

 <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENJAMÍN HERRERA Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002 Masculum et feminam facit illum</p>	<p>Institución Educativa Benjamín Herrera</p> <p>Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002</p>	REG-DC-SEA-12
	GUÍA DE APRENDIZAJE PARA EL ESTUDIANTE	Versión 01
	Revisó: Líder de proceso	Aprobó: Rector

IDENTIFICACIÓN								
GRADOS	10 ^º	ÁREA	Educación Física, Recreación y Deportes.	DOCENTE	Oscar O. Escobar M.	FECHA	3 de diciembre de 2024	
				CORREO	oscar.escobar@benjaminherrera.medellin.edu.co			
				TELÉFONO				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE								
FIRMA DEL ESTUDIANTE								

No. de Guía	8	Fecha de entrega al estudiante	3 de diciembre de 2024	Fecha de recibido por el docente	
-------------	---	--------------------------------	------------------------	----------------------------------	--

DBA		INDICADOR DE DESEMPEÑO	- Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal. - Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.
OBJETO DE APRENDIZAJE O ÁMBITO CONCEPTUAL	Postura corporal, técnicas y tácticas deportivas.	DURACIÓN	4 semanas

INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA GUÍA	<p>De acuerdo a la circular número 0001 del 24 de Enero de 2019, "Nunca se debe perder de vista el DBA. Debemos tener muy claro que el tiempo correspondiente a una clase es una unidad de medida que establece una intensidad. La intensidad hace referencia a una cantidad de horas especificadas legalmente, que deben ser suficientes para cubrir los DBA. El sentido de la clase es el DBA y este debe estar inmerso en la dinámica de la EXPLORACIÓN, la ESTRUCTURACIÓN, la TRANSFERENCIA y la VALORACIÓN. Debemos entender que las secuencias didácticas de entender, equivale a explorar y comprender y aprender equivale a estructurar y transferir. Transferencia equivale a valorar y emprender".</p> <p>Debes de comprender cada uno de los componentes de la secuencia didáctica y por eso te recordamos cada uno de ellos:</p> <p>Entender: En este componente se permite generar un adecuado ambiente de aprendizaje donde se determinará claramente la motivación y el propósito. En esta etapa se define la pregunta problemática.</p> <p>Comprender: En este componente trabajaras las habilidades de pensamiento como recordar, interpretar y explicar. El docente desarrollará los aspectos de contextualización y conceptualización. Se describe la importancia de la pregunta orientadora.</p> <p>Aprender: En este componente trabajaras las habilidades de pensamiento como aplicar y analizar, teniendo en cuenta la aplicación y la producción.</p> <p>Emprender: En este componente trabajaras las habilidades de pensamiento como evaluar y crear mediante la investigación y gestión de proyectos.</p>
---	---

	<p>Es por esto que a partir de esta guía los estudiantes deberán desarrollar las actividades propuestas según la secuencia didáctica planteada, en donde manifiesten lo que saben en lo cotidiano a través de un ejercicio continuo con la lectura y la escritura.</p> <p>Esta guía será un medio para facilitar que todos los alumnos y alumnas tengan oportunidades para el aprendizaje y para ello se tiene en cuenta la diversidad de los estudiantes ya sea por sus diagnósticos, estilos y ritmos de aprendizajes, por esto la guía cumple con las diferentes formas de representación, es motivadora y permite los diferentes métodos para que el estudiante demuestre lo que aprendió.</p> <p>En cuanto al uso y tiempos: Si bien los estudiantes se encuentran en sus casas es importante establecer rutinas para el buen uso y aprovechamiento del tiempo y que este sea flexible y reorganizado de acuerdo a la asignación de compromisos académicos y de esta forma contribuir con la adaptación de las nuevas formas de enseñanza-aprendizaje.</p> <p><i>Lea atentamente la guía, el estudiante que tenga posibilidad de conexión ingresa a los link, que servirán para ampliar y reforzar los temas, los que no, se les presenta el texto como material de apoyo.</i></p>
--	---

1. ENTIENDO
Gestión de ambiente de Aprendizaje
¿Qué voy a aprender?
Motivación y Propósito

MOTIVACIÓN:

Observar e identificar en los siguientes videos cuáles ejercicios físicos se recomiendan para mejorar la postura. Además, qué diferencias hay entre Táctica, Técnica y Estrategia.

