

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y Puerta</i> Copacabana	PLAN PEDAGÓGICO Guía N°5	GRADO: 6°
			COMPETENCIA:

ANEXO 1

DOCENTE: Héctor Mario Ceballos Duque

ÁREA: Educación Física

PERIODO: 2

GUÍA: 5

FECHA: Semanas comprendidas del lunes 12 de julio al viernes 6 de agosto

GRUPOS: 6°1 a 6°6

Desempeño disciplinar:

- Comprende la importancia de las capacidades físicas en su proceso de formación.

Desempeño procedimental:

- Desarrolla de manera consciente las capacidades físicas.

Desempeño actitudinal:

- Asume con responsabilidad las diferentes tareas asignadas en clase.

TÓPICO GENERATIVO: Desarrollo de las capacidades físicas en forma jugada.

- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| ➤ Resistencia | ➤ Velocidad | ➤ Coordinación |
| ➤ Fuerza | ➤ Flexibilidad | ➤ Equilibrio |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- El estudiante diseña su guía **N°5**, desarrollando las **3** actividades propuestas.
- El estudiante participa de los encuentros virtuales programados en el área.
- El estudiante desarrolla la guía **N°5**, excelente ortografía, buena presentación, orden, responsabilidad y puntualidad en la entrega de la guía.
- El estudiante evidencia en el desarrollo de la guía, el aprendizaje adquirido desde la teoría y la práctica.

ACTIVIDADES A REALIZAR POR EL ESTUDIANTE: Obligatorio realizar las 3 actividades completas, recuerda que la guía solo se entrega cuando tengas realizadas todas las actividades.

ACTIVIDAD 1 Taller, este equivale al **20%** de la calificación de la guía, lo realizara en la primera semana entre el 12 al 16 de julio y comenzaras a practicar los ejercicios de estiramiento.

ACTIVIDAD 2 PLEGABLE, este equivale al **20%** de la calificación de la guía, lo realizara en la segunda semana entre el 19 y 23 de julio y continuaras practicando los ejercicios de estiramiento.

ACTIVIDAD 3 VIDEO, ejercicios en casa, este equivale al **60%** de la calificación de la guía, desde la primera semana debe comenzar a practicar los ejercicios mínimo 3 veces a la semana lunes, martes y miércoles, por tiempos de 20 a 30 minutos, grabaras el video en la tercera o cuarta semana y entregaras la guía con las 3 actividades.

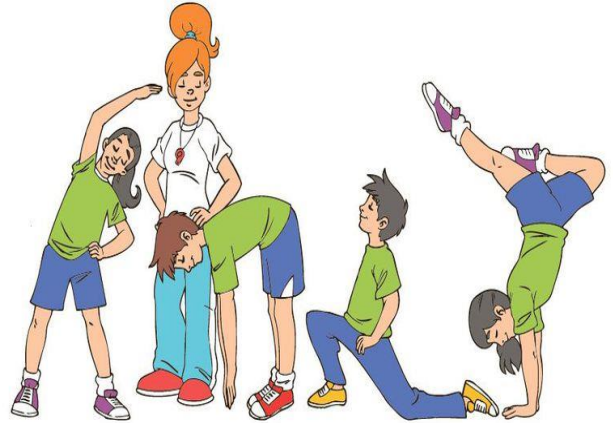
Entrega de la GUÍA N°5.

- **Los alumnos que continuan con el trabajo en casa**, lo realizarán de manera física, entre el **lunes 12 de julio al viernes 6 de agosto** y entregara el trabajo en la institucion, el video lo deben de entregar por la plataforma classroom.
- **Los alumnos de alternancia**, lo realizaran de manera física y se hará en el colegio en clase.
 - ❖ Obligatorio llevar en toda clase el cuaderno de educación física.
 - ❖ En la semana que quedas en casa, el trabajo será practicar los ejercicios que debes de practicar.

¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD Y CÓMO FUNCIONA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA?

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con mayor amplitud posible. No genera movimiento, sino que lo posibilita.

En el ámbito del deporte y la educación física, se entiende por flexibilidad a **la capacidad de las articulaciones del cuerpo humano para llevar a cabo movimientos con una gran amplitud**, o sea, de permitir ciertos movimientos deformándose sin sufrir lesiones ni roturas.



Así, una persona con mayor flexibilidad podrá someter su cuerpo a posturas y posiciones sin sufrir dolor o limitaciones físicas, mientras que otra poco flexible mostrará más rigidez y dificultad para ciertos movimientos.

La flexibilidad es una capacidad física, y como muchas otras **puede desarrollarse mediante el entrenamiento** y la ejercitación constante. Por ejemplo, actividades como el yoga la estimulan.

De hecho, es necesario un estiramiento previo a la ejercitación como una forma de calentar las articulaciones y permitirles un mayor rango de flexibilidad, disminuyendo así los chances de lesiones físicas.

