

Departamento de educación física y salud

Profesora: Fabiola Cárcamo

Curso: 8° básico

Unidad: 01

Objetivo de Aprendizaje : 05

OA05: Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: • Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. • Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. • Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otras.

Indicadores de evaluación:

- > Participan en una variedad de actividades físicas que se desarrollan en su comunidad.
- > Participan en la organización de diversas actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad.
- > Promueven la práctica regular de actividad física y deportiva.
- > Demuestran liderazgo en la práctica de actividades físicas específicas.

Instrucción: El estudiante debe realizar un plan de entrenamiento en donde participe todo el grupo familiar.

Explicación: Debes elaborar un plan de trabajo para todos los habitantes de tu casa, esto debe implicar desde los mas pequeños de la familia hasta las personas de la tercera edad que compartan tu casa. Tu labor principal es ser un promotor de la salud y el bienestar, dado que estamos en casa y es necesario que nos movamos sin salir de esta, a continuación, deberás seleccionar un plan de trabajo en el que puedan trabajar todos los que integran tu familia, este debe tener de forma obligatoria los siguientes pasos:

- a).- Calentamiento.
- b).- Movilidad articular.
- c).- Parte central (tu debes buscar que ejercicios son apropiados según la edad de los integrantes de tu familia)
- d).- Elongación.

***Luego escribirlo paso a paso y trabajarlo tres veces por semana en casa. ***

Ejemplo:

Calentamiento: realizar saltos de payaso

Movilidad Articular: Comienza con movilidad por articulación partiendo desde los tobillos y terminando con el cuello, pasando por todas las articulaciones del cuerpo.

Parte central: según la movilidad, edad y espacio, debemos seleccionar una actividad para realizar en familia, por ejemplo: bailar, lanzar y atrapar balón, hacer una rutina de ejercicios, etc.

Elongación: Se desarrollan técnicas para estirar los músculos utilizados en la parte central de tu trabajo.

Glosario: (definiciones y términos que te ayudaran a desarrollar tu trabajo)

Calentamiento: El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo.

Movilidad articular: Quizás ya estés al tanto de que la estructura del cuerpo está conformada por músculos, estructura ósea, ligamentos y tendones. Todos ellos son elementos biológicos vivos, irrigados por capilares, y por tanto responden de la misma forma que el músculo al estímulo del ejercicio. La diferencia es que al estar menos irrigado que el músculo, es necesario realizar muchas repeticiones para que se fortalezcan. La importancia está en que el músculo se fortalece de una manera casi exponencial, y tendones, ligamentos y articulaciones lo hacen más lentamente. Por eso si utilizas en forma excesiva la fuerza muscular puedes terminar desgarrando tendones y hasta desprendiéndolos de la superficie articular. Puedes vislumbrar, por tanto, la importancia de incorporar ejercicios de movilidad y fortalecimiento articular a tu rutina física, para preservar la salud del sistema muscular en general.

Parte central: Esta es la parte mas importante del trabajo que vas a desarrollar, a continuación la definición de actividades y ejemplos de ellas, no puedes utilizar los ejemplos aquí dados, son solo para orientarte.

Actividades: Las actividades contribuyen al mejor desarrollo corporal y mental de los niños en esta etapa escolar. Después de los 6 años, el desarrollo cognitivo de los niños se caracteriza por la capacidad de comprender las transformaciones, se definen los grupos de amigos y emerge el liderazgo.

El crecimiento y la evolución durante la etapa de la primaria permiten que el niño adopte conductas prosociales basadas en el altruismo y comprenda el sentido de las normas en la

sociedad. La utilización del juego en educación física en estos rangos de edades se justifica como recurso para la diversión y mejorar la motricidad. Además, constituye un importante medio de descubrimiento de habilidades para la práctica de deportes.

5 actividades

1. El buscador ciego

Este juego persigue por objetivo mejorar la velocidad de reacción del niño. Para su ejecución se requiere una pelota y un pañuelo por grupo. Los niños son divididos en grupos de 5 integrantes, de los cuales a uno le serán vendados los ojos. El juego inicia al ser tirada una pelota en un espacio delimitado. Entonces, los integrantes de cada grupo guiarán a su compañero “ciego” para que encuentre la pelota.

2. Sálvate como puedas

La finalidad de esta actividad es desarrollar la coordinación dinámica general del niño y la percepción espacial temporal. El juego se inicia pintando un círculo en el suelo de unos 15 metros de diámetro. Se forman 2 grupos de niños, uno de los cuales será ubicado dentro del círculo. El grupo de niños que está fuera del círculo se turnará para realizar un lanzamiento con la intención de tocar a alguno de los que están dentro del círculo, quienes se moverán para no ser alcanzados. Cada niño que sea tocado con la pelota deberá salir del juego hasta que quede uno solo, el cual será el ganador. Posteriormente, los grupos cambiarán de roles y se repite la mecánica.

3. Carrera de cucharas

Es un juego que mejora el equilibrio y la agilidad. Para su ejecución se conforman grupos de niños, los cuales serán dispuestos en una línea de salida. Cada integrante hará una carrera con sus manos colocadas en la espalda, hasta la línea fijada de meta, sosteniendo en su boca una cuchara sobre la cual se coloca un huevo. Acumulan un punto en favor de su equipo aquellos corredores que culminen la carrera sin dejar caer el huevo.

4. Sube al bote

La finalidad de este juego es desarrollar el salto y las habilidades motrices de los niños. Se disponen varios bancos alrededor del área de juego. Entre el grupo de niños son elegidos 4, quienes se desempeñarán como los perseguidores. Estos tendrán por misión tocar a los compañeros que no hayan saltado a los bancos. El niño que logre ser alcanzado por un perseguidor cambiará de roles con este y se irán eliminando en la medida en que sean tocados tres veces durante el juego.

5. Lindo animalito

Este juego tiene por objetivo desarrollar el autocontrol, la autonomía y la autoconfianza. Consiste en que una vez organizados los niños sentados alrededor de un gran círculo, uno de ellos es colocado en el medio. Progresivamente, cada compañero se le acercará, lo acariciará y le dirá: “tú eres mi lindo animalito”, de forma que logre hacer reír a su compañero. El niño que no consiga hacer reír al compañero del centro lo reemplazará y será eliminado cada participante al que le ocurra el cambio de rol por tercera vez.

Desarrollo:

