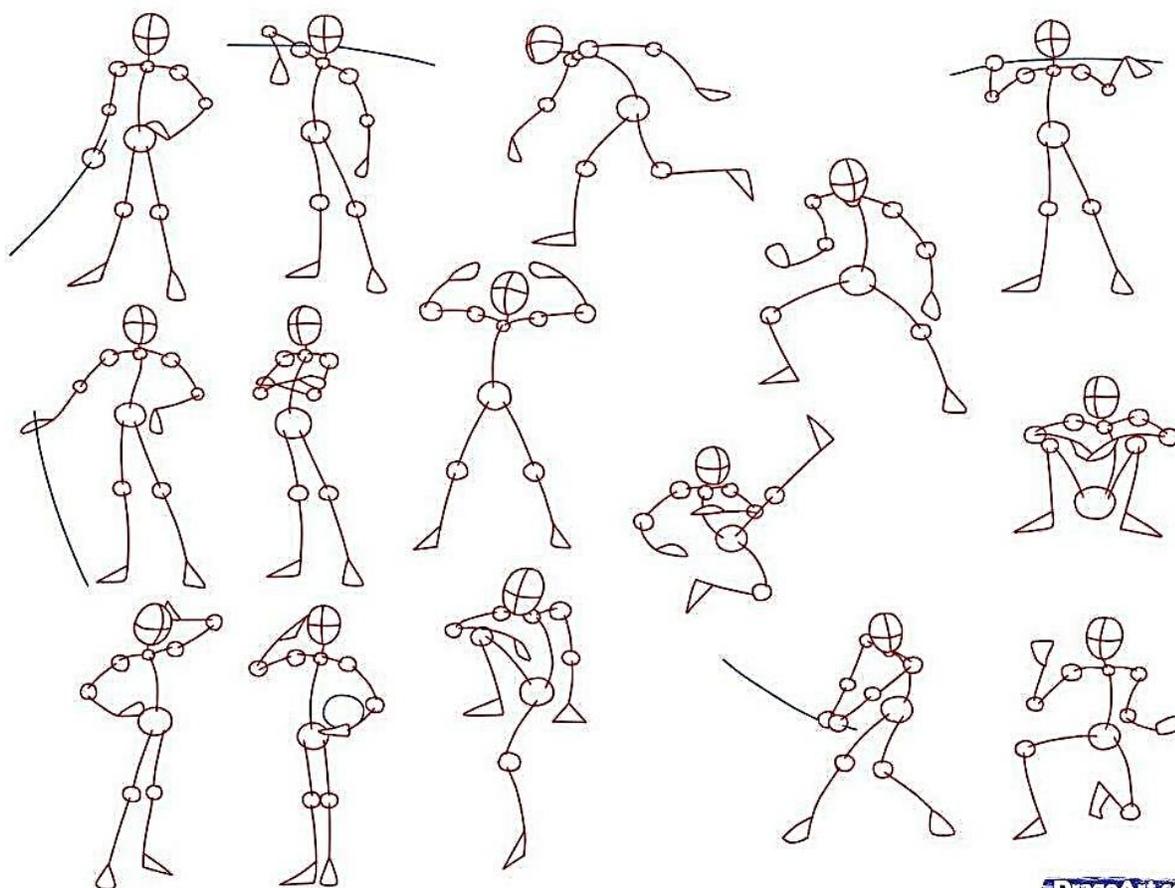
- c. **Saltar la cuerda**, con un lazo, cable o cuerda adecuada salta tantas veces como puedas, manteniendo el ritmo y resistiendo al máximo.



2. Elige y realiza algunos de los siguientes ejercicios de flexibilidad. Pide a alguien de tu familia que te tome fotografías en esas posiciones y envíalas al correo institucional.