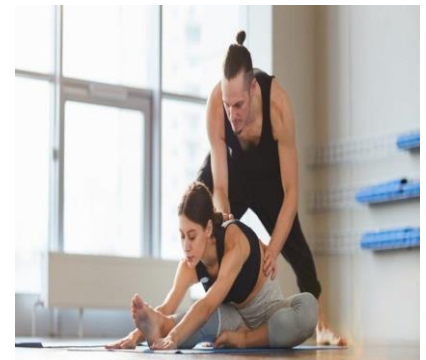
Fuente: <https://concepto.de/flexibilidad/#ixzz6yuLOaMGz>

La flexibilidad **depende directamente de las articulaciones y los músculos**. En ella juegan también un papel la fatiga muscular, la temperatura ambiente (y la muscular), y la edad del individuo (a mayor edad, menor flexibilidad). Pero en líneas generales, la flexibilidad puede ser de dos tipos: activa o pasiva.



➤ **Flexibilidad activa.** La amplitud máxima de una articulación o de movimiento que una persona puede llevar a cabo por voluntad propia, mediante la contracción y distensión de los músculos.

➤ **Flexibilidad pasiva.** La amplitud máxima de una articulación o de movimiento que el cuerpo de una persona puede lograr, sometido a fuerzas externas o a la ayuda de un compañero de ejercicios.



Fuente: <https://concepto.de/flexibilidad/#ixzz6yuMPWW92>

➤ ¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA FLEXIBILIDAD?

Lógicamente, al igual que ocurre en otras capacidades, no todos los atletas tenemos los mismos valores de flexibilidad, de la misma forma si hiciéramos un test para valorar nuestra flexibilidad máxima, tampoco tendríamos todos el mismo valor máximo. Estas diferencias se producen dependiendo de los siguientes factores:

- ✓ La herencia: condiciona en un porcentaje nuestros límites articulares y nuestra capacidad de elongación muscular. Pero eso no quiere decir que sea una cualidad sin posibilidad de desarrollarse por el entrenamiento.
- ✓ El sexo: por norma general las mujeres poseen una mayor flexibilidad o por lo menos genética y culturalmente nacen y se desarrollan, respectivamente, con una mayor predisposición a adquirir valores más altos de flexibilidad.
- ✓ La edad: De pequeños podemos "mordernos" el dedo del pie, pero ¿quién lo logra con 20 años?, efectivamente la flexibilidad evoluciona con el paso del tiempo de forma decreciente, el trabajo de esta capacidad ayuda a disminuir o retrasar esta regresión de la capacidad.
- ✓ La hora del día: a la mañana la flexibilidad es mínima, conforme pasa el día aumenta, alcanzando su cota máxima al mediodía, para descender de nuevo hasta la noche.

- ✓ La temperatura: siempre hemos de trabajar la flexibilidad tras un buen calentamiento. A mayor temperatura mayor flexibilidad. Aquí distinguiremos entre temperatura ambiente (el calor que hace un día de verano) y temperatura intramuscular, que es la que nos interesa. Puede ser un día de frío, pero si estamos con unas buenas mallas mantenemos muy bien nuestra temperatura intramuscular.

➤ **BENEFICIOS A LA SALUD AL TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD**

- ✓ Aumenta el rango de movimiento.
- ✓ Disminuye la rigidez muscular.
- ✓ Previene lesiones músculo esqueléticas.
- ✓ Mejora la coordinación neuromuscular.
- ✓ Contribuye a una correcta postura corporal.
- ✓ Mejora la circulación sanguínea
- ✓ Mejora del rendimiento físico.
- ✓ Reducción del riesgo de dolor en la parte baja de la espalda

- **¿QUÉ SON LOS ESTIRAMIENTOS?** Los estiramientos consisten en una serie ejercicios suaves y mantenidos de cara a preparar a los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Del mismo modo, los estiramientos son también un ejercicio interesante para realizar tras realizar una actividad intensa, ayudando a aliviar al musculo de la tensión soportada.

Es importante obtener el óptimo rango de movimiento de acuerdo a las características de cada deportista y de la disciplina que practique.

- **¿CUÁNDO SE DEBE ESTIRAR?** Siempre que hagas ejercicio se debe de hacer estiramientos a continuación, ya que justo el músculo está caliente y se logran mayores amplitudes sin molestias y con un mínimo peligro de lesiones. También es conveniente realizarlos antes del ejercicio, porque de este modo vamos preparando a los tendones, ligamentos y músculos al esfuerzo intenso y podemos evitar lesiones.

- **¿CÓMO ESTIRAR?** Los estiramientos hay que hacerlos pausadamente y de manera progresiva, manteniendo un buen apoyo, para evitar contracciones de otros músculos. Hay que estirar para que el músculo se relaje, notando cómo nos tira, pero sin llegar a tener sensación de dolor. Los ejercicios deben durar entre 10 y 20 segundos. Con 5 minutos es suficiente.

