

TALLER #   9  **DIMENSION CORPORAL****GRADO: 10º Y 11º****ASIGNATURAS QUE COMPONEN LA DIMENSIÓN O NUCLEO TEMATICO:****EDUCACIÓN FISICA – ARTISTICA – EMPRENDIMIENTO****TEMA(S): CAPACIDADES FISICAS**

<b>NOMBRE</b>	<b>ASIGNATURA</b>	<b>TELEFONO</b>	<b>CORREO</b>	<b>WHATSAPP</b>
ISABEL ROJAS	EDU. FISICA	3147812832	Isabelrojas954@gmail.com	3147812832
LUZ MARINA CORREA	ARTISTICA EMPRENDIMI ENTO	3007405146	Artemisia1962@hotmail.com	3007405146

**DBA A DESARROLLAR:**

Comprendo instrucciones para elaborar los ejercicios.

Identifico las capacidades físicas a desarrollar.

Descubro el significado de palabras desconocidas.

Elaboro un juego con materiales reciclables y lo decoro en forma creativa.

**1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS****Flexibilidad.**

La flexibilidad muscular es la capacidad del músculo para llegar a estirarse sin ser dañado. Esta magnitud viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación, así mismo hay que indicar que es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo. La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, siendo de una parte específica del cuerpo o de todo éste.

La flexibilidad depende de:

- 1) La elasticidad Muscular: Es la capacidad de los músculos de acortarse y alargarse pudiendo volver a su forma original.
- 2) Movilidad Articular: Grado de movimiento de cada articulación. Varía según la articulación y la persona.

El hecho de no entrenar correctamente la flexibilidad puede:

- Producir deformaciones posturales.
- Aumentar las lesiones deportivas.

**Equilibrio.**

Es la capacidad sensorio motriz que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación y se logra por medio de una interacción de los músculos con las articulaciones, por lo que el cuerpo puede asumir y sostener una determinada posición contra la ley de gravedad.

**Tipos de equilibrio**

1. Equilibrio Estático: la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.
2. Equilibrio Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).
3. Centro de gravedad: el centro de gravedad de un cuerpo es el punto respecto al cual las fuerzas que la gravedad ejerce sobre los diferentes puntos materiales que constituyen el cuerpo producen un momento resultante nulo.

**2. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA**

El siguiente link, te puede ampliar un poco más acerca de cómo desarrollar la actividad, si tienes la posibilidad de ingresar hazlo, sino sigue las instrucciones el desarrollo del juego.

<https://www.youtube.com/watch?v=aKbAuKOLUUI&t=56s>

**3. EJERCICIOS DE REPASO****ACTIVIDAD.**

1. Registrar en el cuaderno de emprendimiento la teoría.
2. Crear 5 preguntas sobre el texto leído, con sus respectivas respuestas.
3. Describe 2 ejercicios donde desarrolles la flexibilidad, y 2 ejercicios donde trabajes el equilibrio.
4. Realiza un escrito mínimo de media página donde des tu opinión sobre los beneficios que tiene para tu salud, el trabajar la flexibilidad y el equilibrio.
5. Siguiendo las instrucciones del paso a paso, construyo el siguiente juego con materiales reciclados y lo decoro en forma creativa.

**TWISTER****Paso a paso:**

1. Consigue papel craf o cualquier tipo de material que tengas en casa (costal, cartulina, cartón, sabana que ya no utilices), coge el papel y marcamos con un lápiz el lugar aproximado de nuestros círculos. Debemos hacer cuatro columnas con cinco círculos de cada color por cada una de las columnas.



2. Marcamos con el compás o con un plato las circunferencias con lápiz, intentando que queden lo más simétricas posible. Podemos utilizar una regla para ayudarnos.

3. Pintamos las circunferencias con los cuatro colores escogidos, con cuidado para no salirnos de los bordes.



4. vamos haciendo nuestra ruleta. Marcamos dos circunferencias concéntricas y dividimos en cuatro ángulos rectos con la ayuda de un compás para que sean exactos. A su vez, cada sección la dividiremos en cuatro secciones más para cada uno de los cuatro colores escogidos anteriormente.



Ahora puedes invitar a alguien de tu familia y comenzar el juego. Gira la ruleta y donde marque la flecha colocas el pie o la mano en el color correspondientes. El juego termina hasta que tu oponente pierda el equilibrio y caiga.

**Envía las evidencias del taller desarrollado, tanto la parte teórica como la realización del juego, por medio de fotografías o videos cortos, donde te observes jugando y afianzando tus capacidades físicas.**