<https://youtu.be/kVWLzYvXK-Q>

<https://youtu.be/OrOvdGtnU30>

Realizar un resumen escrito sobre ambos videos en un documento tipo Word o escríbelo en hojas de block y adjuntarlas en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cómo se mejoran las posturas corporales, se ejecutan los gestos técnico deportivos y se implementa la táctica en los deportes?

PROPSITO:

Identificar los ejercicios físicos para mejorar la postura corporal, las formas de ejecución de las técnicas deportivas y la importancia de la táctica en los deportes colectivos.

2. COMPRENDO
Habilidades de pensamiento: Recordar, interpretar y explicar
Lo que estoy aprendiendo
Conceptualización y Contextualización

EXPLORACIÓN:

Según sus conocimientos previos (base de conocimientos que poseemos) responda las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en el cuaderno:

¿Qué es la postura corporal?

¿Cuál es la diferencia entre técnica, táctica y estrategia?

¿Cuáles ejercicios físicos practicas para mejorar la técnica deportiva?

Participe durante la clase en la discusión guiada por el docente y comparta sus conocimientos previos en la clase.

Copie en su cuaderno la información más pertinente o adecuada sobre las respuestas de cada pregunta.

Finalmente, adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) con las respuestas reelaboradas a partir de la información obtenida en la discusión de la clase para entregarlas.

CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN:

Actividad pedagógica: Leer el siguiente texto y elaborar a partir de la información contenida en los párrafos un resumen sobre el equilibrio muscular.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

EL EQUILIBRIO MUSCULAR

En el ser humano los músculos reaccionan funcionalmente de manera diferente. La musculatura con una función principalmente dinámica o fásica tiende a debilitarse, es decir, a ser hipotónica. A la inversa, la musculatura postural o tónica tiene tendencia a acortarse y como consecuencia se vuelve hypertónica. Los músculos están constituidos por tipos de fibras tanto ST (contracción lenta) como FT (Contracción rápida); sin embargo las fibras de contracción lenta son predominantes en la musculatura tónica y las fibras de contracción rápida en los músculos fásicos.

La vida sedentaria en la sociedad moderna produce el sobreuso de la musculatura tónica, la cual se activa con gran facilidad, favoreciendo así el desarrollo de acortamientos musculares. Simultáneamente, los músculos fásicos tienden a debilitarse por el desuso. Estos músculos están agrupados con frecuencia como parejas agonistas – antagonistas y parecen estar afectados por la ley de Sherrington de inervación recíproca (Véase la figura 1).

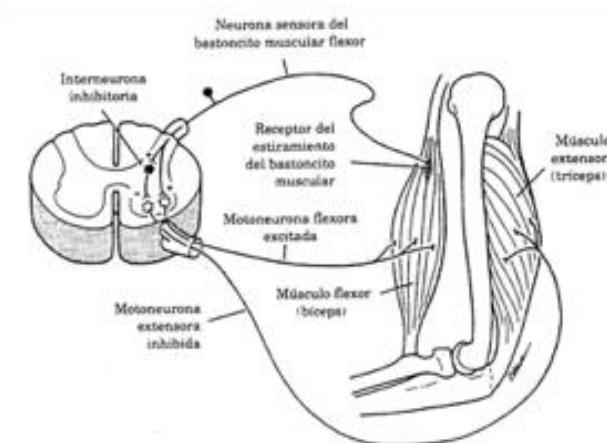


Figura 1. Inervación recíproca del antagonista.

