

INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO BARAYA

EDUCACION FISICA

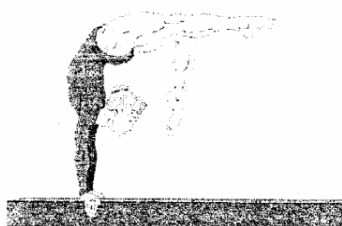
HENRY POLANIA

Docente área Educación física

BARAYA HUILA 2000

CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<b>1. EXPRESIONES MOTRICES</b> <b>1.1 Esquema corporal</b> <b>a). Conocimiento corporal</b> <b>b). Tensión y relajación</b> <b>c). Literalidad</b> <b>d). Control corporal global y segmentaría</b> <b>1.2 Conductas Motrices de Base</b> <b>a. Coordinación.</b> <b>b. Equilibrio</b> <b>1.3 Conductas Perceptivo Motrices</b> <b>2. CAPACIDADES FISICAS</b> <b>2.1 CONDICIONAL</b> <b>a). Fuerza</b> <b>b) Velocidad</b> <b>2.2 COORDINATIVAS</b> <b>a). Diferenciación</b> <b>b). Orientación</b> <b>c). Ritmo</b> <b>d). Equilibrio</b> <b>FLEXIBILIDAD.</b> <b>3. FORMACION SOCIAL</b> <b>a). Respeto</b> <b>b). Integración Social</b> <b>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</b> <b>a) Manejo de conceptos básicos sobre las temáticas vistas.</b> <b>b) Importancia de la actividad física para el desarrollo corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Caminatas ecológicas</li><li>➤ Ciclo paseos</li><li>➤ Juego: El rey manda</li><li>➤ Juegos de roles</li><li>➤ Juego: stop</li><li>➤ Juego: la estatua</li><li>➤ simulacro</li><li>➤ Ronda Arroz con leche</li><li>➤ Ronda Alondrita</li><li>➤ Ronda Gato y ratón</li><li>➤ Ronda Capitán – capitancito</li><li>➤ Juego Leones y panteras</li><li>➤ Juego La aleta</li><li>➤ Juego Relevos y circuitos</li><li>➤ videos</li><li>➤ Lecturas</li><li>➤ Creación de juegos</li><li>➤ Charlas sobre la temática trabajada en el periodo</li><li>➤ Charla sobre la importancia de realizar actividad física</li></ul>

**TEMA 1. CONOCIMIENTO Y CONTROL DEL PROPIO CUERPO.  
“EL ESQUEMA CORPORAL”. TOMA DE CONCIENCIA DEL  
MOVIMIENTO HUMANO: DESCRIPCIÓN DE LOS GRUPOS  
MUSCULARES QUE INTERVIENEN EN EL MOVIMIENTO.**



A pesar que el esquema corporal alcanza su pleno desarrollo hacia los 11-12 años, donde el niño escolar toma conciencia de los diferentes partes del cuerpo, aquí lo introducimos como una actividad, para aumentar esa conciencia a un nivel un poco más complejo. Es importante que el estudiante conozca las diferentes partes de su anatomía muscular y articular. **(Vea Figura 2)**

Tener conciencia de las partes anatómicas, le brindan al estudiante la facilidad de saber distinguir determinado grupo muscular y/o articular, como también conocer la función que realiza determinado tipo de movimiento, según la o las articulaciones que formen parte de una actividad.

