

	<b>MUNICIPIO DE MEDELLÍN</b>	
	<b>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL</b>	
	<b>I.E. RODRIGO CORREA PALACIO</b> Aprobada por Resolución 16218 de Noviembre 27 de 2002 <b>DANE 105001006483 - NIT 811031045-6</b>	

**PLAN DE APOYO 2021**

**PRIMER PERIODO**

<b>AREA O ASIGNATURA:</b> educación física
<b>DOCENTE:</b> Daniela Jaramillo Mesa
<b>ESTUDIANTE:</b> <span style="float: right;"><b>GRUPO:</b> Caminar en Secundaria 6 - 7</span>
<b>FECHA DE ENTREGA:</b> 05 mayo de 2023

**CONTENIDOS TEMÁTICOS A RECUPERAR**

- Apreciados estudiantes, continuación, encontrará las actividades a desempeñar durante el periodo de recuperación, el cual le permitirá, si responde de forma adecuada, obtener un puntaje de 3.0 en la asignatura. Se recalca que en ningún caso sus respuestas deben ser igual a las de sus compañeros, en el caso de que se requiera argumentación.

**INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR**

- Habilidades motrices
- La competencia motriz
- La competencia expresiva-corporal
- La competencia axiológica-corporal

**ESTRATEGIAS DE EVALUACION**

- Conocer el propio cuerpo, sus características, sus posibilidades, sus potencialidades y sus falencias
- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.





- Observa las imágenes y determina ¿Qué actividades están realizando cada uno de los niños? Escríbelas en una hoja.
- Después, en una hoja escribe cuáles de esas actividades u otras parecidas realizas en la vida cotidiana.
  
- Escribe qué debilidades y fortalezas corporales tienes en el desarrollo de esas actividades; piensa en qué tanto conoces y controlas el cuerpo.

Observa las imágenes y describe las actividades que realizan los personajes que aparecen en ellas.

- Además, determina:

¿Cuáles de esas actividades realizas en tu vida cotidiana?



En esta guía conocerás algunas acciones involuntarias que suceden en el interior de tu cuerpo, que no puedes controlar puesto que los receptores sensoriales se localizan dentro del propio cuerpo, dichas acciones informan sobre los estados de nuestras vísceras (dolor, angustia, hambre, temperatura, etc.). Además, encontrarás conceptos importantes relacionados con actividades previas que se deberán tener en cuenta al iniciar una actividad física.

Responde los siguientes cuestionamientos en tu cuaderno y luego socialízalos a tus compañeros.

- ¿Cuáles son los movimientos internos de tu cuerpo que no puedes controlar?
- ¿Cuál es la función de dichas acciones involuntarias?

## 1. La respiración

- ¿Conoces qué es la respiración?
- ¿Cómo se potencia?
- ¿Cuál es su importancia?

**Sabías que...la respiración es una de las funciones más indispensables del ser humano; puedes durar sin comer y sin agua por horas pero solo puedes durar unos minutos sin aire.**

La respiración es el intercambio gaseoso dentro del cuerpo, que consiste en inspirar o inhalar el aire del medio exterior por la nariz o la boca, pasa a los pulmones y allí se produce el intercambio de gases, el proceso termina con espirar o exhalar el dióxido de carbono del interior del cuerpo. Si bien la respiración es un mecanismo de tipo involuntario, podemos acceder a un cierto control del mismo, como lo hacen los practicantes de buceo libre que pueden sumergirse más de 100 metros en el mar y sostener su respiración por más de cuatro minutos.

¿Podrías dar otro ejemplo de un deporte en el que se haga uso de este tipo de control sobre la respiración?

## **ESTRETEGIAS DE EVALUACION**

El taller debe ser impreso y resuelto en su totalidad en hojas de block, entregarlo en una carpeta completo, con excelente redacción y ortografía.