Como en la musculatura extensora del raquis de la zona dorsal y los músculos vastos del cuádriceps hay una gran concentración de fibras tipo rápido, son estos grupos musculares los que primero comienzan a atrofiarse. La atrofia selectiva y la pérdida de las fibras de tipo rápido, especialmente en el tronco y los miembros inferiores, aparecen como consecuencia de la falta de uso y la ejecución de actividades físicas de cierta intensidad, que es lo que permite mantener este tipo de fibras musculares (López Mojares, L. M. 2008).

Por otra parte, es frecuente observar mayores grados de coactivación antagonista, es decir, la contracción de los músculos agonistas está asociada a una contracción simultánea de los antagonistas, especialmente durante la realización de acciones musculares dinámicas rápidas o máximas, cuando la ejecución requiere precisión y cuando las personas no están familiarizadas con los gestos técnicos. Este fenómeno contribuye a acentuar los desequilibrios musculares que suelen presentarse con el incremento de la edad en las personas adultas, en quienes es común hallar el síndrome cruzado proximal – superior y el síndrome cruzado distal – inferior (Véase las figuras 2 y 3).

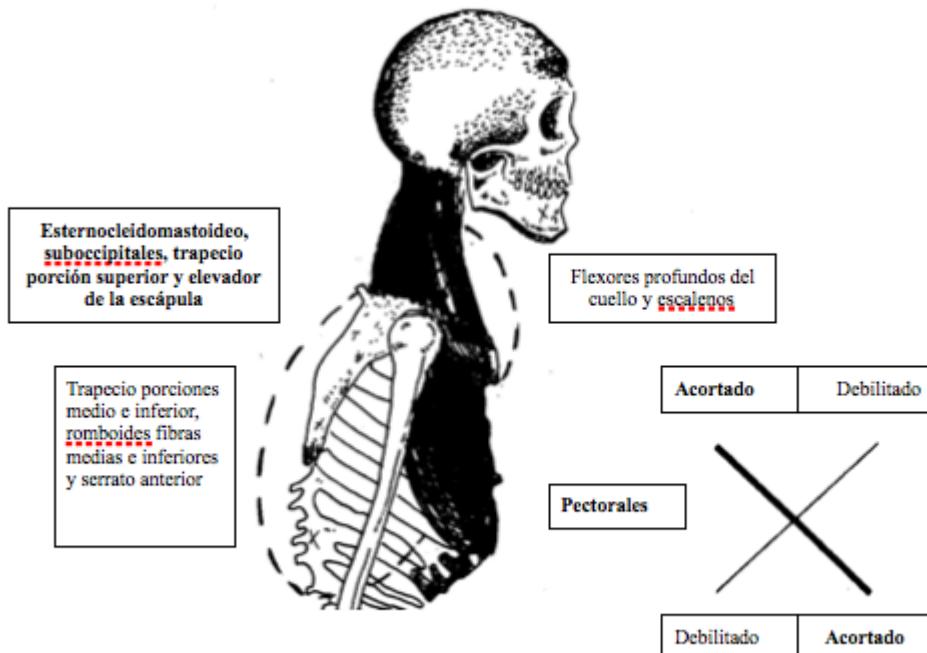


Figura 2. Desequilibrios musculares del síndrome cruzado proximal - superior -

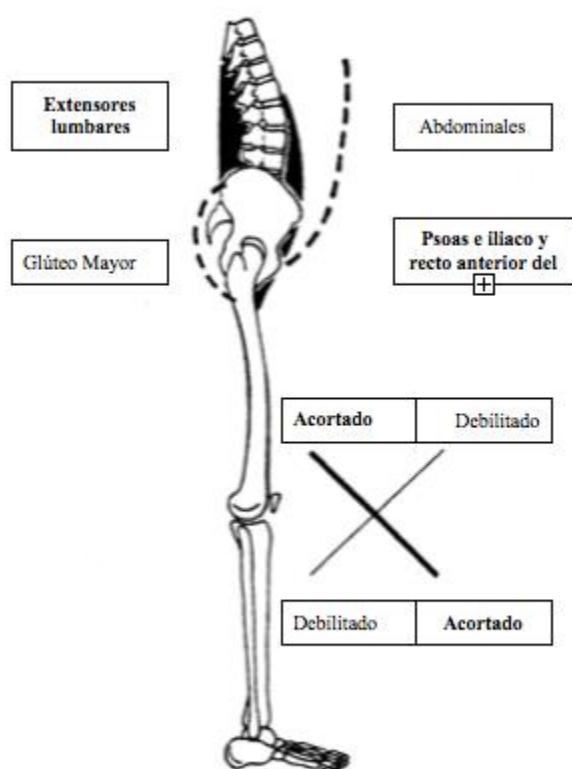


Figura 3. Desequilibrios musculares del síndrome cruzado distal - inferior -

La primera estrategia a implementar en la programación de la fuerza se focaliza en el equilibrio muscular y la adaptación anatómica.

A través de ejercicios físicos de estiramientos acompañados de la ejecución de los actos articulares que cada uno de los grupos musculares posibilitan y de fortalecimiento apropiados, es posible contrarrestar estos desequilibrios y todas sus secuelas negativas (Véase la figura 4).

Se deberá elongar primeramente los músculos acortados y posteriormente fortalecer los debilitados. Es importante resaltar que entre los contenidos de extensibilidad y fortalecimiento deberán ejecutarse los actos articulares que cada uno de los grupos musculares estirados posibilitan.

