|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I.E Alvernia - MedellÃ­n**INSTITUCIÓN EDUCATIVA**  **ALVERNIA** | **PLANES DE NIVELACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Día |  | Mes |  | Año | 2022 |   Fecha**:** | PERIODO: I-IV |
| Reconocer diferentes fenómenos sociales, políticos y económicos que se presentan en la realidad local y global de forma problemática, a partir de la conceptualización propia de las ciencias sociales y su aplicación metodológica en las diferentes estrategias didácticas empleadas, buscando el acercamiento y el interés de parte de los estudiantes hacia dichas problemáticas. | AREA:  **EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE** |
| DOCENTE: Diego Andrés Ramírez Ramírez | ASIGNATURA:  **EDUCACIÓN FÍSICA** |
| NOMBRE ESTUDIANTE: | GRADO: 6° |

1. **OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:** El siguiente plan de refuerzo contiene la ejercitación básica de todos los tópicos desarrollados durante el año. Se debe tener en cuenta para su realización las referentes bibliográficas que encontrará al final del plan. Debe desarrollarse responsablemente, para ser sustentado y desarrollar las guías integradas.

**PRIMER PERIODO**

1. **IDENTIFICACIÓN DE TÓPICOS**

Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución, y dependen de las habilidades neuromusculares. Un caso sería, por ejemplo, una recepción en movimiento, saltar y quedarse sobre un pie, conseguir atravesar un banco de equilibrio etc. Existen dos formas de desarrollar la capacidad perceptivo-motórico:

**1. Percepción de uno mismo.**

**2. Percepción del entorno.**

El conocimiento del cuerpo humano es de vital importancia ya que éste es la referencia con el entorno, a través de él se produce tanto la percepción como el movimiento y debemos aprender a desarrollar y coordinar ambas funciones.

Existen cierta controversia entre autores para determinar las capacidades perceptivo-motrices fundamentales, sin embargo, todos coindicen que, al menos tres, lo son:

**- Esquema corporal.**

**- Espacialidad.**

**- Temporalidad.**

Algunos autores consideran que, las mostradas a continuación, derivan de las anteriores mientras que, otros, las catalogan como individuales.

**- Lateralidad.**

**- Ritmo.**

**- Equilibrio.**

**- Coordinación.**

Estas capacidades que, a través de los sentidos, ponen en contacto a la persona con su entorno, son de fundamental adquisición puesto que influyen en el desarrollo de diferentes habilidades, y por tanto, en el completo desarrollo de un individuo.

Además, es importante tener en cuenta que en el aspecto perceptivo intervienen varios canales, por una parte, los extereoceptivos, que nos aportan información sobre el mundo que nos rodea y por otra los propioceptivos, que nos da información de la situación de nuestro cuerpo en el espacio.

Algún juego que se puede llevar a cabo para desarrollar la capacidad perceptivo motor es el explicado a continuación:

El juego “El indio quieto”: Todos los jugadores menos uno formarán un círculo tomados de la mano. El indio quieto estará en el centro con los ojos vendados. A la señal la rueda comienza a girar y el indio debe dirigirse a ella. Cuando toca a alguno la rueda detendrá su marcha. El indio adivinará el nombre, palpándole la cara, si no acierta seguirá siendo indio y si acierta pasa a ser indio el que identificado.

Como podemos apreciar, toda acción motriz es una manifestación espacio-temporal de la corporeidad, por lo tanto se requiere de la imagen precisa y global del cuerpo que se expresa con una buena ubicación motora en el espacio.

Tomado de: ¿Cómo se desarrollan las capacidades perceptivo motrices?; <https://redsocial.rededuca.net/node/8939>

ACTIVIDAD

1. Leer todo el texto y realizar un resumen del texto anterior
2. Buscar las palabras desconocidas y buscar su significado
3. Definir cada una de las siguientes tres capacidades perceptivo-motrices como son: Esquema corporal, Espacialidad y Temporalidad
4. Realizar una actividad física de mínimo cinco minutos donde se tenga: Lateralidad, Ritmo, Equilibrio y Coordinación. Debe ser presentada al docente
5. Realizar un test de resistencia
6. Test de Burpee: Para la realización de este test se han de ejecutar la secuencia movimientos de las que consta el ejercicio durante un minuto, el mayor número de veces posible.

Posición 2: En cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo ( ejemplo <https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE>)

* El ejercicio consta de 7 posiciones:
* Posición 1: De pie y brazos colgando
* Posición 2: En cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo
* Posición 3: Con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.
* Posición 4: Flexión de brazos, si no se está muy en forma pasar al punto siguiente
* Posición 5: Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
* Posición 6 y 7: Salto vertical y vuelta a la posición inicial (posición 1)

**SEGUNDO PERIODO**

1. **IDENTIFICACIÓN DE TÓPICOS**

El ajedrez es uno de los juegos de mesa más antiguos y tradicionales que se juegan en el mundo entero, sin distinción de razas, culturas y costumbres sociales. Según el rastreo que se ha hecho acerca del origen de este popular juego de mesa, se ha concluido que es algo así como un pariente lejano tanto del ajedrez chino como del japonés, porque hay una creencia que dice que todos ellos son una inspiración del chaturanga, un juego que se practicaba en la India allá por el siglo VI y que a España llegó gracias a la mediación de los árabes, más precisamente en el siglo XIII hay una primera referencia de el en un libro.

Si bien ante todo es un juego de mesa, como consecuencia de la creciente competitividad que logró en los últimos años y además por la demanda intelectual que a los jugadores del mismo les requiere, también está considerado como un deporte y un arte mental.

El ajedrez no requiere, como ocurre con muchos deportes, de un lugar físico y específico para ser practicado, por el contrario, al ajedrez se puede jugar en un club, por internet y hasta por correo.

De todo esto que venimos diciendo se desprende que la característica o rasgo saliente del ajedrez es que no se trata de un juego en el que el azar interviene y mete la cola para ayudar a ganar o a perder a los jugadores, sino que se trata de un juego en el cual el intelecto, el ordenamiento y ejecución de las mejores estrategias serán los que determinarán la victoria o perdida en el mismo.

Para poder jugar al ajedrez será preciso disponer de un tablero de ajedrez, las piezas, conocer las reglas de juego y de un rival al cual enfrentarse por supuesto.

Una vez en el juego, cada jugador controlará sus 16 piezas que podrán ser las blancas o las negras, eso se decidirá antes del comienzo del juego, aunque el diseño ha permitido algunas licencias en el tema de los colores en el último tiempo. Otra cuestión importante a saber es que se juega por turnos y cada pieza, alfil, rey torre o caballo, se moverán de una manera determinada no a piachere y por supuesto hay un montón más de consideraciones que si bien no hacen que sea imposible jugarlo, obviamente hacen del ajedrez un pasatiempo o entretenimiento al cual uno no se sienta juega y listo, sino que requiere si o sí de la utilización de la razón.

Aunque el jaque mate es una de las circunstancias que marcará el fin del juego, no es la única, siendo que el mismo también puede terminarse por abandono de un jugador, tiempo de exceso, tablas o empate.

Tomado de: Definición de Ajedrez, <https://www.definicionabc.com/deporte/ajedrez.php>

1. ACTIVIDAD
   1. Según el texto ¿Cuál es el origen del ajedrez?
   2. ¿Qué diferencia tiene el ajedrez como deporte, con respecto a los otros deportes?
   3. De manera creativa y con material de **RECICLAJE** va a realizar un tablero de ajedrez y las piezas necesarias para jugar
   4. Realizar una prueba de resistencia que conste de: trote, carrera, abdominales y salto.

**TERCER Y CUARTO PERIODO**

1. **IDENTIFICACIÓN DE TÓPICOS (algunas partas del siguiente plan de apoyo son tomadas de https://www.webcolegios.com/file/5a05cc.pdf)**

Timón era un niño muy bajito que tenía diez años. Era tan bajito que en la escuela tenía un pupitre más pequeño que el de los demás, se vestía con la ropa de su hermano de seis años y usaba una bicicleta más chiquitita que las de los niños de su edad. Nadie sabía por qué Timón no crecía más, pero a él no le importaba porque ser bajito también tenía sus cosas buenas. Tan solo se sentía triste en el colegio, donde todos los niños se burlaban de él. Nunca querían jugar con él a nada y, en clase, cada vez que la profesora lo llamaba se reían de él porque no llegaba a la pizarra y tenía que subirse a una silla.

Timón muchas veces se sentía mal, porque sus compañeros no se daban cuenta de que él no era el único diferente. Por ejemplo había otro chico que era tan alto que podía tocar los árboles más altos con las manos, otro con unas gafas enormes porque casi no veía y otro tan delgado que tenía que darle dos vueltas al cinturón. Cada uno de los niños tenía alguna característica diferente y eso lo hacía mucho más divertido, pero para los niños lo único divertido era burlarse del pobre Timón. Un día, mientras estaban en el recreo, Timón estaba sólo comiéndose un bocadillo y, cuando lo terminó, decidió hablar con sus compañeros para preguntarles si querían jugar con él.

- Estamos jugando a las carreras. Tú, como tienes las piernas tan cortitas, no puedes correr rápido – le dijo Manuel, el cabecilla del grupo Timón se dio la vuelta y volvió a quedarse sólo hasta que, al día siguiente, vio que sus compañeros jugaban al fútbol y se acercó para preguntar si podía jugar con ellos.