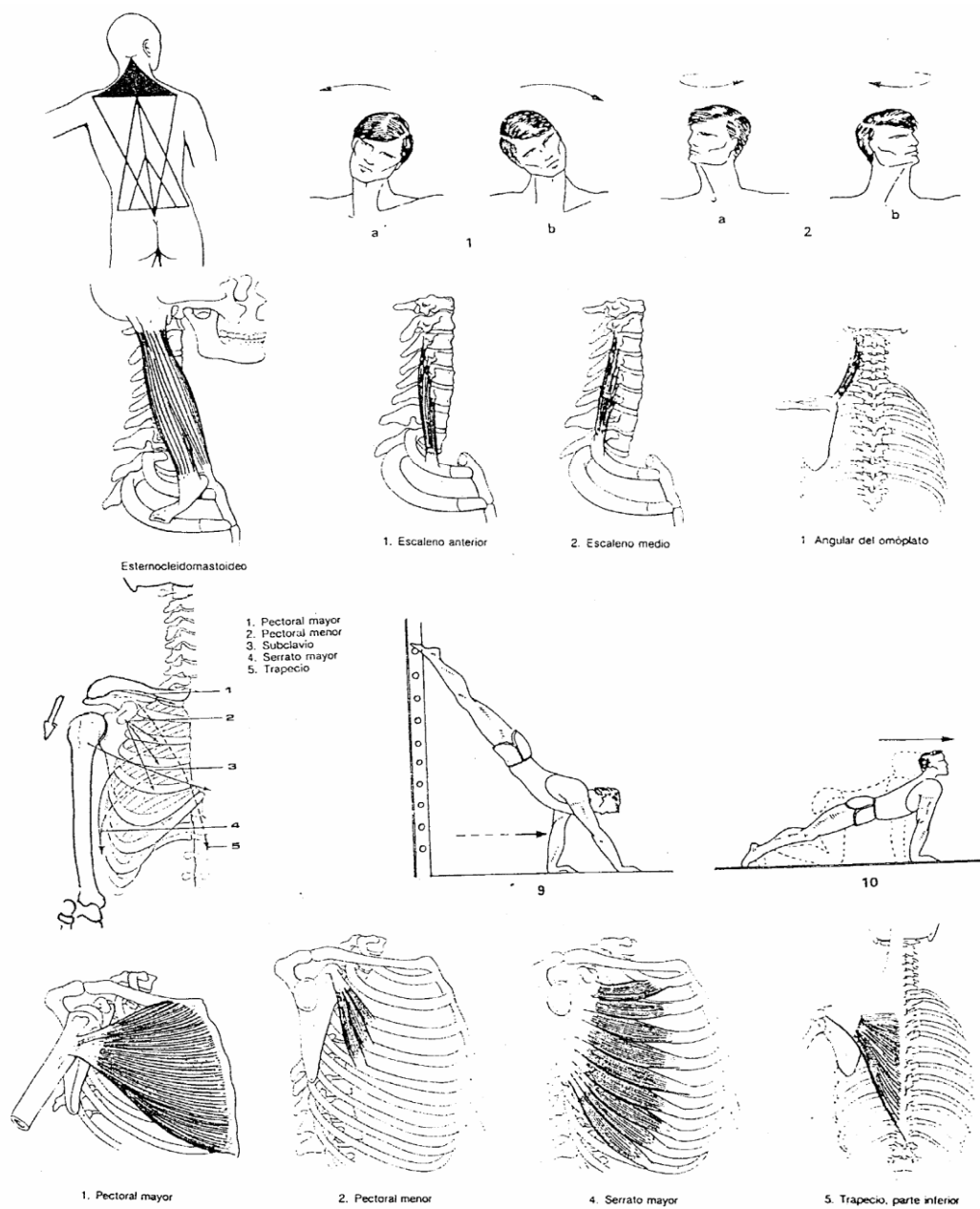


Figura 2. El movimiento humano. Músculos y movimientos de las articulaciones  
Fuente : Velez, J.

**"Del mismo modo que no se puede, mediante un golpe de varita mágica hacer recuperar un atraso en matemática a un adolescente que ha sido mal informado, no se puede pretender apelar al dominio corporal de un sujeto, si su cuerpo ha permanecido en abandono o se ha desarrollado de manera arcaica hasta la edad adulta, lo cual constituye un caso corriente". (Le Boulch, 1978).**

**Recuerde : No se necesita ser un habilidoso ni tener grandes destrezas motrices, ni especiales técnicas depuradas.**

**Se requiere de una actitud positiva frente a las actividades propuestas, para conocer su propio cuerpo y progresivamente lleve a cabo las actividades que le proponen las funciones psicomotrices de base.**