

**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: Aprendemos sobre la vida y su diversidad.

SEMANA No.1

• **Tema:** Reconocer a los juegos como manifestaciones constantes en la historia del hombre y relacionarlas con sus contextos de origen, su cultura.

• **¿Qué es el juego?**

El juego puede ser una de las maneras de disfrutar el tiempo de ocio, como un modo de entretenimiento. Si bien el juego tiene reglas específicas, a diferencia con el deporte que posee reglas claras si no que se practica dentro de una institución deportiva y requiere constancia, trabajo en equipo y fijación seria de objetivos.

Los juegos tradicionales son aquellos que se practican desde hace tiempo y en general no necesitan de soportes electrónicos ni de un tablero. Sus reglas son archi conocidas, como la rayuela, la carrera de bolsas o el "ponerle la cola al burro".

Beneficios del juego para el aprendizaje

La creatividad, la expresión de emociones, la actividad física y el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y comunicativas son algunos de los beneficios del juego en el desarrollo de los niños.

- Desarrollan su creatividad.
- Aprenden a relacionarse con los demás.
- Conocen el entorno e interactúan con él.
- Exploran la realidad y la imaginan.
- Aprenden a respetar normas.
- Dan rienda suelta a su curiosidad.
- Ganan autoconfianza.
- Mejoran su manejo del lenguaje.

Clasificación:

- Juegos de equipo e individuales
- Juegos pequeños y grandes
- Juegos pre deportivos
- Juegos culturales



TAREA No. 1 Teórica: Desarrolla una línea de tiempo personal de los diferentes juegos desarrollados a lo largo de tu vida (cada año).

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

Tarea No. 1 Practica: (Juego con globos) Usando un globo, lanza a la altura de tu cabeza y realizar una flexión, levante y golpea el globo nuevamente para volverlo a elevar al aire, procura no dejarlo caer, debes tratar de realizar la mayor cantidad de veces, pero no menos de 10 repeticiones.

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

Luego de realizar el trabajo, envíalo por WhatsApp al número 0988042635.

SEMANA No.2

Tema: Tipos de juegos.

- **Juegos de equipo:** Se refiere al tipo de deporte en donde la prueba se realiza entre dos equipos rivales, cada uno compuesto por la misma cantidad de jugadores, y que tienen como fin interactuar directamente y de manera simultánea para lograr un objetivo. Ejemplo: Pido Bola o beisbol.
- **Juegos Individuales:** Realiza una actividad el solo, para superar un objetivo medible por el tiempo. Ejemplo: Salto de cuerda.
- **Juegos pequeños:** los juegos pequeños son todas aquellas actividades que poseen poca duración y no requiere de tantos materiales, ejemplo: Juego del ula ula.
- **Juegos Grandes:** los juegos grandes son aquellas actividades que poseen mayor tiempo de duración y requieren de diversos materiales, ejemplo: el futbol.
- **Juegos pre deportivos:** son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos. Ejemplo: Cuenta toques.
- **Juegos populares o tradicionales.** Son aquellos que son propios de una cultura y que se van pasando de generación generalmente de padres a hijos. Ejemplo: La rayuela, el trompo.

<https://www.youtube.com/watch?v=tN0rSX0dJTQ>

<https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

Concepto de fuerza: capacidad física para vencer o soportar una resistencia, estrechamente vinculada al funcionamiento del sistema muscular.

Concepto de resistencia: capacidad, estrechamente vinculada al funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio, para mantener una actividad física con una intensidad dada, durante un tiempo determinado.

Concepto de velocidad: la capacidad física para realizar acciones musculares en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia, estrechamente vinculado al funcionamiento del sistema neuromuscular.



TAREA No. 2: Crea un juego en casa tomando en cuenta los siguientes elementos: Juego para desarrollar una la fuerza, resistencia y velocidad de manera combinada.

Elementos a considerar:

1. Nombre del juego:
2. Objetivo:
3. Reglas:
4. Numero de participantes:
5. Materiales:
6. A que tipo de juego pertenece:
7. Descripción:
8. Explica como se desarrolla cada capacidad física (fuerza, resistencia, velocidad)

Envía una foto del trabajo escrito y un video del juego desarrollado.

SEMANA No.3

Tema: Gincana y el impacto de los diferentes juegos.

¿Qué es una Gincana?

Competición en la que los concursantes deben salvar una serie de pruebas y obstáculos incorporados a un recorrido y en la que gana el que antes consiga completarlo.

Beneficios del juego para el aprendizaje

- Desarrollan su creatividad.
- Aprenden a relacionarse con los demás.
- Conocen el entorno e interactúan con él.
- Exploran la realidad y la imaginan.
- Aprenden a respetar normas.
- Dan rienda suelta a su curiosidad.
- Ganan autoconfianza.
- Mejoran su manejo del lenguaje.
- Aprenden a organizar y tomar decisiones.

<https://www.youtube.com/watch?v=rlZk6rSjyCU>

<https://www.youtube.com/watch?v=rdDyboDIkK4>

TAREA No. 3: Crea una gincana de juegos aplicando las 3 leyes de Newton, la gincana debe contener 3 juegos y cada juego debe cumplir con una ley de Newton, lo deberás realizar con un miembro de la familia con el fin de demostrar quien tiene mayor habilidad. Graba un video corto aplicando la gincana y envíalo por WhatsApp.



En una hoja del portafolio, describe o explica cada juego y que ley se aplica en el mismo. Toma una foto y envíalo al WhatsApp.

SEMANA No.4

Tema: Reconocer la importancia desarrollar juegos con material reciclado o que tenemos en casa para identificar las maneras más saludables de alcanzar objetivos personales.

Reto o desafío: Desafío es la acción y efecto de desafiar, un verbo que hace referencia a competir, retar o provocar a alguien. Un desafío puede ser, por lo tanto, una competencia donde una rivalidad queda en manifiesto.

Aprendizaje basado en retos:

El aprendizaje basado en retos (ABR) es una metodología activa en la que los estudiantes toman las riendas de su aprendizaje con una actitud crítica, reflexiva y cívica. Desde la curiosidad y el análisis de la realidad que les rodea, los alumnos intentan buscar solución a un problema de su entorno.

Reto 1: Fuerza.

La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

El concepto de fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la "capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares".

Clases de fuerza.

Para diferenciar las distintas clases de fuerza hay que tener en cuenta las formas de manifestarse de la misma. Desde el punto de vista del entrenamiento, se pueden distinguir tres tipos:

- **Fuerza máxima.** Es la capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como, por ejemplo, en la halterofilia. La velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realizan son pocas.
- **Fuerza velocidad.** También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: voleibol al saltar y rematar, balonmano al lanzar a portería, atletismo al esprintar, fútbol al golpear un balón...
- **Fuerza-resistencia.** Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones. Es el tipo de fuerza necesaria para



actividades que requieran un largo y continuado esfuerzo: carreras largas, remo, natación, esquí de fondo.

<https://www.youtube.com/watch?v= bMCKlfjsj4>

Reto 2: Velocidad:

La **velocidad** es la **capacidad física** que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo (que es escaso), depende de varios factores, como los musculares, nerviosos, genéticos y la temperatura del músculo.

Existen tres tipos diferentes de manifestaciones **puras**: la **velocidad de reacción**, la **velocidad de desplazamiento** y la **velocidad gestual**.

Respecto a las manifestaciones **complejas**, se distinguen la **velocidad-fuerza** o fuerza explosiva y la **velocidad-resistencia** o resistencia velocidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=FH-5DHzaS0k>

TAREA No. 4: Desarrolla el reto de fuerza y determina que tipo de fuerza desarrollaste y que músculos trabajaste. Escríbelo en tu portafolio envía una foto y a su vez realizado los dos retos y envía el video por WhatsApp.

RETOS EN EDUCACION FISICA	
RETO DE	
LO LOGRASTE	
QUE DIFICULTAD PRESENTANTE	
QUE TIPO DE	
EXPERIMENTASTE	
QUE MUSCULOS TRABAJASTE	

SEMANA No.5

Tema: Desarrollar juegos mediante retos con el fin de desarrollar diferentes capacidades físicas.

Reto 3: Es la acción y efecto de coordinar o coordinarse. Puede referirse a unir o juntar dos o más cosas para que formen un conjunto armonioso o sincronizado. Así, la coordinación es fundamental en diversos aspectos del día a día: en el tránsito, en un partido de fútbol, en un baile, en nuestro trabajo.



- **Coordinación** segmentaria. - Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc...
- **Coordinación** dinámica general. - intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.

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

Reto 4: Equilibrio: Se alcanza si todas las fuerzas que actúan sobre un objeto están equilibradas. Hay varios tipos de equilibrio en función de si el contexto es física, química o biológica. Un ejemplo de equilibrio físico es un coche en reposo.

- **Equilibrio Estático:** la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.
- **Equilibrio Dinámico:** habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto.

<https://www.youtube.com/watch?v=F5ZgR1f71V4>

Reto 5: Resistencia: Es la cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo. Algunos **ejemplos** son aquellos deportistas que afrontan esfuerzos de larga duración como el ciclista, el corredor de maratón el montañero.

Existen dos **tipos de resistencia**, la **resistencia** aeróbica y la **resistencia** anaeróbica.

La resistencia aeróbica: sería aquella que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno.

La Resistencia anaeróbica: está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos.

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

TAREA No. 5: Desarrolla el reto de coordinación, equilibrio y resistencia graba un video de cada reto y luego determina qué tipo de coordinación, equilibrio y resistencia desarrollaste, escríbelo en tu portafolio envía una foto y envía el video por WhatsApp.

RETOS EN EDUCACION FISICA	
RETO DE	
LO LOGRASTE	
QUE DIFICULTAD PRESENTANTE	
QUE TIPO DE	
EXPERIMENTASTE	
QUE MUSCULOS TRABAJASTE	