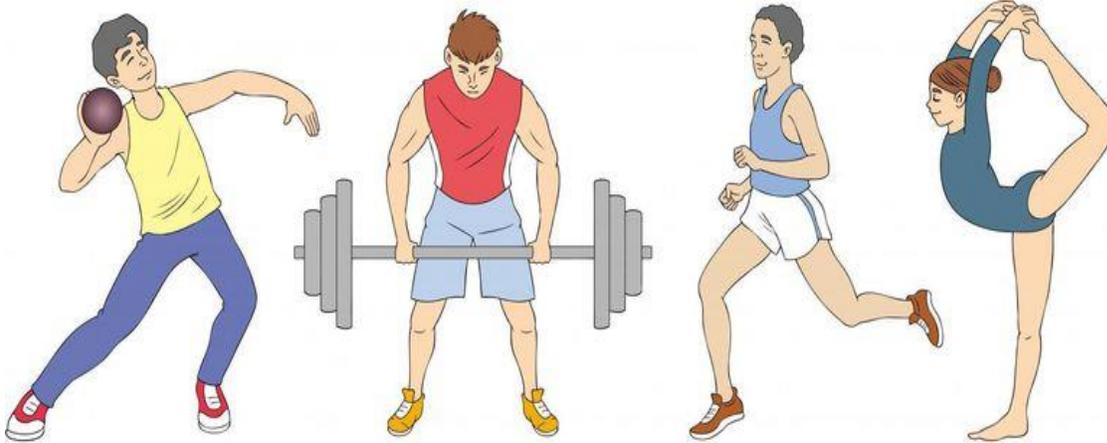
3. Elige 3 esquemas o esqueletos corporales y en tu cuaderno de artística realiza los dibujos correspondientes, ten en cuenta las posiciones y los objetos que tienen algunos. Debe aparecer el paso a paso de la elaboración de tu dibujo. Guíate con los ejemplos de los momentos de conceptualización y ejemplificación.





MOMENTO DE RETROALIMENTACIÓN

1. Observa los ejercicios que realizan las personas de las ilustraciones y escribe que capacidad física esta desarrollando cada una.



2. Escribe al frente de cada afirmacion si es falso o verdadero según corresponda

1.- Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento.

2.- La resistencia es la capacidad de soportar una actividad física el mayor tiempo posible, retardando la aparición de la fatiga y/o recuperándonos rápidamente.

3.- La flexibilidad es la capacidad de ejercer tensión muscular contra una determinada resistencia.

4.- La velocidad es la capacidad de desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible.

Recuerda

Pulso

Los latidos de tu corazón son los que generan el pulso. Tu corazón tiene que bombear tanta sangre a través de tu cuerpo que puedes sentir una especie de golpe o latido en tus arterias cada vez que el corazón late. ¡Increíble! Los lugares en los que podrás sentir el pulso con mayor facilidad son las muñecas y el cuello.

3. Responde ¿Qué sucede con nuestro pulso cuando hacemos actividad física?
4. Realiza el esquema corporal de una persona acostada en una cama.



MOMENTO DE CAPACIDADES DIVERSAS

1. Con tus propias palabras define qué es: la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.
2. Escribe el nombre de dos ejercicios que corresponda a cada capacidad física básica.

Fuerza	Flexibilidad	Velocidad	Resistencia

3. Crea tres esquemas o esqueletos corporales distintos a los que aparecen en esta guía. Tenga en cuenta las posiciones y movimientos de cada uno.



MOMENTO DE CUIDADO

Xgquier
me me
me cuidado



BIBLIOGRAFÍA- CIBERGRAFÍA

<https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm#:~:text=Estas%20son%3A%20la%20Fuerza%2C%20Resistencia,en%20cualquier%20movimiento%20f%C3%ADsico%2Ddeportivo.>
http://servicios.educarm.es/cnice/ludos/pr/gd/gd_dc08_00v01.pdf
<https://sites.google.com/site/efparaninosened/indice/tema-4-capacidades-fisicas-basicas>
<https://www.um.es/web/medicinadeportiva/contenido/planificacion/pruebas#:~:text=Son%20las%20pruebas%20que%20realizamos,b%C3%A1sicas%2C%20en%20sus%20diferentes%20facetas.>
https://www.wikiwand.com/es/Esquema_corporal
<http://iesalmadraba.org/dibujo/2016/09/26/como-dibujar-el-cuerpo-humano/>
<https://www.pinterest.com.mx/pin/836895543235217829/>