- Timón, tu no vales para jugar al fútbol. ¡Contigo en el equipo perderemos seguro! – le volvió a decir Manuel

Entonces, Timón se volvió a marchar solo a una esquina del recreo. Esa misma tarde, su hermano se encontró una pelota de baloncesto y, cuando llegó a casa, le dijo: - Timón, ¡Mira lo que me he encontrado! ¿Quieres jugar al baloncesto conmigo? Timón, que no había jugado nunca al baloncesto, se puso muy contento. Los dos hermanos empezaron a jugar, cuando, de repente, los dos se dieron cuenta de que Timón encestaba todas las pelotas a la primera.

Resultó que Timón tenía muchísima fuerza en los brazos y podía encestar la pelota desde la otra punta de la pista incluso. Al día siguiente, los niños del colegio estaban jugando al baloncesto, así que Timón, muy contento, se acercó para jugar con ellos.

- ¿Puedo jugar con vosotros? Soy muy bueno encestando la pelota

- ¡Jajajajaja! Un niño tan pequeño como tú no puede jugar al baloncesto – dijo Manuel

- ¡Sí que puedo! Y además lo hago muy bien. Déjame la pelota y te lo demostraré.

Pero Manuel se echó a reír y continuó jugando con sus amigos sin darle a Timón la opción de intentarlo.

Timón volvió a quedarse solo, pero, justo en ese momento, levantó la cabeza y vio un cartel que anunciaba un concurso de triples.

Timón no se lo pensó dos veces. Quería jugar y demostrar a sus compañeros y especialmente a Manuel, que aunque fuera más bajito que los demás no se merecía que le dejaran de lado. Por fin llegó el concurso. Tenían que lanzar la pelota diez veces y ganaría el que más balones encestara. Todos fueron probando pero nadie lograba hacer un diez. Hasta que por fin llegó el turno de Timón.

- ¡Timón, con tu estatura no vas a encestar ni una! – le gritaban Pero Timón se armó de valor y lanzó todas las pelotas sin fallar ni una. Fue el primero en conseguir el diez y todos se quedaron boquiabiertos.

Timón ganó el primer premio y demostró a todos sus compañeros que ser bajito no le impedía hacer las mismas cosas que los demás. Éstos se disculparon por su comportamiento y nunca jamás volvieron a meterse con él.

1. ACTIVIDAD
   1. ¿Qué es el baloncesto?
   2. 2. Haga un resumen de la historia del baloncesto.
   3. 3. Defina las siguientes capacidades físicas básicas: resistencia,
   4. fuerza, flexibilidad y velocidad.
   5. 4. Defina las siguientes habilidades y destrezas motrices básicas:
   6. potencia, coordinación, agilidad, equilibrio, precisión, saltos,
   7. desplazamientos y giros.
   8. 5. Dibuja la cancha de baloncesto con sus medidas
   9. reglamentarias, incluyendo las áreas.
   10. 6. Dibuja el tablero con sus respectivas medidas.
   11. Revisa los siguientes vídeos de baloncesto y hacer lo que se les solicita

* <https://www.youtube.com/watch?v=d-9D_lmPW8o&feature=emb_logo>
* <https://www.youtube.com/watch?v=5F_HNvP0nZY&feature=emb_title>
* <https://www.youtube.com/watch?v=HIzFblDsJ-w&feature=emb_title>
* <https://www.youtube.com/watch?v=t6wBtpytfIM&feature=emb_logo>
  1. A partir de ellos escribe un resumen de cada uno de ellos.
  2. Dibuja una cancha de Baloncesto.
  3. Investiga las principales competencias de Baloncesto a nivel nacional e internacional.
  4. Investiga la biografía de un jugador de Baloncesto profesional.
  5. ¿Qué es la NBA? ¿Cuáles son los equipos que participan en ella?
  6. Investiga sobre el Baloncesto femenino en Colombia y en Antioquia.

El voleibol, es un deporte donde se forman dos equipos conformados por 6 jugadores y el objetivo es hacer que la pelota toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación, en una cancha dividida por una red.

* 1. ¿Quién invento el voleibol?
  2. ¿Qué se debe evitar en juego de voleibol?
  3. ¿En qué año se inventó el Voleibol?
  4. ¿Cuánto mide la red?
  5. ¿Cuánto pesa un balón de Voleibol?
  6. ¿Cuantos jugadores formas un equipo?
  7. ¿Cuantas veces se puede golpear el balón?
  8. ¿Cuántos puntos son necesarios para ganar el juego?
  9. ¿Dónde se inventó el Voleibol?
  10. ¿Cuantos juegos es necesario jugar para terminar el partido?