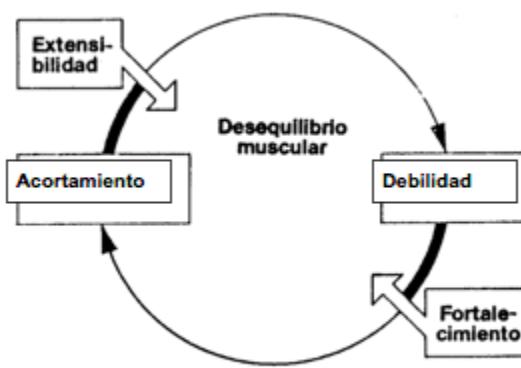


Figura 4. Influjo del ejercicio físico en los desequilibrios musculares

Idealmente antes de concentrarse en los miembros inferiores y superiores debe acondicionarse la musculatura de la zona media, pues es el centro de la cadena cinética funcional.

Inicialmente, debe tenerse presente que en las sesiones selectivas de entrenamiento de la fuerza que tienen como finalidad pedagógica el mantenimiento y/o mejoramiento del equilibrio muscular, cuando los ejercicios físicos de acondicionamiento de la musculatura core se realizan combinados con otros contenidos, la ejercitación de la zona media deberá ocupar un lugar de la sesión que no influya negativamente en la ejecución de otros ejercicios físicos donde sea necesario un buen control y estabilización del tronco. Por ello se recomienda no realizarlos al inicio (Vera García, F. J. y cols., 2005), sino como última parte de la sesión (Colado Sánchez, J. C. y Chulvi Medrano, I. 2008).

Respecto a los ejercicios físicos para aminorar los desequilibrios musculares presentes en los síndromes cruzados proximal y distal, propongo realizar ejercicios físicos sin cargas extras inicialmente y sugiero la siguiente secuencia para compensar los desequilibrios musculares que suelen presentarse en el síndrome cruzado proximal -superior-:

- Estirar los anteversores coxofemorales y fortalecer los retroversores coxofemorales, especialmente el glúteo mayor.
- Estirar la musculatura extensora lumbar y potencializar la musculatura abdominal.
- Elongar la musculatura pectoral y fortalecer el trapecio porciones media e inferior, romboideos mayor y menor, dorsal ancho y la musculatura extensora dorsal.
- Estirar la musculatura tónica del cuello: Esternocleidomastoideo, trapecio porción superior y angular del omoplato. Fortalecer la musculatura flexora cervical, especialmente los escalenos.