No hay que estirar con rebotes ni tirones, queriendo con ello conseguir una mayor flexibilidad, ya que si se hace muy violentamente puede producirse lesión

ACTIVIDAD 1 - Taller sobre el documento **¿Qué es la Flexibilidad en Educación Física?**

- ❖ **Recuerda siempre debe colocar la pregunta y debajo la respuesta.**
- ❖ **Las respuestas deberán ser con tu comprensión sobre el documento, tus propias palabras, de lo contrario se calificará como incorrecto, ya que no es transcribir el documento, si no expresar lo comprendido.**

- 1. Según el documento ¿Qué es la flexibilidad?**
- 2. Según el documento ¿Cuáles son los dos tipos de flexibilidad y debes de explicar cada uno de ellos?**
- 3. Menciona 5 beneficios por los culés debemos de realizar ejercicios de flexibilidad.**
- 4. ¿Cuáles son los factores que influyen en la flexibilidad?**
- 5. Menciona 3 actividades o ejercicios, donde se desarrolle la flexibilidad y debes describir en cada uno de ellos ¿cómo se refleja la flexibilidad?**

ACTIVIDAD 2 – PLEGABLE

Responde las siguientes preguntas, debe llevar imágenes o dibujos, relacionados con la flexibilidad.

- En una hoja de block o de colores, en posición horizontal, dividida en 3 partes iguales de 9.4 cm, los espacios estarán separada por líneas.
 - ❖ En el 1 espacio harás **la portada, Guía 4 La Fuerza, nombre completo, grupo, área, nombre del docente y una imagen relacionada con la flexibilidad.**
 - ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué es la flexibilidad activa?, anexar imágenes o dibujos.**
 - ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué es la flexibilidad pasiva?, anexar imagen o dibujo.**

Por detrás de la hoja en los 3 espacios contestaras las siguientes preguntas.

- ❖ En el 1 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué son los estiramientos?, anexar imagen o dibujo.**
- ❖ En el 2 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Cuándo se debe estirar?, anexar imagen o dibujo.**
- ❖ En el 3 espacio contestaras la siguiente pregunta, **¿Qué reflexión te deja, el trabajo realizado a cerca de la flexibilidad?**

Documento 2 – “Ejercicios que debes de realizar en casa”

Aprende a realizarlos correctamente los ejercicios de estiramiento, para que puedas realizar la actividad del video con los ejercicios, recuerda que requieres de tiempo, practica y esfuerzo para lograrlo.

- **Recuerda antes de practicar los ejercicios de estiramiento debes de realizar un calentamiento por lo menos de 5 a 10 minutos para disponer el cuerpo para los ejercicios de estiramiento, estos pueden ser, trotar, saltar la cuerda, levantar rodillas, talones, borde interno, borde externo etc.**

antes de grabar el video, te deberás prepara muy bien practicando los ejercicios ya que estos requieren de una buena condición física.

1. Recuerda antes de comenzar a practicar los ejercicios debes de realizar un calentamiento para disponer el cuerpo para el ejercicio, si los vas a realizar por fuera de casa, deberás respetar las normas de protección y bioseguridad contra el COVID-19.

2. Practicaras cada uno de los 8 ejercicios que aparecen en el documento, mínimo 3 veces a la semana (lunes, miércoles y viernes) durante 20 a 30 minutos, con el número de repeticiones mencionadas en el documento, para que aprendas a realizar correctamente.

3. Plan de trabajo:

Primera semana del 12 al 16 de julio

ACTIVIDAD	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
Calentamiento	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos
Estiramiento	10 minutos	10 minutos	10 minutos
Tiempo de cada ejercicio	8 segundos	8 segundos	8 segundos

Segunda semana del 19 al 23 de julio

ACTIVIDAD	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
Calentamiento	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos
Estiramiento	10 minutos	10 minutos	10 minutos
Tiempo de cada ejercicio	9 segundos	9 segundos	9 segundos

Tercera y cuarta semana del 26 de julio al 6 de agosto.

ACTIVIDAD	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
Calentamiento	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos
Estiramiento	10 minutos	10 minutos	10 minutos
Tiempo de cada ejercicio	10 segundos	10 segundos	10 segundos

4. Ejercicios de estiramiento que debes de practicar y aprender a realizar:



ACTIVIDAD 3 – VIDEO, Sobre el documento – EJERCICIOS EN CASA

Según lo comprendido al leer el documento 2 “Ejercicios que debes realizar en casa”, deberás realizar las siguientes actividades:

1. Realizaras un video con los 8 ejercicios de estiramiento, el video comenzara diciendo tu nombre completo y el grupo.
2. Cada ejercicio de estiramiento tendrá una duración de 10 segundos.

Observaciones:

- ❖ Recuerda debes de realizar la práctica de los ejercicios los 3 días a la semana.
- ❖ **Por favor no explicar cómo se realiza los ejercicios ya que esto haría muy extenso el video, solo requiero la evidencia que aprendiste a realizarlos.**
- ❖ En el video deberás aparecer completamente, lo puedes hacer en compañía de otras personas.

- Recuerda la responsabilidad y puntualidad con la entrega de las actividades.
- Si tienes alguna duda con respecto al trabajo recuerda hacerla en los encuentros que tenemos de clase.

¡Animo! tú puedes realizar todas las actividades.