



Educación Física, Recreación Y Deportes Grado Sexto 2021

Docentes:

Alexander Serpa (sede San Diego): **WhatsApp:** 3052965861 alex.serpa@nuevagranaadosquebradas.edu.co

Dina García Pérez (Sede Granada): **WhatsApp:** 3164610235 dina.garcia@nuevagranaadosquebradas.edu.co ;
edufisicanuevagrana@hotmail.com

Objetivo: entender el movimiento como un aspecto natural en los seres vivos.

Duración: Inicia: 18 de febrero finaliza 25 de febrero:

Nombre: _____ **Grado:** _____ **Sede:** _____

Actividad 3. “El movimiento”: Conceptos generales

- Los seres humanos somos seres de movimientos, en este sentido veremos algunas definiciones, las cuales compararemos con las respuestas dadas en la actividad 2.

Fuente	Definición
RAE (real academia de la lengua)	<ul style="list-style-type: none"> Acción y efecto de mover. El acto o proceso de cambiar en espacio y tiempo de lugar o posición, volumen, o forma de un cuerpo o segmentos de éste u objeto (sistema) con respecto a algún marco de referencia.
La Física	<ul style="list-style-type: none"> Todo cambio de posición que experimentan los cuerpos de un sistema, o conjunto, en el espacio con respecto a ellos mismos o con arreglo a otro cuerpo que sirve como referencia. Todo cuerpo en movimiento describe una trayectoria. La parte de la física que estudia las causas del movimiento es la dinámica y la parte de la física que se encarga del estudio del movimiento sin estudiar sus causas es la cinemática.
La Biología	<ul style="list-style-type: none"> Reacción provocada en la contracción del tejido muscular excitado por una corriente nerviosa. Lo contrario a reposo.
La Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> Es el “componente externo de la actividad humana que se manifiesta como cambio de lugar o posición de la masa corporal humana o de sus partes, en interacción con fuerzas mecánicas del medio” (Meinel) El movimiento no solo forma parte del niño, el movimiento y el niño son inseparable, es indispensable para el desarrollo físico, intelectual y socioafectivo.

Construye: ahora reconstruye tu definición de movimiento teniendo en cuenta las fuentes expuestas en el cuadro anterior.

- Por su parte la **educación física** es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales, controlar y **mantener la salud mental y física del ser humano**. Esta disciplina se puede ver como una **actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva** que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.

La educación física también se refiere a un conjunto de **actividades lúdicas** que ayudan al individuo vincularse con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social. En este sentido, se incentiva la práctica de actividades como la danza, el entrenamiento funcional y el yoga, entre otras, con el fin de mejorar la expresión corporal e incentivar la participación del individuo en su comunidad.

Actividad: consulta los siguientes términos relacionados con educación física **salud, disciplina, lúdica, recreación y juego**.

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA “CREA FUTURO”



3. Para ejecutar estas actividades de movimiento natural y dirigido por la educación física, necesitamos tener nuestro aparato locomotor saludable. Ahora veremos algunas generalidades del aparato locomotor humano.

Sistema locomotor

El sistema locomotor, llamado también sistema musculo esquelético o aparato locomotor, está constituido por los **huesos**, que forman el esqueleto, las **articulaciones**, que relacionan los huesos entre sí, y los **músculos** que se insertan en los huesos y mueven las articulaciones.

Funciones del sistema locomotor

- ✓ **Los huesos** proporcionan la base mecánica para el movimiento, ya que son el lugar de inserción para los músculos y sirven como palancas para producir el movimiento.
- ✓ **Las articulaciones** relacionan dos ó más huesos entre sí en su zona de contacto. Permiten el movimiento de esos huesos en relación unos con otros.
- ✓ **Los músculos** producen el movimiento, tanto de unas partes del cuerpo con respecto a otras, como del cuerpo en su totalidad como sucede cuando trasladan el cuerpo de un lugar a otro, que es lo que se llama locomoción.

¿Para qué sirve el aparato locomotor?

El aparato locomotor no sólo permite la enorme y diversa variedad de movimientos, sino que a la vez mantiene el cuerpo erguido, en su posición exacta, lo cual es sumamente importante para la salud de los órganos internos. Sin el aparato locomotor estaríamos condenados a la inactividad, como las plantas, ya que no podríamos desplazarnos físicamente a voluntad.

El cuidado del aparato locomotor incluye las siguientes recomendaciones:

- ✓ Realizar calentamiento antes de someterse a una actividad física o ejercicio.
- ✓ Mantener una dieta balanceada.
- ✓ Evitar las situaciones de desgaste extremo de las articulaciones (sobre todo en oficios como escritor, pianista, tejedor, y otros oficios manuales) o tomar precauciones para minimizar el daño.
- ✓ Evitar el sobrepeso.
- ✓ Realizar actividades físicas de manera regular (vida activa).
- ✓ Utilizar posturas adecuadas cuando se realicen actividades de largo plazo (incluso dormir), mediante materiales ergonómicos y tomar consciencia de la postura.

Actividad:

- a. Teniendo en cuenta la información anterior, escribe de que manera cuidas tu cuerpo (sistema locomotor)
- b. Consulta 4 enfermedades que afecten el sistema locomotor.
- c. Que actividades realizas durante la semana, para mantener tu cuerpo saludable.
- d. ¿Cuántos huesos tiene el cuerpo humano y cuál es el más largo?
- e. Dibuja los tipos de hueso: largo, corto y plano
- f. Nombra un ejemplo de musculo liso, estriado y cardiaco.
- g. Nombre y describe los tipos de articulaciones.

Fuente: <https://concepto.de/aparato-locomotor/#ixzz6mlwMQHC1>

4. **Es hora de moverte y activar tu creatividad, Realizando la actividad 1.** Elabora el tablero y juega la “Escalera Granadina” con tu familia. **Entrega las evidencias el 4 de marzo.**



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVA GRANADA

(SEDE NUEVA GRANADA- SEDE SAN DIEGO)

Resolución 1366 del 25 Noviembre de 2005- Código DANE 166170000728
Dosquebradas-Risaralda

5. Realiza la siguiente rutina de ejercicios que te explicaremos cuando te conectes a clase: necesitas ropa deportiva, agua y mucha energía

- a. Trota en un solo punto durante 1 minuto. (descansa 30 segundos)
- b. Salta con los pies juntos 30 veces en el menor tiempo posible (descansa 30 segundos) repite 2 veces
- c. Salta abriendo y cerrando las piernas 30 veces (descansa 30 segundos) repite 2 veces
- d. Sentado en el piso con las piernas estiradas, trata de tocar la punta de tus pies y te sostienes por 10 segundos, repites 6 veces
- e. Realiza 10 saltos de rana. (descansa 30 segundos) repite 5 veces
- f. Repite el estiramiento del punto d.

Al finalizar cada día de rutina registra como te sentiste en la siguiente tabla:

DÍA Y FECHA	NIVEL CANSANCIO			OBSERVACIÓN
	ALTO	MEDIO	BAJO	
19 de febrero				
22 de febrero				
23 de febrero				
24 de febrero				
25 de febrero				

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagrana@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6