Por otra parte, sugiero se realice para compensar los desequilibrios musculares existentes en el síndrome cruzado distal -inferior- esta otra secuencia:

- Estirar la musculatura extensora lumbar y potencializar la musculatura abdominal.
- Estirar los anteversores coxofemorales y fortalecer los retroversores coxofemorales, especialmente el glúteo mayor.
- Elongar los músculos flexores de rodilla y potencializar los extensores monoarticulares de la rodilla.
- Estirar los aductores coxofemorales y fortalecer los músculos abductores de la misma articulación, especialmente el glúteo medio.
- Elongar los músculos rotadores hacia adentro de las articulaciones coxofemorales y potencializar los rotadores hacia afuera de la misma articulación.
- Estirar el tríceps sural y fortalecer los músculos dorsiflexores.

<http://www.felipeisidro.com/download/equilibrio-muscular-alteraciones-compensaciones?wpdmld=550>

3. APRENDO:
Habilidades de pensamiento: Aplicar y analizar
Practico lo que aprendí
Aplicación y Producción

Actividad pedagógica: Leer el siguiente texto y a partir de la información contenida en los párrafos, realice un cuadro comparativo entre la técnica y la táctica deportiva.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA DEPORTIVA

CONCEPTOS

Existen casi tantas definiciones como autores han tratado este tema dentro de la Educación Física. Desde un punto de vista más teórico y general aplicable a diferentes deportes podríamos entender:

*** Técnica, táctica y estrategia (Bedolla, 2003)**

Técnica: se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

Táctica: es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las diferentes situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición y colaboración.

A partir de las dos anteriores se desarrollará la estrategia.

Estrategia: es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.

Una aproximación ya más ligada a nuestro deporte es la que nos da la FEB en su libro "Táctica en baloncesto":

Técnica individual: habilidad que posee el jugador para poder llevar a cabo distintas acciones de juego.

Táctica individual: utilización inteligente de la habilidad por parte del jugador, en función de la situación de juego.

Táctica colectiva: cualquier estructura de juego que se construye en función de las características individuales de los jugadores que se dispone.

Estrategia: planteamiento previo que realiza el entrenador ante un partido o competición, utilizando todos los recursos disponibles que le ofrece la táctica colectiva del equipo.

***¿DE LA TÉCNICA A LA TÁCTICA O AL REVÉS?**

Del planteamiento de la enseñanza de los conceptos anteriores en baloncesto se solía aplicar una metodología que iba de la técnica a la táctica (modelo aislado), entendiendo que todo el proceso de aprendizaje se podía realizar de una manera analítica. Según este modelo se incide en la ejecución repetitiva de una serie de habilidades específicas, jerarquizadas por el entrenador y sacadas del contexto de juego. Conforme se adquiere dominio se trata de incorporar la técnica al juego real aumentando poco a poco los grados de oposición (consultar figura 1. Modelo aislado, Read (1988) revisado por Devís (1990)).

