



**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:** Solución de conflictos, pensamiento crítico, habilidad de comunicación, toma de decisiones.

**Nombre del proyecto:** Reconocimiento a la diversidad, empatía, comunicación efectiva.

**SEMANA No.1**

**Ejercicios de activación:**

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

• **Tema:** Tomar decisiones sobre su cuerpo a partir del reconocimiento de su competencia motriz.

**Prácticas corporales:** En el ámbito de la antropología, la idea de prácticas corporales permite reflexionar sobre la cultura a partir del cuerpo. Hay expresiones y gestos que resultan propios a una comunidad, con lo cual el cuerpo permite exteriorizar una representación de la realidad (son todas las actividades motrices propias de una cultura).

**Acciones motrices:** Son movimientos que se ejecutan de acuerdo al entorno físico. Lo más significativo en estas acciones es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre.

**TAREA No. 1:** Realiza el siguiente ejercicio 3 veces a la semana (por ejemplo, lunes, miércoles y viernes). Repite 5 veces. Lleva un registro en tu cuaderno el tiempo en dependencia del ejercicio de cada día.

**Octavo:** 3 repeticiones.

**Noveno:** 4 Repeticiones.

**Decimo:** 5 Repeticiones.

- Coloca 5 conos en línea con una separación de un metro o dos pasos entre cada uno. Si no tienes conos, puedes usar cualquier otro objeto que tengas en casa.
- Realiza el recorrido en forma de zigzag. Registra el tiempo que te demoras en hacerlo y descansa.

Luego de realizar el ejercicio demuestra el resultado enviando el video del trabajo realizado el día viernes, envíalo por WhatsApp al número 0988042635.

**SEMANA No.2**

- **Tema:** Esquema corporal, Movimientos Corporales



## Esquema Corporal

El esquema corporal es una representación del cuerpo, una idea que tenemos sobre nuestro cuerpo y sus diferentes partes y sobre los movimientos que podemos hacer o no con él; es una imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo con relación al medio, estando en situación estática o dinámica.

Gracias a esta representación conocemos nuestro cuerpo y somos capaces de ajustar en cada momento nuestra acción motriz a nuestros propósitos.

Esta imagen se construye muy lentamente y es consecuencia de las experiencias que realizamos con el cuerpo; se llega a poseer mediante ensayos y errores, ajustes progresivos... y los nuevos elementos se van añadiendo como consecuencia de la maduración y de los aprendizajes que se van realizando.

Podemos señalar los siguientes elementos que influyen en el desarrollo del esquema corporal:

- **Percepción:** nos da información de nuestro cuerpo y del de los otros, así como visión del espacio, de nuestras actividades, distancias, dirección, peso de un objeto, etc.
- **Movimiento:** nos da información sobre nuestras posibilidades y limitaciones, lo que somos capaces de alcanzar con nuestro propio cuerpo.
- **Cognitivos:** nos permite tener conciencia de nuestro cuerpo, diferenciándonos de los demás, nos permite integrar y codificar información de manera lógica y estructurada para poder dar una respuesta.
- **Lenguaje:** sirve para poner nombre a las partes del cuerpo añadiéndole un significado.

## Movimientos Corporales

Se entiende por movimientos corporales el desplazamiento del cuerpo o de un segmento a través del espacio y cada uno de los movimientos que depende de varios factores, como la articulación y músculos involucrados.

Los movimientos del cuerpo humano son los siguientes: **flexión, extensión, abducción, aducción, circunducción, rotación, supinación, pronación, y flexión lateral.**

**Flexión.** Reducen el ángulo de la articulación del segmento que se mueve y el segmento adyacente, disminuyendo la separación entre las partes del cuerpo Ej.: en las articulaciones de la rodilla y al flexionar las piernas antes de un salto.

**Extensión.** Agrandan el ángulo de la articulación, separando las partes del cuerpo que forman la articulación. Ej.: la articulación del codo que se extiende al lanzar un balón.

**Abducción.** Separación de la línea central del cuerpo. Ej.: la articulación del hombro al separar el brazo del cuerpo.

**Aducción.** Aproximación a la línea central del cuerpo. Ej.: la articulación del hombro cuando se acerca el brazo al cuerpo, desde una posición separada.



**Rotación** Movimiento rotatorio alrededor de un eje longitudinal de una articulación, pueden ser rotación interna (hacia adentro) y externa (hacia afuera). Ej.: rotación del brazo rotación de la pierna.

**Circunducción.** La articulación permite un movimiento circular amplio de un segmento corporal. Ej.: giros de brazos o piernas.

**Inversión.** La superficie plantar del pie gira hacia la línea media del cuerpo.

**Eversión.** La superficie plantar del pie gira alejándose de la línea media del cuerpo

<https://www.youtube.com/watch?v=GiUSDnA7XFU>

<https://www.abc.com.py/edicion-impresas/suplementos/escolar/movimientos-corporales-1813851.html>

**TAREA No. 2:** Desarrolla el siguiente ejercicio: Graba el video y envíalo por WhatsApp.

**Octavo:** Realiza 50 saltos de sogas con los pies juntos.

**Noveno:** Realiza abdominales en 15 abdominales y 15 flexiones.

**Décimo:** Realiza 15 burpees.

**Luego de haber realizado este ejercicio, analiza y escribe en una hoja de tu portafolio que movimientos corporales realizaste durante el desarrollo del ejercicio.** Envía la foto WhatsApp

### SEMANA No.3

**Tema:** Diferente fuerza - diferente estructura, Competencia Motriz y percepciones.

#### Competencia Motriz

La competencia motriz es un proceso dinámico que evoluciona y cambia según la edad de la persona sus capacidades y sus habilidades; se entiende como la capacidad para dar sentido a su propia acción, orientarla y regular sus movimientos, comprender los aspectos perceptivos y cognitivos de la producción y el control de las respuestas motrices, relacionándolas con los sentimientos que se tienen y añaden a las mismas, y la toma de conciencia de lo que se sabe que se puede hacer y de cómo es posible lograrlo.

El mejoramiento de la competencia motriz requiere de una práctica variable y abundante en la que se presenten problemas a resolver, mediante los cuales los alumnos exploren con autonomía sus propios recursos.

La competencia motriz desarrolla la inteligencia operativa, que supone conocer qué hacer, cómo hacerlo, cuándo, con quién y en función de las condiciones cambiantes del medio.

**La percepción:** 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.



**Fuerza:** Los distintos tipos de fuerza en educación física son: estática, dinámica, máxima, explosiva, resistencia, relativa y absoluta. Esta clasificación se centra en 4 aspectos principales: su manifestación, la clase de contracción muscular, la aceleración generada y la resistencia a vencer con una velocidad específica.



**TAREA No. 3:** Juegos de fuerza. Los dados Mágicos. Elabora dos dados grandes con material reciclado. Luego de realizar los dados coloca la siguiente información en cada dado,

**1er. Dado.** Enumera por serie (**Octavo** serie del 3 – **Noveno** serie del 4 – **Decimo** serie del 5) ej. 3 – 6 – 9 -12 – 15 – 18.

**2do. Dado:** En cada cara del dado ve ubicando los siguientes ejercicios (Coloca solo el nombre del ejercicio y las repeticiones). **Sentadillas – Flexiones de brazos – Abdominales – Burpee – Salto de cuerda – Tijeras.**

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

**SEMANA No.4**

**Tema:** Etiquetas sociales, construyendo una identidad corporal para respetar y valorar las diferencias personales y sociales.

**Etiquetas sociales comunes:** Expectativas sobre el comportamiento y las normas sociales asociadas con determinados juegos o actividades; reglas de comportamiento que definen y proporcionan los parámetros para la adecuada participación en la actividad o juego. Ejm. bueno-malo, niño-niña, hábil-inhábil, lindo-feo.



**Cuerpo como construcción social:** Es una hipótesis que afirma que la relación entre el cuerpo y el contexto sociocultural se da en ambos sentidos, y que la sociedad y la cultura influyen en la formación de sus miembros, en cierta medida. El cuerpo se ha convertido en una construcción social, en cuya delimitación han participado múltiples disciplinas.

Es importante para reconocer sentidos, percepciones, emociones y formas de actuar, entre otras, que inciden en la construcción de la identidad corporal.

<https://www.youtube.com/watch?v=tDPMUQoH4vA>

**Identidad Corporal:**

<https://www.youtube.com/watch?v=BkVfn5AsBYw>

**TAREA No. 4:** En una hoja descríbete a ti mismo tomando en cuenta los siguientes elementos:

Mi nombre es \_\_\_\_\_, Mi apellido es: \_\_\_\_\_, Tengo \_\_\_ años, estoy en \_\_\_\_\_ año. Mis características físicas son \_\_\_\_\_, Mis habilidades motrices son \_\_\_\_\_, Mis deportes favoritos son, \_\_\_\_\_, mi competencia motriz o habilidad es \_\_\_\_\_.

Envía la foto de lo que escribiste sobre tu identidad corporal. Luego demuestra tu competencia motriz o habilidad, graba un video corto y envíalo por WhatsApp. Al final del video di te reto a hacerlo.

**SEMANA No.5**

**Tema:** Cuerpo como organismo biológico.

Lo que debo saber antes de realizar la actividad.

**Cuerpo como organismo biológico:**

El cuerpo humano es un organismo pluricelular, es decir, está formado por varias células organizadas. ... La mayoría de esas células están especializadas, formando diferentes tejidos. Los tejidos (óseo, muscular, nervioso) forman los órganos y, éstos a su vez sistemas de órganos.

**Observa los siguientes videos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=c-uIBhOuUwI>

<https://www.youtube.com/watch?v=zabVr2bGrik>

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=bGvFYRvDjc4>

Trabajo en clase:

Salto 5 rep.

Skipping 10 seg.




Tijeras 8 Rep.  
Sentadillas 6 rep.  
Burpee 5 rep.  
Polichilenos 10 rep.  
Saltos 10 rep.  
Skipping 20 seg.  
Tijeras, 20 rep.  
Sentadillas 14 rep.  
Burpee 10 rep.  
Polichilenos 20 rep.

**TAREA No. 5:** Desarrolla la siguiente evaluación en línea, al finalizar envía la evaluación .

<https://es.liveworksheets.com/vo370640qg>

¿Qué quieres hacer ahora?

Comprobar mis respuestas      Enviar mis respuestas a mi profesora

Introduce tu nombre completo:

Curso/grupo:

Asignatura:

Introduce el email o código clave de tu profesor/a:

[Cancelar](#)