



Institución Educativa Abraham Reyes

Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021

GUIA

EDUCACION FISICA

GRADO: 6°

Juan Carlos Mejía Palacio - Email: mejiapalcio27@gmail.com

Celular: 310 4972600

Cordial saludo

Pronto a iniciar labores académicas virtuales nuevamente, se tendrán en cuenta las siguientes orientaciones y de esta manera en la medida de lo posible realizar nuestro trabajo desde casa, con la mayor responsabilidad y compromiso.

Las asesorías se darán de lunes a viernes de 4:00 a.m. a 6:00 p.m en el correo electrónico, o WhatsApp

Después de realizar las actividades propuestas las debes enviar vía correo electrónico o en físico en la institución, con nombre completo, apellido y grado. Conservando la buena presentación y la ortografía

Fecha de entrega: 19 de Marzo

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SER: Valora la importancia de utilizar el tiempo libre en actividades deportivas y /o recreativas.

SABER: reconoce el deporte como un mecanismo para alejarse del sedentarismo y algunas adicciones poco sanas.

HACER: Realiza actividad física moderada y se espera lo extienda a su tiempo libre

CONTENIDO

EL CALENTAMIENTO FISICO

El calentamiento es un conjunto de actividades realizados en la parte inicial de una sesión, de forma que el organismo pase de un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado, y prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favorece



Institución Educativa Abraham Reyes

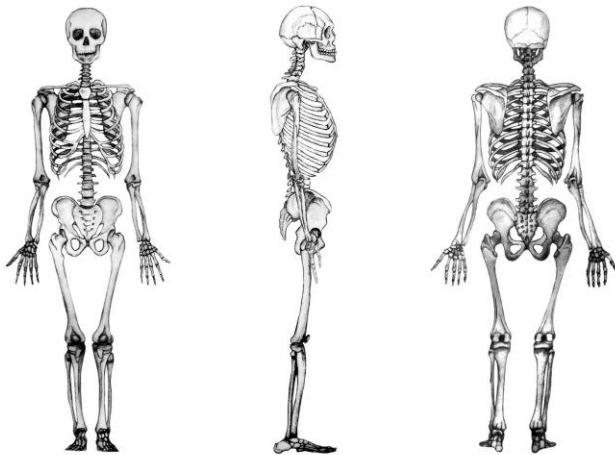
Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021

el rendimiento y evita posibles lesiones, disponiendo así de la máxima energía para un total aprovechamiento y disfrute de la actividad. El objetivo central del calentamiento consiste en incorporar al deportista o al alumno en la actividad a realizar, de forma progresiva y a un nivel deseado, permitiendo la adaptación del corazón, de la circulación sanguínea, del aparato respiratorio, así como del trabajo a nivel tendinoso y muscular. Con el calentamiento conseguimos que, al elevar la temperatura de los músculos y de los tendones, mejore la unidad neuromuscular, aumente el flujo sanguíneo local, el intercambio metabólico, mejore la actividad enzimática y disminuya la viscosidad muscular.

Teniendo en cuenta el anterior texto responde las preguntas de

1. ¿Para qué sirve el calentamiento físico?
2. ¿Cuáles son las partes del calentamiento físico?
3. ¿Cuáles son los objetivos primordiales del calentamiento físico?
4. ¿Todos los deportistas necesitan calentar antes del ejercicio? ¿Por qué?



5. Realice una consulta en la que determine cuantos huesos tiene el cuerpo humano, cual es el más largo de los miembros inferiores y cual el más largo de los miembros superiores. Además nombre y explique algunas de las diferentes formas que tienen los huesos del cuerpo humano.

De acuerdo al siguiente texto, responder las preguntas

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades



Institución Educativa Abraham Reyes

Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021

propias de la comunidad. Tiene como objetivo favorecer la salud física y mental del ser humano; de igual forma la eficiencia del movimiento, el desarrollo de sus habilidades motrices desde las más simples hasta las más complicadas por eso se recomienda a las personas: cuidar su alimentación, su descanso, hacer ejercicio y/o deporte con frecuencia, dormir bien, no consumir licores ni otras sustancias dañinas para su cuerpo, valorar su cuerpo y darle todos los cuidados que se merece. Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad. De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

6. ¿Por qué la educación física puede contribuir al aprendizaje de las normas o convivencia ciudadana?
7. Nombre dos de los principales objetivos de la educación física.
8. En los niños cual es el principal aporte que le deja la educación física en la escuela.
9. ¿Por qué la educación física orienta la comprensión e importancia del ejercicio?
10. Consulta que es el deporte, que es la actividad física y cuál es la diferencia que se establece entre estas dos
11. Como es la estructura del deporte colombiano.
12. Nombre los cuatro deportes que más victorias le han dado a Colombia a nivel internacional y menciona tres personajes importantes de cada uno.

Ejercítate en casa: actividad física para todos

<https://www.youtube.com/watch?v=3WqcXPFlr7g>

Recuerda: Las actividades las debes enviar al correo **NO por WhatsApp**. El taller debe tener portada, desarrollo y conclusiones

EVALUACION: De esta guía se asignaran las notas para el periodo.

ASESORIAS: Las asesorías se darán de lunes a viernes de 4:00 a.m. a 6:00 p.m en el correo electrónico, o WhatsApp