|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I.E Alvernia - MedellÃ­n**INSTITUCION EDUCATIVA ALVERNIA** | PLANES DE APOYO DEL PRIMER PERIODO GRADO

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Día |  | Mes |  | Año | 2022 |

Fecha**:** | PERIODO: I |
| INDICADORES DE DESEMPEÑO: Realización en forma dinámica y con agrado, de ejercicios específicos que contribuyen a fortalecer su estado físico y mental. | AREA: EDUCACION FISICA |
| DOCENTE: Diego Andrés Ramírez Ramírez | ASIGNATURA: Educación Física |
| NOMBRE ESTUDIANTE:  | GRADO: 6° |

Para la presentación del siguiente plan de refuerzo debe tener el **cuaderno al día** y posteriormente tener en cuenta las siguientes observaciones.

1. **OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:** Se debe tener en cuenta para su realización los apuntes de clase, y los referentes bibliográficos que encontrará al final del plan. Debe desarrollarse responsablemente, para ser sustentado y conservar para las actividades de recuperación de final de año.
2. **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)