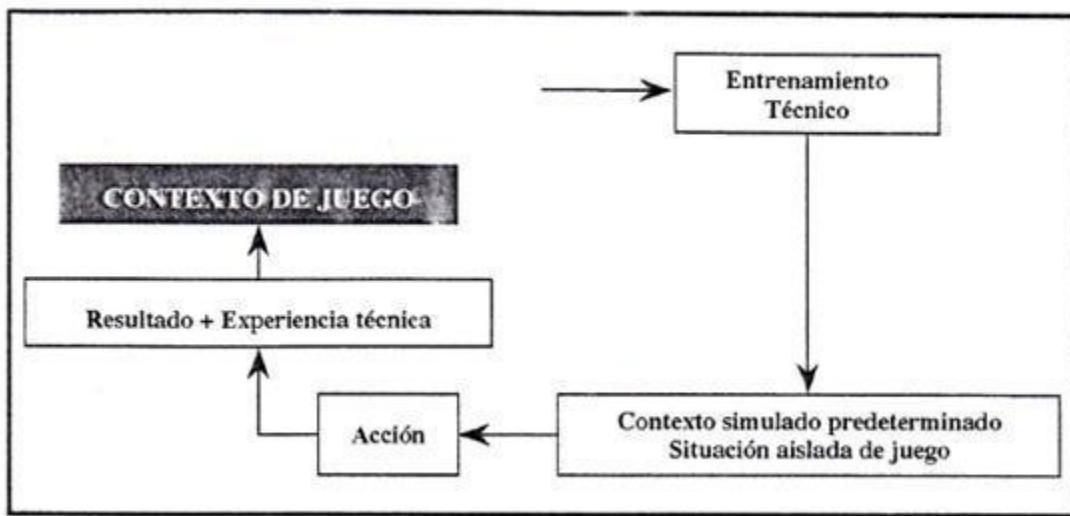


Figura 1. *Modelo aislado a partir de Read (1988) revisado por Devís (1990).*

Este modelo de entrenamiento, pese a tener aspectos positivos y aplicables, presenta una serie de déficits:

- Es un modelo centrado en la ejecución que dificulta al jugador reconocer los momentos de aplicación de una técnica concreta.
- Se presenta con movimientos repetitivos que pueden llegar a desmotivar.
- Al ser totalmente analítico puede haber dificultades para integrar las partes en el todo.
- La descontextualización de la práctica puede provocar dificultades en la aplicación y adaptación de la técnica al juego real.
- Puede provocar frustración en el jugador si no alcanza los objetivos; ser igual al modelo de movimiento.

Como respuesta a este modelo aislado o analítico surgió a finales del siglo pasado, gracias a las aportaciones de las nuevas tendencias en Educación Física, un modelo que podemos decir que toma el camino contrario: de la táctica a la técnica (el modelo integrado o global).

