Educación **Física**

Orientaciones pedagógicas

Material de apoyo para la continuidad educativa ante la emergencia COVID-19

Docentes de primer ciclo

Fase 2, semana 4: 4 al 8 de mayo

GOBIERNO DE EL SALVADOR

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Unidad 2: Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas	Semana 4
Contenido	Definición de fuerza y forma de generarla con las extremidades y el tronco

Orientaciones

Esta guía presenta actividades para que el estudiantado las resuelva en casa y, de ser posible, en familia, aprovechando los beneficios de la actividad física para la salud mental y física de todos los miembros del hogar. Cada actividad tiene una graduación de tiempo o de repeticiones, de acuerdo a las características de la misma.

La duración total de las actividades está distribuida en 3 sesiones semanales de 30 minutos cada una; en dos de ellas se ha integrado un espacio de 10 minutos para el componente de ajedrez educativo con el objetivo de fomentar una alternativa para aprender en familia y obtener los beneficios para el desarrollo cognitivo, social y emocional que ofrece este deporte.

Lo que debemos saber:

Fuerza resistencia: capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante un determinado periodo de tiempo.

Fuerza explosiva: también conocida como pliometría o potencia, se define como la mayor fuerza que actúa en el menor tiempo posible.

Fuerza + velocidad = potencia

SESIÓN 1

Actividad 1: Saberes previos

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Coménteles que en esta sesión continuaremos ejercitando el desarrollo de la fuerza. Pregúnteles: ¿para qué es útil la fuerza en nuestra vida cotidiana? Escuche los aportes y proponga ejemplos. Coménteles que la fuerza nos permite tener un mejor control de nuestro cuerpo en todas las acciones que realizamos y que en esta sesión experimentaremos eso.		3 minutos

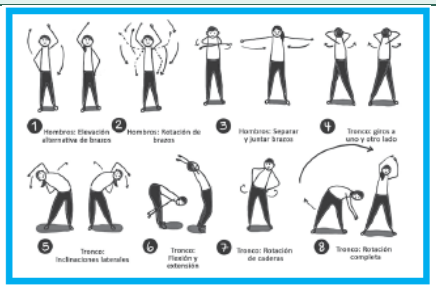
A. DESARROLLO

Actividad 2

Lo que debemos saber:

Los lanzamientos representan una rama de ejercicios muy interesantes para desarrollar la fuerza explosiva y la coordinación de movimientos.

En educación, los lanzamientos se consideran ejercicios muy importantes para el desarrollo motor de los niños y niñas, por su utilidad para el desarrollo de la coordinación general y de su fuerza explosiva, por su gran dinamismo y por estimular el desarrollo muscular.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Explore los movimientos que puede realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies.		5 minutos Puede contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto (recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades)
Oriéntelos para realizar el juego los barcos. Sentados en el suelo, manteniendo los pies y el tronco elevados, deberán pasarse una pelota sin dejarla caer y sin perder la postura. El objetivo es experimentar la fuerza de su abdomen; puede utilizar una pelota de cualquier material.		5 minutos Realizar series de 10 pases, descansar 30 segundos y repetir varias veces.
Ahora, con la ayuda de una botella de agua o algo similar, intentará desplazarse dando pasos largos a una pierna (zancadas). Es importante que los brazos estén bien estirados al frente, sosteniendo la botella y manteniendo la columna recta en todo momento. Coméntele que en este juego estamos usando tanto la fuerza como el equilibrio.		5 minutos Puede realizar 10 pasos, alternando una pierna a la vez, descansar 45 segundos y repetir varias veces.

B. CIERRE

Actividad 3

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Evalúe preguntándoles: ¿qué fue los más difícil de hacer?, ¿qué partes de tu cuerpo consideras más fuertes y cuáles necesitas fortalecer más? Invítelos a opinar y reflexionar sobre sus propias posibilidades físicas.		2 minutos
TIEMPO TOTAL		20 minutos

Contenido	• Noción de fuerza muscular

SESIÓN 2

Actividad 1: Saberes previos

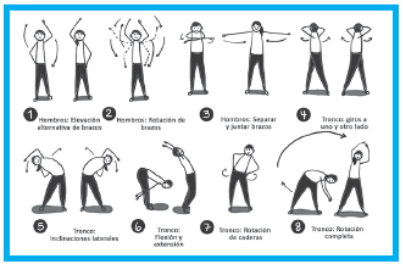
Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Invítelos a continuar aprendiendo acerca de la forma de desarrollar la fuerza de nuestro cuerpo. Pregúnteles: ¿por qué es importante estar fuertes?, ¿de qué parte de nuestro cuerpo depende la fuerza? Escúcheles e incentíveles a responder. Coméntele que nuestra fuerza depende de nuestros músculos y ellos dependen del ejercicio para estar fuertes. De la misma manera, si no los ejercitamos se van debilitando poco a poco.		3 minutos

A. DESARROLLO

Actividad 2

Lo que debemos saber:

La fuerza isométrica también se conoce como fuerza estática. Se denomina así porque se trabajan los músculos de forma inmóvil y no se produce ningún cambio en la longitud muscular. Estos ejercicios ayudan a trabajar la resistencia del músculo.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Explore los movimientos que puede realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies.		5 minutos Puede contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto (recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades)

Oriéntelos para realizar la actividad la silla invisible, para lo cual haremos uso de una pared: apoyando completamente desde los hombros hasta la espalda baja, trataremos de mantenernos con las piernas flexionadas como si estuviéramos sentados. Como variantes puede decirles que intenten mantener los dos brazos estirados al frente o levantar una pierna alternadamente.		5 minutos Sostener la posición entre 15 y 20 segundos, descansar 30 segundos y repetir.
A continuación, indíqueles que haremos el juego de la tabla humana. Para ello nos colocaremos en el suelo en posición boca abajo (decúbito prono) y nos apoyaremos con la punta de los pies y las palmas de las manos; trataremos de mantener los brazos completamente extendidos y nuestro tronco completamente recto y alineado con las piernas, simulando una tabla. Coménteles que en este juego es importante hacer fuerza con el abdomen.		5 minutos Sostener la posición entre 20 y 25 segundos, descansar 30 segundos y repetir varias veces.

B. CIERRE

Actividad 3

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Evalúe preguntándoles: ¿podemos hacer fuerza aun sin movernos? Explíqueles que se llama fuerza estática o isométrica la que han experimentado en esta sesión. Coménteles que estos ejercicios ayudan mucho a mejorar la resistencia y la fuerza en nuestro cuerpo.		2 minutos
TIEMPO TOTAL		20 minutos

Contenido	• Noción de fuerza muscular

SESIÓN 3

Actividad 1: Saberes previos

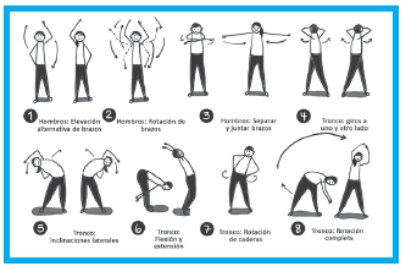
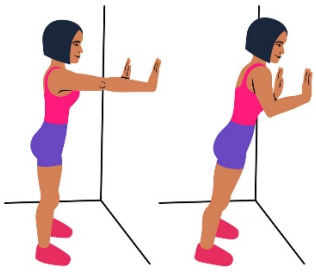
Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Inicie la sesión preguntándoles: ¿por qué es importante tener control de nuestro cuerpo? Escuche los aportes y explíqueles que desarrollar adecuadamente la fuerza nos ayuda a dominar todas las acciones de nuestro cuerpo y nos permite ser ágiles y enérgicos. Coménteles que en esta sesión experimentaremos juegos con nuestro propio peso corporal.		3 minutos

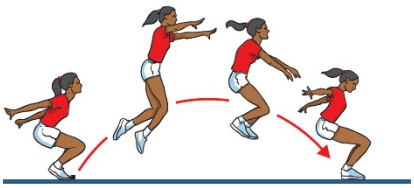
A. DESARROLLO

Actividad 2

Lo que debemos saber:

Al igual que otros tipos de trabajo, el entrenamiento de fuerza en niños tiene efectos beneficiosos sobre la salud del corazón y la composición corporal; además, fortalece los huesos, disminuye la grasa corporal y favorece la salud mental.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Explore los movimientos que puede realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies.		5 minutos Puede contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto (recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades)
Oriéntelos para realizar el juego empujar la pirámide. Para ello, deberá colocarse de pie frente a la pared, a la distancia que le permita colocar la palma de su mano en la pared, con los brazos extendidos al frente; ahora, sin mover los pies, tratará de acercar su pecho hasta tocar la pared y luego regresar a la posición inicial.		5 minutos Realizar 10 o 12 flexiones, descansar 45 segundos y repetir varias veces.

Es importante que no muevan los pies y que realicen los movimientos a una velocidad controlada. Coméntele que en este juego fortalecerá sus brazos.		
Invítelos a realizar el juego escalando la montaña: al igual que en el ejercicio anterior, deberán apoyar las palmas de la mano en la pared y, manteniendo los brazos bien estirados en todo momento, a la señal del facilitador deberán elevar alternadamente sus rodillas hacia su pecho la mayor cantidad de veces que pueda.		**5 minutos** Hacer elevaciones por 20 segundos, descansar 30 segundos y repetir varias veces.
Oriéntelos para jugar a los cangrejos: deberán recorrer una distancia de 2 o 3 metros, realizando pasos largos, flexionando la pierna con la que avanza y manteniendo la otra pierna estirada, procurando que su columna esté siempre recta. Debe efectuar los desplazamientos por ambos lados, derecho e izquierdo.		**5 minutos** Realizar durante 20 segundos, descansar 30 segundos y repetir varias veces.
Oriéntelos para desarrollar el juego los conejos: desde la posición de cuclillas (sentadillas), deberán intentar saltar hacia adelante lo más fuerte que puedan, con ambos pies juntos, imitando a los conejos en su salto.		**5 minutos** Dar de 6 a 8 saltos, descansar 45 segundos y repetir varias veces.

B. CIERRE

Actividad 3

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Evalúe preguntándoles: ¿por qué es importante la fuerza en nuestras piernas?, ¿qué actividad te resultó más difícil de llevar a cabo y por qué? Coménteles que entre más frecuentemente hacemos ejercicio, más fuerte nos volvemos; lo mismo sucede si no realizamos ejercicio, nuestro cuerpo se debilita. Incentívelos a seguir ejercitando la fuerza de forma constante.		2 minutos
TIEMPO TOTAL		30 minutos

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN