

INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL SUCRE



Orientaciones a Estudiantes para la
Prestación del servicio educativo en casa durante la
Emergencia sanitaria por la pandemia del CORONAVIRUS COVID-19

#Mariscalistaestudiaencasa



SITUCION EDUCATIVA MARISCAL SUCRE
PLAN DE ACTIVIDADES - CONTINGENCIA COVID 19
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO 2020

AREA: EDUCACION FISICA DOCENTE: ALIVE RAMIREZ ALCALÁ
GRADO: QUINTO GRUPO: 5-1 JORNADA: MAÑANA Y TARDE ACTIVIDAD Nº. 1
LOGRO. -ejercitar la coordinación óculo pedica en ambiente lúdico.
-desarrollar ejercicios básicos de coordinación, carrera y velocidad
-participar con entusiasmo de los juegos planteados.

CONTENIDO TEMATICO:
concepto de juego libre
Juego de coordinación , carrera y velocidad

EL JUEGO LIBRE EN EDUCACIÓN FISICA

El **juego** es toda acción voluntaria y lúdica de recreación **que** exige y libera energía, ya **que** supone un esfuerzo físico y/o mental. Se realiza en un espacio y en un tiempo limitado y está reglado, aunque se puede adaptar a las necesidades.

Durante la infancia, el niño vive en una fase en la que el **juego libre** debe ser su actividad principal. ...
El **juego libre** consiste en jugar con su cuerpo, con juguetes, manipular objetos, poder moverse guiados por su propio instinto y por su curiosidad innata. Sin reglas, sin límites ni rigideces.

El juego es toda acción voluntaria y lúdica de recreación que exige y libera energía, ya que supone un esfuerzo físico y/o mental. Se realiza en un espacio y en un tiempo limitado y está reglado, aunque se puede adaptar a las necesidades

, es necesario para el pleno desarrollo de la persona.

El propósito del juego infantil es que cumple la función didáctica de conectar al niño con la sociedad, por medio de objetos y acciones que imitan la vida cotidiana de los adultos.

Utilizar el juego como recurso didáctico en niños y niñas, es tratar de introducirnos en el mundo del aprendizaje aproximándolos al nivel de conocimientos que mejoran su integración en el medio social en el que viven y hacerlos partícipes de la situación educativa en la que se desarrollan cotidianamente.

El juego es una de las experiencias humanas más ricas y además es una necesidad básica en la edad infantil.

Con el juego los niños aprenden a cooperar, a compartir, a conectar con los otros, a preocuparse por los sentimientos de los demás y a trabajar para superarse progresivamente.

También aumenta la participación pero uno de los componentes fundamentales del juego es la diversión, el niño cuando juega se siente feliz.

El juego va a formar parte de nuestra personalidad, de ahí que los adultos también tengamos tendencia a jugar.

Para crear un buen ambiente en el juego se deben buscar los temas y formas imaginativas

(Ej. él puede disfrazarse con ellos, maquillarse igual que los niños, cantar con ellos.)

RAZONES PARA FAVORECER EL JUEGO.

Hay varias razones que hacen que el juego sea un elemento fundamental en la educación:

Psicosociales.

- Tema de contacto entre los participantes.
- Confianza en las decisiones.
- Comunicación con el grupo.
- Cooperación con los demás.
- Centrar la atención.
- Impulso a la participación.
- Autoestima.
- Motivación, etc.

destrezas:

- Creatividad.
- Ingenio.
- Desarrollo de los sentidos.
- Expresión corporal, verbal, musical...

Desarrollo físico, salud:

- Resistencia
- Equilibrio.
- Expresión corporal.
- Conocimiento del cuerpo, etc.

EL JUEGO COLECTIVO

Se acerca más a lo que entendemos como juego colectivo, competición mental o física desarrollada de acuerdo con unas reglas en la que los participantes juegan en oposición mutua directa y en la que cada bando trata de ganar y de impedir que lo haga el contrario.

Los criterios para que un juego colectivo sea educativamente útil son:

- Proponer algo interesante y estimulante para que los niños piensen en cómo hacerlo.
- Posibilitar que los propios niños evalúen su éxito.
- Permitir que todos los jugadores participen activamente durante el juego.

El primero de estos criterios nos indica que el valor del contenido de un juego debe considerarse en relación a los niveles de desarrollo de los niños.

No es necesario eliminar los juegos demasiado fáciles si se prestan a alguna modificación que aumente su dificultad.

El criterio de que un buen juego proporciona a los niños “algo interesante para que piensen en cómo hacerlo” no implica necesariamente, que el juego en cuestión pueda ser dominado por el niño. Hay juegos colectivos que constituyen experiencias valiosas incluso para niños que nos los entienden en su totalidad y que, en consecuencia, no juegan a ellos “correctamente”. Sin embargo, existe un límite en el provecho que pueden obtener los niños de un juego que sólo comprenden en parte. El empleo de este primer criterio por parte del maestro debe ser una combinación de un análisis de contenidos de las posibilidades de un juego y de un análisis conductual de su significado para los niños.

El segundo criterio implica valorar las posibilidades que ofrece a los niños para que evalúen ellos mismos los resultados de sus acciones.

Al adoptar la perspectiva del niño, el maestro puede evaluar en qué grado un juego inspira el razonamiento de los niños y sus esfuerzos para cooperar con los demás. Después de pensar que apreciaciones se ven motivadas a hacer los jugadores, puede ser útil que el maestro examine el significado de estos problemas.

El tercer y último criterio evalúa la participación activa de todos los participantes. Por “participación activa” entendemos actividad mental y un sentimiento de compromiso desde el punto de vista del niño. La posibilidad de actividad mental, está estrechamente relacionada con la posibilidad de actividad física.

Los objetivos que se pretenden conseguir en los primeros años de escolarización, deben conceptualizarse en el contexto de unas metas a largo plazo que abarquen hasta la enseñanza media. Se pueden reducir a tres, y vienen dados por un principio general: fomentar todo lo que potencie al máximo el proceso de construcción.

Estos objetivos son:

- En relación al aprendizaje, los niños deberán ser despiertos, curiosos y críticos, y deberán tener confianza en su capacidad para pensar y decir lo que piensan. Deberán tener iniciativa, aportar ideas y plantear problemas y preguntas interesantes, estableciendo relaciones entre las cosas.

Los objetivos sociales y afectivos, como la confianza y una concepción positiva de uno mismo, son objetivos que acaban por desarrollarse por sí solos si los niños son respetados y sus ideas se tienen en cuenta con seriedad en el seno de unas relaciones que fomente el desarrollo de su autonomía. Los niños que tienen confianza en su capacidad para pensar

construyen el conocimiento con más rapidez que los que no poseen esta confianza. Además se esfuerzan más en encontrar una respuesta, y cuando la tienen, no temen expresarla.

EL JUEGO COMPETITIVO

La palabra competición, está cargada por connotaciones negativas y los educadores se sienten preocupados, con razón por el tipo de competición que provoca rivalidad, sentimientos de fracaso y rechazo. Pero los efectos del juego competitivo, pueden ser tanto negativos como positivos, por ello se debe abordar de una manera abierta. Para explicar esto, vamos a analizar los tres puntos siguientes:

Las razones de los educadores para oponerse a la competición en los juegos colectivos:

- Los niños ya son demasiado competitivos y no se les debe poner ante situaciones que los hagan aún más competitivos.
- Ya hay demasiada competición en nuestra sociedad, y los niños se ven expuestos a ella demasiado pronto en la escuela.
- Los juegos afectan a los perdedores.
- Los niños deben competir contra ellos mismos, no unos contra otros.

De qué manera pueden contribuir los juegos competitivos al desarrollo de los niños: El aspecto competitivo de los juegos, puede contribuir al desarrollo de los niños, porque los juegos exigen el establecimiento de reglas y el cumplimiento de las mismas, además motivan a pensar de una manera especialmente activa.

- Principios de enseñanza relativos a la competición en los juegos colectivos:
 - Quitar importancia al hecho de ganar.
 - Verbalizar que no pasa nada si se pierde.
 - Permitir que los niños eviten la competición si así lo desean.
 - Jugar a juegos de azar.

EL JUEGO COOPERATIVO

Los juegos cooperativos, son juegos donde aceptarse, cooperar y compartir, pueden provocar que los niños, las familias..., se unan en el espíritu del juego cooperativo. Los niños, con este tipo de juegos, se divierten a la vez que aprenden cosas positivas sobre sí mismos, sobre los otros y sobre cómo deberían actuar en el mundo.

Los niños educados en la cooperación, la aceptación y el éxito tienen una posibilidad mucho mayor de desarrollar una personalidad sana. Además, los juegos cooperativos eliminan el miedo al fallo y al sentimiento de fracaso. También reafirman la confianza del niño en sí mismo como una persona aceptable y digna. En la mayor parte de los juegos, esta reafirmación se deja a la casualidad o se concede a un solo ganador. En los juegos cooperativos esta reafirmación va implícita en los juegos mismos.

En los juegos cooperativos, cada niño tiene un papel lleno de significado en el juego, cada participante es, en parte responsable del logro del triunfo o resultado satisfactorio del juego. Esto contribuye a que el sentimiento de aceptación sea elevado, igual que la autoestima y la alegría. La participación está directamente relacionada con un sentimiento de pertenencia, con una sensación de contribuir a la actividad y de que ésta es algo satisfactorio.

La mayor parte de las veces, los juegos cooperativos requieren poco o ningún material y prácticamente ningún desembolso económico. Se pueden usar con toda clase de personas y en gran cantidad de lugares. Cualquiera puede jugarlos, prácticamente en cualquier sitio. Las "reglas" o no reglas de cada juego no necesitan seguirse al pie de la letra.

Puedes inventarte tus propios detalles. Tampoco necesitas jugar en situaciones preestablecidas o por periodos de tiempo prefijados.

Después de todo esto, nunca hay que olvidar que la razón principal de que los niños jueguen es, ante todo, divertirse. Compartir aumenta la experiencia de diversión.

ACTIVIDAD

SESIÓN DE JUEGO EN CASA

MATERIAL: Colchonetas, aros y balones.

FASE DE ANIMACIÓN

*Desplazarse individualmente por todo el aula

*Al oír una palmada (del maestro , mamá), correrán, al volver a oír otra, volverán a desplazarse caminando.

*Saludar a todos los compañeros con los que se cruzan: primero chocando las manos, luego con los codos y por último con los hombros.

*Luego, ir desplazándose libremente por el aula y cuando el maestro diga, buscar a un compañero con el que compartamos una cualidad: misma altura, mismo color de pantalón, mismo color de pelo, de ojos, ...

*Desplazarse como si fueran enanitos/gigantes, canguros, pájaros, cangrejos, ...

FASE PRINCIPAL

*Recorrer en zig-zag, un camino que tiene aros.

*Pasar, metiéndose dentro de los aros.

*Aguantando un aro entre dos, pasar por dentro.

*Llevar la pelota entre las piernas y desplazarse hasta la pared contraria.

*Desplazarse, llevando un balón en cada mano, arrastrándose por el suelo.

*Por parejas, llevando el balón entre las cabezas, en el pecho, ...

*Poniendo varias colchonetas juntas, hacer volteretas, arrastrarse, en cuadrupedia.

*Hacer un túnel con las colchonetas y todos pasan por debajo.

*El del medio dirá que animal deben representar y el resto se desplazará como éste diga.

FASE DE RELAJACIÓN

*Respiración.

*Pasar el balón por el cuerpo del compañero que está tumbado boca abajo.

LA COORDINACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA :

tiene que ver con la capacidad del deportista o ejecutante para realizar movimientos que le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina.

Ampliando el concepto, la coordinación es la capacidad física que tiene el cuerpo humano para movilizarse o desplazarse sincrónicamente, a través de movimientos ordenados de los músculos y el esqueleto.



•

La coordinación implica la intencionalidad del ejecutante para realizar el movimiento, además de la sincronía y la sinergia. Esto quiere decir que el movimiento lo realiza la persona a voluntad, planificándolo previamente y con la participación activa de varios músculos que intervienen para llevarlo a cabo.

Importancia de la coordinación en educación física

En educación física, la coordinación se va ejercitando de manera parcial o por etapas que luego podrán ir conectándose hasta lograr una correcta ejecución motriz.

La coordinación es pues, una cadena sucesiva de movimientos ordenados y estructurados que permiten la ejecución técnica de algún deporte o actividad.

Para lograr esto, además de una buena condición física, es muy importante un buen desarrollo cognitivo del sujeto, pues no se debe olvidar que todo movimiento consciente e intencional del cuerpo obedece a una señal que previamente ha enviado el cerebro.

Sabiendo esto, puede decirse entonces que la coordinación es un mecanismo cerebro-motor. Pero también interviene el **cerebelo**, que es el órgano que regula la información sensitiva y la coordina y organiza con los estímulos que emite el cerebro. Este trabajo conjunto deriva en la motricidad fina necesaria para una buena coordinación.

Un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de armonía, economía, precisión y eficacia.

Tipos de coordinación

Existen varios tipos de coordinación dependiendo de los órganos o partes del cuerpo que intervienen:

Coordinación óculo segmentaria



•

Tiene que ver con los movimientos de ciertas áreas específicas del cuerpo, como brazos o piernas, relacionados con objetos como balones, discos, jabalinas u otros implementos.

Todos estos movimientos se dan luego que el sentido de la vista ha captado un estímulo previo que provoca en el cerebro la señal pertinente para que el músculo se mueva de una forma particular.

Hablamos entonces de coordinación óculo motriz, que se subdivide en:

– Coordinación dinámica general

En este caso los movimientos sincronizados involucran a los músculos de todo (o casi todo) el cuerpo, siendo importante lograr la correcta secuencia entre la contracción y la relajación muscular para lograr el objetivo.

Para ellos es imprescindible el buen funcionamiento del **sistema nervioso central**. Ejemplos de este tipo de coordinación se dan en la natación, el nado sincronizado, las carreras de pista, la gimnasia, etcétera.



•

Cuando interviene un grupo específico de músculos. Este tipo de coordinación se subdivide en:

1. Coordinación óculo pedal: también llamada coordinación óculo pédica, es aquella en la que intervienen las piernas y su relación con lo que ve el ojo. El mejor ejemplo de este tipo de coordinación es el fútbol.
2. Coordinación óculo manual: en la que interviene la motricidad fina de manos y dedos y su relación con lo que ve el ojo. En este segmento se ubican deportes como el baloncesto, el tenis, el vóleybol, entre otros. Se puede subdividir a su vez en: coordinación óculo pie/mano y coordinación óculo cabeza.

– Coordinación intermuscular

Se refiere a la correcta intervención de todos los músculos involucrados en el movimiento.

– Coordinación intramuscular

Tiene que ver con la capacidad de cada músculo para contraerse y relajarse de forma eficaz para la correcta realización del movimiento.

Aspectos necesarios para una correcta coordinación muscular

- **Correcto desarrollo cognitivo:** del grado de desarrollo del sistema nervioso central dependerá la calidad de la coordinación motriz.
- **Músculos fuertes y bien acondicionados:** la cantidad de actividad física y entrenamiento incidirá en una mejor coordinación.
- **Potencial genético:** la coordinación, si bien es un aspecto que debe entrenarse y que puede mejorar con la práctica, también tiene un fuerte componente genético que permite que algunas personas tengan mejor coordinación de movimientos que otras, o mayor facilidad para adquirirla.
- **Esqueleto y músculos saludables,** fuertes y en condiciones para realizar los movimientos.
- **Aprendizaje** a través de la práctica y repetición.
- **Automatización de los movimientos.**
- **Buena visión.**

Factores que intervienen en la coordinación

Ya se explicó que la coordinación es una capacidad neuromuscular que está determinada por factores genéticos y que se perfecciona a través del aprendizaje.



•

En **educación física**, una correcta coordinación dependerá del grado de entrenamiento, la herencia, la edad, el equilibrio, el nivel de condición física y de aprendizaje, la elasticidad de los músculos y la condición psíquica del individuo, entre otros.

La dificultad en la coordinación dependerá de la velocidad de ejecución, los cambios de dirección, la duración del ejercicio, los ejes de movimiento, la altura del centro de gravedad y, por supuesto, las condiciones externas y ambientales no calculables.

Ventajas de una buena coordinación

- Se realizan movimientos armoniosos, vistosos y precisos.
- Los resultados finales tienen un alto grado de eficacia.
- Se cumple la tarea con el menor gasto posible de energía y de tiempo.
- Se evitan contracciones musculares innecesarias.
- Se mejora la eficacia global del ejercicio, ya sea éste de fuerza, de flexibilidad, de resistencia o de velocidad.

Actividades recomendadas para ejercitar la coordinación

En educación física, y principalmente en las etapas tempranas del desarrollo, es muy recomendable realizar tareas y actividades que estimulen y promuevan el desarrollo de una buena coordinación motriz. Algunas de estas actividades pueden ser:

- Saltos de todo tipo: con un pie, con ambos pies, rítmicamente, alternando pies y manos, etc.
- Movimientos cotidianos: empujar, levantar, transportar, tirar; tareas rutinarias que deben tratar de hacerse con armonía y precisión.
- Ejercicios de oposición, en parejas o grupos. Un caso típico es el juego de "tirar la cuerda" donde se necesita la coordinación de fuerzas para lograr el objetivo.



- Actividades rítmicas como bailes, danzas y movimientos del cuerpo con música.
- Actividades con implementos: balones, pelotas, aros, gomas elásticas, mazas, trampolines, camas elásticas, cuerdas, etc.
- Desplazamientos: reptar, trepar, escalar, gatear, etc.
- Lanzamiento de objetos, con una o ambas manos, con uno o ambos pies y apuntando hacia objetivos cada vez más precisos.

- Recepción de objetos, con una o ambas manos, con uno o ambos pies y desde distancias cada vez más largas.
- Saltos con obstáculos.
- Malabares: jugar con dos o más pelotas a la vez, ya sea lanzándolas al aire e intentando atraparlas sin que ninguna caiga, rebotando dos balones al mismo tiempo o ejercicios similares. La coordinación en educación física tiene que ver con la capacidad del deportista o ejecutante para realizar movimientos que le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina.
- En educación física, la coordinación se va ejercitando de manera parcial o por etapas que luego podrán ir conectándose hasta lograr una correcta ejecución motriz.
- La coordinación es pues, una cadena sucesiva de movimientos ordenados y estructurados que permiten la ejecución técnica de algún deporte o actividad.
- Para lograr esto, además de una buena condición física, es muy importante un buen desarrollo cognitivo del sujeto, pues no se debe olvidar que todo movimiento consciente e intencional del cuerpo obedece a una señal que previamente ha enviado el cerebro.
- Un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de armonía, economía, precisión y eficacia.

LA VELOCIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

La velocidad es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo (que es escaso), depende de varios factores, como los musculares, nerviosos, genéticos y la temperatura del músculo.



La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende de:

La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.

La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.

Diversos factores físicos: amplitud de zancada, estatura, entre otros.

La mayoría de estos aspectos dependen, en gran medida, de la herencia y son escasamente modificables mediante el entrenamiento. Pese a ello, la velocidad es una cualidad que se puede mejorar, aunque dentro de unos márgenes estrechos.

La velocidad se puede manifestar de dos formas: puras o complejas

Son puras la distancia recorrida en un tiempo determinado (velocidad de desplazamiento), la reacción ante un estímulo (velocidad de reacción) o la realización de un gesto (velocidad gestual).

Entre las manifestaciones complejas se distinguen la velocidad-fuerza o fuerza explosiva y la velocidad-resistencia o resistencia velocidad.

También debe tenerse en cuenta si el movimiento abarca a todo el cuerpo, como en la velocidad de desplazamiento, o solo a una parte, como en la velocidad gestual. La velocidad de reacción puede implicar tanto a una parte como a todo el cuerpo.

La velocidad es un factor muy importante en la actividad física explosiva: carreras cortas, saltos... Su importancia decae a medida que la distancia a recorrer aumenta y en los deportes de resistencia apenas cuenta.

En aquellas actividades en las que la velocidad es un factor determinante, puede serlo de forma directa o indirecta.

Es un factor directo cuando se busca la velocidad máxima, como sucede en la relación de una carrera de 50 o de 100 m.

Es indirecto cuando se busca la velocidad óptima, que permita la utilización de la máxima fuerza posible como en el salto de longitud. En este caso, un aumento de la velocidad no conlleva necesariamente una mejora del rendimiento.

Evolución de la velocidad con la edad escolar

Entre los 8 y los 12 años se produce una mejora paulatina de la velocidad de reacción, desplazamiento y gestual.

Entre los 13 y 14 hasta los 19 años se incrementa la velocidad de desplazamiento y se mantiene la velocidad de reacción.

1. Expresa brevemente lo que entiendes por velocidad de desplazamiento.
2. Define en qué se diferencia la velocidad de forma directa e indirecta.

