

Corporeidad y Motricidad

Secundaria Ciclo Orientado 4°, 5° y 6° año y 7° año Escuelas Técnicas

Contenidos a trabajar: Constitución corporal. Capacidades motrices
Equilibrio; su importancia en las diferentes actividades motrices.



Dando continuidad a la tarea que venimos desarrollando desde la Modalidad de Educación Física desde hace un mes, de acompañar a los docentes en esta nueva forma de plantear nuestras prácticas pedagógicas de Educación Física en el ámbito de los hogares, proponemos la sistematización de la actividad a través de propuestas variadas, fáciles y de formación para nuestros estudiantes sin descuidar el continuo proceso de enseñanza aprendizaje.

Los contenidos a desarrollar responden a los Contenidos Curriculares Jurisdiccionales contemplados en los NAP, en esta oportunidad son los referidos a la capacidad coordinativa (equilibrio) y desarrollo de la fuerza muscular a través del trabajo de diferentes apoyos, y dominio del cuerpo en el espacio, que luego podrán hacer transferencia a las actividades Gimnásticas, tarea que presentaremos más adelante.

Primeramente abordaremos conceptos teóricos básicos como soporte para el desarrollo de algunas propuestas metodológicas guía, que por supuesto serán ampliadas por los docentes sin lugar a dudas.

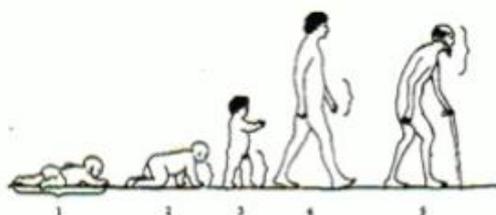
EQUILIBRIO

El desarrollo del equilibrio, depende de varios factores, neurológicos (oído y vista), sistema nervioso (cerebro), factores psicológicos (sentir éxito, confianza y motivación) y otros factores (base de sustentación, altura de la base de sustentación y altura del centro de gravedad).



¿Por qué el fortalecimiento de los músculos ayuda a nuestro

equilibrio? Por un lado, al fortalecer los músculos de la espalda mejora tu postura, y si tu postura es mejor, tu balance mejora también. Si tu cuerpo no está en la postura correcta, es más difícil mantener la posición del cuerpo sobre su base de apoyo, por lo que ya te encuentras en una situación de desventaja. Además, tendemos a perder masa muscular a medida que envejecemos, lo cual nos debilita. La investigación ha encontrado que empezamos a perder masa muscular durante nuestra tercera década de la vida. Los músculos más débiles tienen más dificultades para reaccionar a un cambio de peso que los músculos más fuertes, por lo que es más difícil de equilibrar. Por lo tanto, el fortalecimiento de los músculos ayudará a tu balance. Así que el desarrollo del equilibrio, evitará la vulnerabilidad a diversas lesiones físicas a mediano y largo plazo.



Propuesta de ejercicios para el desarrollo del Equilibrio

de ejercicios para el

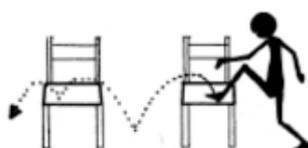
Ejercicio 1: a modo de entrada en calor; colocar un libro, plato, vaso plástico u otro elemento que no se rompa sobre tu cabeza y trata de desplazarte caminando por la casa sin que se caiga. Repetirlo varias veces primero en forma lenta y luego más rápida. Intenta transportar el elemento con varias partes del cuerpo. Ponle una mayor dificultad. Variante: esta vez repítelo tomado desde la cintura a otra persona.

Ejercicio 2: coloca 2 o 3 sillas a una distancia como indica la figura, e intenta pasar subiendo y bajando de silla en silla manteniendo el equilibrio y la estabilidad sin tomarte de las sillas.

Ejercicio de Equilibrio Dinámico.

Mantener el equilibrio pasando entre obstáculos.

3. Hacer una fila de sillas separándolas. El niño las atraviesa subiendo y bajando alternativamente.



¿Te resultó fácil? ¿Qué grupo muscular crees que trabajó?

Ejercicio 3: Equilibrios estáticos. Sigue las siguientes figuras. Paloma. Carpa. Vela. Plancha. Prueba y comenta ¿Cuál te resultó más difícil? ¿Qué músculos sientes que trabajan más?



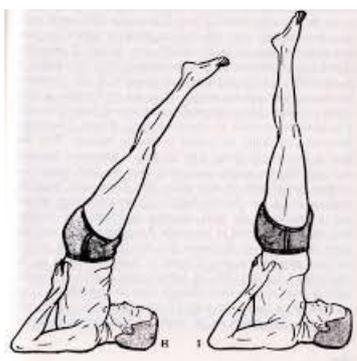
Paloma

Mantén la posición con la tensión muscular 30 segundos y luego cambia, repite 3 veces cada pierna.



Carpa

Mantén la posición 30 segundos, realiza una pausa, repite 3 veces.



Vela

Desde la posición de acostado sube a la posición de equilibrio vela, mantén 30 segundos. Repite 3 veces.



Plancha

Mantén la posición de equilibrio en plancha durante 30 segundos, cambia los apoyos, repite 3 veces con pausa entre repetición.

Te desafío a realizar el siguiente ejercicio, necesitarás 3 botellas en reemplazo de los conos de la figura. Debes tocar las botellas con el pie que se encuentra en el aire, sin apoyar manteniendo el recorrido sin caer, cambia de apoyo y repite en 30 segundos cada pierna.

¿Tienes el mismo equilibrio en una pierna que en la otra?



APOYOS

Con estos ejercicios desarrollaremos el incremento de la fuerza de soporte del propio cuerpo y el dominio del cuerpo en posiciones semi invertida e

invertidas de diferentes formas, primero a través de 4 apoyos, (cuadrupedia) 3 apoyos (tripedia) y 2 apoyos (bipedia).

Se trata de realizar posturas y desplazamientos de apoyos alternos y simultáneos sobre manos y pies en el suelo, sostener un tiempo de 30 segundos o más, según tus posibilidades y luego repetir 3 veces.

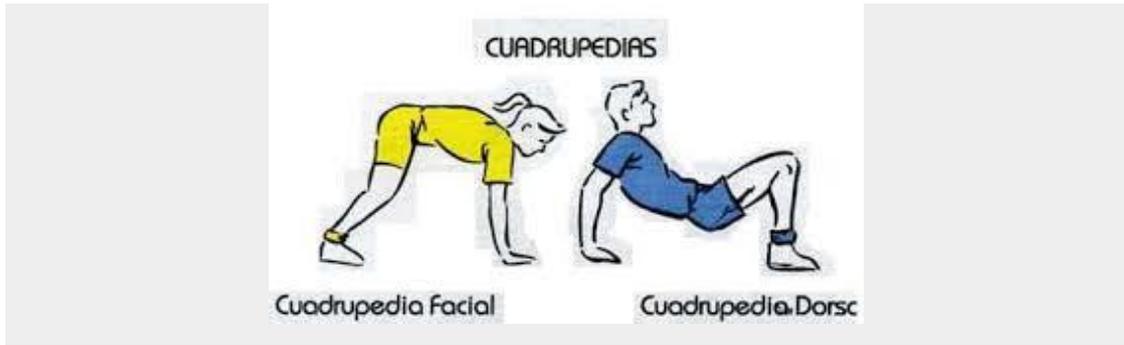


Ejercicio 1: A modo de entrada en calor repite varias veces ese ejercicio e flexión de brazos en la pared.



Ejercicio 2: Cuadrupedia facial “cuatro apoyos”, con diferentes combinaciones: Adelantar primero las manos, simultáneamente, una detrás de la otra, y luego los pies. Caminar a cuatro pies (oso) Desplazarse caminando con manos y pies boca abajo hacia adelante y luego hacia atrás.

Ejercicio 3: Cuadrupedia dorsal. Ahora desplazarte caminando con cuatro apoyos pero esta vez con el abdomen orientado hacia arriba (cangrejo) desplazarte hacia adelante y luego hacia atrás.



Te compartimos el siguiente link de ejercicios de cuadrupedia



https://www.youtube.com/watch?v=a32_W6LF4AU



¡IMPORTANTE!!! Puedes diferenciar qué grupos musculares trabajan?

Ejercicio 4: Tripedia “tres apoyos” desplazarte con apoyo de manos en el suelo y solamente con un apoyo de uno de los pies. Recorrer realizando pequeños impulsos de patada con la pierna libre una distancia según tus posibilidades y volver cambiando el pie (perro rengo). Repetir 3 veces cada pasada.



¿Que otro apoyo puedes inventar?



Por último, el gran desafío!!!

¿PODRÁS HACER LA SIGUIENTE PRUEBA?



Solo necesitas una tabla que te soporte y una lata de conserva, pintura, etc e intenta mantenerte como un surfista.



Importante

Luego de realizar todos los ejercicios debes hacer el estiramiento muscular para la vuelta a la calma. Acompaña la rutina con la respiración.



Bibliografía:

- Diseño Curricular Bachiller en Educación Física (2015) Ciclo básico y Ciclo Orientado. Dirección de Educación Secundaria. Ministerio de Educación. Provincia de Tucumán.
- Núcleos de aprendizaje prioritarios. Educación Física.(2011) Ciclo Básico. Ministerio de Educación de la Nación.