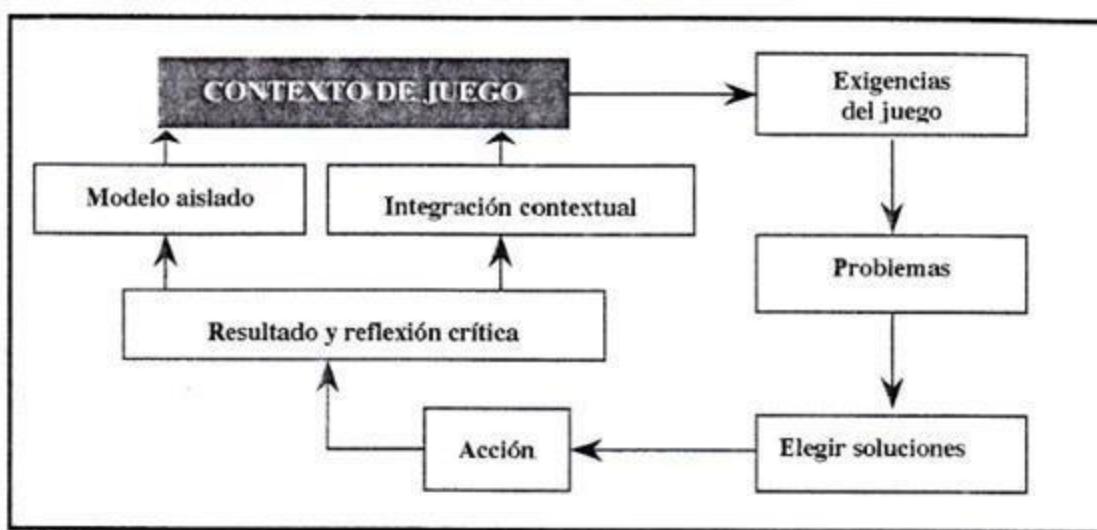


Figura 2. *Modelo integrado a partir de Read (1988) revisado por Devís (1990).*

Este modelo parte de la consideración de que en los deportes de equipo hay unas situaciones problema que el juego exige solucionar. El jugador elige las soluciones (en función de sus posibilidades), actúa (con intención de solución) y, junto con el entrenador, reflexiona sobre la ejecución y los resultados de la acción. Este modelo, en parte, engloba al anterior. Ya que, en ocasiones, recurre a él para perfeccionar la técnica, pero se hace cuando el jugador está en condiciones de progresar en esas acciones concretas.

Los aspectos positivos de este modelo global serían:

- Una mejor coordinación entre los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.

- El jugador asume riesgos y toma decisiones, con lo que se crean jugadores más creativos e imaginativos.
- Al ser los tipos de respuestas más variadas y abiertas mejora la motivación.
- Si la toma de decisiones es correcta o exitosa se fija mejor en la memoria (es más significativa) y ayuda a enfrentarse mejor a nuevas situaciones.

Si bien, a priori, podría parecer que el enfoque global tiene muchos más aspectos positivos que el analítico (que los tiene), no hay que olvidar que para mejorar determinados aspectos específicos de la técnica individual es imprescindible aplicar un enfoque analítico.

* Ser analítico desde lo global

Aunque pueda parecer que, según lo expuesto anteriormente, uno a la hora de entrenar escoge un enfoque y rechaza el otro. Mi experiencia personal me ha hecho quedarme, hoy en día, en un punto más cercano a lo global pero con aspectos analíticos. Considero que, como entrenador, uno debe estar continuamente planteándose si aquello que hace es lo correcto, así como probando e incorporando cosas a su repertorio.

Fruto de mis primeros años como entrenador de formación y de las primeras enseñanzas, experiencias e influencias que me transmitieron los compañeros con los que trabajé (grandes entrenadores como Berni Hernández y, sobre todo, Alfredo Alquézar) me convertí en un entrenador que utilizaba un enfoque totalmente global, con todas las lagunas que tenía para aplicar esta manera de entrenar. Si bien, con los años, con los cambios de club, con la visión de otras formas de trabajar, con la formación, etc. Llegué a la idea de que los grupos con los que trabajaba tenían un cierto déficit en su técnica individual y ello era debido a no haberle dedicado tiempo suficiente al trabajo técnico. De esta manera fui utilizando un mayor porcentaje de tiempo del entrenamiento a una práctica de la técnica, pero desde un enfoque más analítico que global.

Poco a poco fui intentando incorporar ese trabajo de técnica individual a un enfoque global. Sin haber llegado todavía a una idea definitiva del tiempo que se le debería dedicar para optimizar lo más posible el aprendizaje de la propia técnica y de la táctica.

Al hablar en el título de “ser analítico desde lo global” me refiero a que cuando intento enseñar la técnica individual lo hago desde una perspectiva global o integrada, dejando sólo aspectos muy específicos de la técnica (como por ejemplo la técnica de tiro) para el trabajo analítico. Para mí, que venía de un enfoque totalmente integrado o global, no tenía sentido hacer una parte del entrenamiento analítica para la técnica individual y otra global, sin conexión entre ellas. Por ello, al situarme dentro de un enfoque más global que analítico en el entrenamiento de la técnica, aplico una serie de principios que, pienso, aseguran una mayor transferencia en el aprendizaje y, por tanto, son más aplicables al juego real:

- Procurar que se parezcan lo máximo posible la situación de entrenamiento y la real.
- Proporcionar muchos ejemplos cuando tratamos de que se asimilen conceptos.
- Dar la máxima variabilidad al trabajo técnico. Para ello hay muchas variables con las que jugar: velocidad del gesto, amplitud del gesto, trayectorias precedentes, condiciones previas o iniciales, condiciones de oposición, etc.
- Introducir una cierta práctica aleatoria, que significa establecer al azar el orden y las condiciones de la práctica.
- La intención específica del concepto técnico, su aplicación real, debe ser explicada al jugador. Éste último es el que más trato de resaltar en el entrenamiento de la técnica individual.

<https://www.fbcv.es/blog/2016/12/planteamientos-de-la-tecnica-la-tactica-o-de-la-tactica-la-tecnica/>

4. EMPRENDO

Habilidades de pensamiento: Evaluar y crear

**¿Cómo se que aprendí? ¿Qué voy a hacer con lo que aprendí?
Investigación y gestión de proyectos**

1. Actividad pedagógica: Evaluación Metacognitiva.

Responda cada una de las preguntas según el conocimiento y los procesos cognitivos desarrollados en cada una de las etapas de la secuencia didáctica.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

- A- ¿Qué he aprendido de las clases y las tareas desarrolladas?
- B- ¿Cómo lo he aprendido?
- C- ¿Qué he entendido bien?
- D- ¿Qué no he logrado entender?
- E- ¿Cómo valoras la experiencia de estudio?

2- Autoevaluación: De acuerdo con su participación en el período académico, hará una reflexión para evaluarse, según los siguientes criterios.

Al evaluar cada criterio, aplique la escala de valoración institucional de desempeños (superior, alto, básico y bajo).

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

CRITERIOS DE AUTO-EVALUACIÓN FORMATIVA		
Criterios	Indicadores	Valoración
Responsabilidad	Acudió puntualmente y trabajó todo el tiempo en el que se desarrolló el período académico.	
Colaboración	Realizó en sus socializaciones aportes significativos de su parte.	
Tolerancia	Estuvo de acuerdo en acoger en el trabajo aportaciones diferentes a la suya.	
Honestidad	Ejecutó todas las actividades que le correspondían en las diferentes sesiones de estudio.	
Motivación	Participó con interés en las diferentes actividades desarrolladas en clase.	
Capacidad de síntesis	Puntualizó las principales ideas de las temáticas en pocas líneas.	
Profundidad	Analizó exhaustivamente los contenidos de los documentos.	
Conjunto de estrategias	Presentó las actividades y compromisos pedagógicos según los requisitos metodológicos y didácticos.	
Empleo de los recursos	Manejó adecuadamente las herramientas de estudio: la documentación del curso, elaboración de tareas y otras.	
Mediación	Empleó procesos y técnicas de mediación de conflictos.	

ANEXO

Realizar un portafolio (colección de trabajos o producciones en hojas de block reunidos en una carpeta) sobre la guía de aprendizaje.

Además, incluya en el portafolio una reflexión personal de una página de extensión sobre los aprendizajes logrados en cada una de las actividades pedagógicas.

ELEMENTOS PARA ORGANIZAR UN PORTAFOLIO

DATOS DE IDENTIFICACIÓN	Autoría, área, grado de escolaridad e institución educativa.
ÍNDICE DE CONTENIDOS	Secciones en que se divide el portafolio.
INTRODUCCIÓN	Debe destacar las intenciones o propósitos, las estrategias empleadas para desarrollar el portafolio y el significado que tiene el mismo para aprender el área de estudio.
MATERIALES POR PRESENTAR	Actividades pedagógicas y reflexiones personales sobre los aprendizajes.
APARTADO DE CIERRE DEL PORTAFOLIO	Exposición de una síntesis de los aprendizajes logrados.

Nota: Entregar entre el día 9 y el día 13 de noviembre de 2020 en la portería de la institución en el horario correspondiente a la jornada académica.

VALORO MI APRENDIZAJE Y REFLEXIONO SOBRE ÉL



¿TIENES CONECTIVIDAD A INTERNET?
¡Conéctate y realiza algunas de estas actividades online, profundiza con videos y otras cosas más!
Dale clic al siguiente enlace: