

PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR (PROYECTO 2)

OBJETIVO: "Los estudiantes comprenderán los aspectos más relevantes de la diversidad de la vida, a partir del estudio de su origen y su importancia. Desarrollarán retos y el compromiso de mantener ambientes sostenibles que aseguren la salud integral y la continuidad de la vida en sus diferentes formas, aplicando valores como la empatía y comunicándolos de manera oportuna".

Valores: Reconocimiento a la diversidad, empatía, comunicación efectiva.

Nombre del proyecto: Aprender a vivir y a cuidar un mundo diverso.

SEMANA No.1

Ejercicios de activación:

- Calentamiento Básico específico.
- Skipping 10.
- 10 Polichilenos.

Tema: Ejercicios isotónicos e Isométricos.

Ejercicios isotónicos: son aquellos que requieren una contracción y un movimiento articular en la ejecución. Estos ejercicios, tienen una fase excéntrica o negativa (aquella que se realiza siguiendo la fuerza de la gravedad) a y otra fase concéntrica o positiva (aquella que va en sentido contrario a la gravedad).



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

Ventajas de los ejercicios isotónicos

- Aumentan la fuerza y potencia muscular
- Son los más efectivos para ganar masa muscular
- Favorecen la circulación
- Estimulan la oxigenación de los músculos



Ejercicios isométricos: son aquellos que no requieren contracción muscular ni movimiento articular; el trabajo reside en realizar presión sobre un punto concreto y en una determinada posición.



Ventajas de los ejercicios isométricos

- Aumentan la fuerza muscular
- Aumentan la potencia muscular (aunque en menor medida que los isotónicos)
- Ayudan a trabajar el equilibrio
- Son menos lesivos para las articulaciones
- Permiten trabajar músculos y fibras profundas
- Permiten realizar un trabajo intenso en muy poco tiempo
- No requieren la utilización de material deportivo (por ejemplo, pesas).

<https://www.youtube.com/watch?v=Hg5YIvhb46M>

TAREA No. 1: Investiga y menciona 3 ventajas y 3 desventajas de los ejercicios isotónicos e isométricos, toma una fotografía del trabajo y envíalo por WhatsApp al número 0988042635.

SEMANA No.2

Tema: Ejercicios a manos libres.

Trabajo en clase: <https://www.youtube.com/watch?v=GHNiNnS3uPk>

Ejercicios a manos libres

- Los ejercicios a manos libres son aquellos ejercicios que se hacen sin el uso de las manos, como por ejemplo: saltos en el aire, acrobacias, componentes gimnásticos de fuerza y equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos o combinaciones coreográficas.
- Los ejercicios a manos libres son todos esos ejercicios en donde no se usan las manos, sino que se usa las otras partes del cuerpo, ya sean los pies, las rodillas, la masa en general y otros.
- Son ejercicios que requieren de mucha destreza, sobre tener se debe tener destreza en manejar la masa e inercia del cuerpo, de tal manera que no sea necesario el uso de las manos. Su nombre: "manos libres", es debido a que las manos siempre quedan libres en el ejercicio.
- El ejercicio a manos libres (o ejercicios en el suelo) es aquel que pertenece a la gimnasia artística y que se realiza en una plataforma o tapiz a nivel del piso, en donde el gimnasta no se apoya en ningún tipo de equipo o instrumento, solo en las manos. De allí su nombre.

BENEFICIOS

1. Mejora las condiciones físicas en general: la fuerza, el equilibrio y el control del cuerpo
2. Ayuda a mejorar el rendimiento deportivo en los otros deportes, cualquiera que sea
3. Estimula las relaciones sociales y la disciplina
4. Beneficia a la concentración y el enfoque
5. Expande el trabajo en equipo
6. Enseña a trabajar fuertemente para alcanzar los objetivos
7. Estimula el funcionamiento cognitivo en los niños

<https://www.youtube.com/watch?v=6LIBp1L0vEA>

TAREA No. 2: Desarrolla el ejercicio que se encuentra en el video en el segundo 35 hasta el 55. Desarrolla 10 repeticiones. Usa elementos que tengas en casa como colchones pequeños, ropa, esponja, etc. para amortiguar el balanceo de la espalda.

https://www.youtube.com/watch?v=qPH7c_8rCr0



SEMANA No.3

Tema: Ejercicios con implementos. Percibir su cuerpo y los diferentes movimientos. Mejorar desempeño.

Ejercicios con implementos: Los implementos son objetos que nos rodean y han sido siempre necesarios para el desarrollo de las actividades de esparcimiento y recreo. Nos permiten desarrollar diferentes habilidades y destrezas nuevas con la ayuda diferentes objetos que funcionan como implementos.

La percepción corporal: Es una estructura cognitiva que proporciona al hombre el reconocimiento de su cuerpo en cualquier situación y la información necesaria para establecer las relaciones con el medio, a partir de la conciencia de uno mismo y de su situación en el espacio.



Mejorar desempeño

1. Establece una rutina de ejercicio. Todo en exceso resulta perjudicial y el ejercicio no es la excepción.
2. Descansa tus horas completas. ...
3. Mejora tu alimentación. ...
4. Complementa tu alimentación. ...
5. Hidrátate antes, durante y después. ...
6. Mantente motivado.

TAREA No. 3: Dado mágico. Elabora un dado grande con material reciclado. Luego en cada cara del dado ve ubicando los siguientes ejercicios (Coloca solo el nombre del ejercicio y las repeticiones).



Skipping 10 repeticiones. Eleva tus rodillas alternando derecha e izquierda lo más alto que puedas y repite 20 veces

Taloneo 15 repeticiones. Lleva tus talones hacia atrás alternando derecha e izquierda lo más rápido que puedas y repite 30 veces.

Polichilenos 20 repeticiones. Salta y abre las piernas al mismo tiempo que elevas los brazos y juntas las palmas vuelve a saltar y regresa a la posición del inicio).

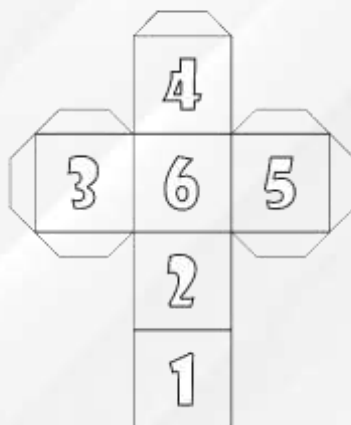
Flexiones 5 repeticiones: Flexiona los brazos en posición de cubito ventral o boca abajo, con la espalda recta.

Sentadillas 10 repeticiones. Flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida.

Abdominales 5 repeticiones: En posición de cubito dorsal o de espaldas colócate con el cuerpo extendido y eleva brazos y piernas y trata de tocar con las manos tus pies.

Desarrolla este juego con un miembro de tu familia. Y envía el video que demuestre el trabajo realizado. Posteriormente en tu portafolio menciona como te sentiste y que músculos trabajaste con los ejercicios.

plantilla dado de 6



SEMANA No.4

Tema: Percibir su cuerpo y las diferentes posiciones que adopta en el espacio y tiempo.

Que significa percibir el cuerpo: Un grupo de científicos internacional en colaboración con el Instituto de Neurología de la University College de Londres ha identificado la parte del cerebro involucrada en la percepción que tenemos de nuestro cuerpo. Se ubica en el córtex parietal posterior, justo encima de la oreja. Este área de la corteza cerebral recibe información de todas las partes del cuerpo, como la piel, los músculos, las articulaciones, interpreta las sensaciones táctiles y calcula la presión con la que se debe presionar un objeto para asirlo.

Propiocepción: Sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas.

Ejercicio de propiocepción: Cierra los ojos y dobla el dedo medio de la mano derecha. Aunque no lo estés viendo, sabes perfectamente que lo estás doblando. Eso es la propiocepción, la percepción de lo que estás haciendo con tu cuerpo.



Posiciones Básicas: Sentado, arrodillado, cuadrupedia, parado, de cúbico dorsal —boca arriba, de cúbico ventral - boca abajo— y cubito lateral.

Entorno espacial: Cerca, lejos, dentro, fuera, arriba, abajo, a los lados, adelante y atrás

Ubicación en el tiempo: Simultaneo, alternado, sincronizado.

TAREA No. 4: Tarjetas mágicas de ejercicios. Elabora una serie de tarjetas que contenga diferentes posturas básicas del cuerpo humano. En el que emplearas tus conocimientos y velocidad.

En una distancia de 5 metros aproximadamente, coloca una mesa o silla donde pondrás las tarjetas con los nombres de las posturas, cuando selecciones una tarjeta debes observar la figura y luego desplazarte al otro extremo realizar la postura y luego regresar para seleccionar otra tarjeta, esto debes realizarlo a velocidad y tratar de hacerlo en el menor tiempo posible.

Envía el video del ejercicio desarrollado y archiva las tarjetas en el portafolio del estudiante. Realizar 10 Repeticiones en el mejor tiempo posible.

SEMANA No.5

Tema: Superando los obstáculos (circuito de ejercicios).

Lo que debo saber antes de realizar la tarea de la semana No.5.

Que es un circuito: Los circuitos deportivos son circuitos señalizados y equipados con distintos elementos, en los cuales se puede ejercitar y desarrollar actividades deportivas donde los usuarios pueden realizar ejercicios físicos muy variados.

Información que puedes utilizar para realizar el trabajo de la semana:

Para esta actividad necesitarás de un espacio amplio donde debes ubicar varios elementos para realizar las actividades. Pide ayuda de una persona adulta o acompañante y busca un espacio amplio en casa que permita lanzar, esquivar, equilibrar, entre otras acciones. Puedes utilizar mesas, globos, sillas, vasos, platos, cinta adhesiva, par de medias, papel, palos, piedras, lana y colores.

Actividades que se pueden utilizar realizar el circuito en casa.

1. Lanza una pelota pequeña o un par de medias, para esto requiere de platos círculos en el piso marcados con números de 10 en 10. Toma distancia y lanza la media lo más lejos que puedas, debe caer dentro del plato.
2. En 5 vasos pequeños, marca números: 10, 20, 30, 40, 50. Haz una pelota de papel y lánzala hasta acertar en uno de los vasos. Une dos sillas con una lana para simular un túnel, pasa por debajo, hay opciones como dos ladrillos y un palo, la idea es que puedas arrastrarte al pasar.
3. Pon un palo cuadrado o pega una cinta al piso para simular que cruzas por un puente, la idea es que mantengas el equilibrio para pasar de un lado a otro.
4. Usa una silla como obstáculo, decide si pasas por arriba o por debajo.



5. Para este ejercicio, dibuja líneas seguidas en el piso o usa vasos o botellas que le permitan saltar al niño con los pies juntos, con un solo pie
6. Completa este circuito de obstáculos tomando el tiempo de ejecución o compitiendo con un rival.

TAREA No. 5: De los 6 ejercicios que encontraras arriba, selecciona 3 y elabora un circuito de 3 ejercicios en base al espacio que tienes en casa.

Deberás ubicar cada ejercicio uno después de otro para que lo puedas realizar a manera de secuencia o circuito. Graba el video demostrando el desarrollo del circuito. Y en una hoja transcribe lo que realizaste en el circuito trata de colocar cada ejercicio que realizaras en la hoja y envía una foto del ejercicio.