

Educación Física

Guía de aprendizaje



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

Estudiantes 6°. grado

Fase 3, semana 14



Unidad 1. Así sentimos, nos movemos y orientamos

Fase 3, semana 14

Orientaciones al estudiante

Estimadas niñas y estimados niños:

Lo que debemos saber:

El ritmo en Educación Física es un elemento mediante el que se busca una autonomía en el movimiento y que a través de este se puedan desarrollar capacidades motrices y sensoriales, así como también su capacidad de orientación.

En esta guía de aprendizaje se te están brindando algunas orientaciones para realizar ejercicios con ritmos diversos y mover todo tu cuerpo. Es importante que tú crees otras actividades que tengan relación con las que se te proponen; además, crea tus propios materiales y espacios para que la práctica se vuelva motivadora y significativa en tu aprendizaje, e invita a las demás personas que están contigo. También toma en cuenta las siguientes recomendaciones.

- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física.
- Usa ropa con la que te puedas mover libremente y zapatos tenis.
- Pon en práctica la creatividad para generar espacios en casa para la práctica y para crear actividades relacionadas con el manejo de implementos en movimiento.
- Utiliza una toalla o trozo de tela limpio para secar el sudor al final de la sesión.
- Recuerda comer todos tus alimentos y, sobre todo, disfrutar de estar en casa.

Además, te invitamos, junto a las demás personas con las que estás conviviendo en casa, a aprender y jugar Ajedrez; las guías las encuentras en el mismo link en el que están estas.

SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos (5 minutos)

Recuerda: el ritmo es un orden en la sucesión de las cosas. Se trata de un movimiento controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes.

Tipos o clasificación de ritmo en la Educación Física:

- Ritmo interno o intrínseco: se refiere a los ritmos biológicos del cuerpo humano como frecuencia cardíaca, respiratoria, estado de ánimo, sueño-vigilia, segregación de hormonas, estructura rítmica de funcionamiento celular, entre otros procesos internos del organismo.
- Ritmo externo o extrínseco: viene dado por el ambiente externo como música, sonidos, percusiones, voces, luces, etc.

Ambos tipos de ritmo se relacionan entre sí, ya que la respuesta a los estímulos de origen extrínseco ocurre gracias a la serie de procesos internos que ocurren en el organismo. Por ejemplo: una clase de gimnasia en la que, mediante movimientos acompasados, se sigue el ritmo de una música que generalmente tiene sonidos fuertes o débiles, altos o bajos, largos o cortos; se busca una sucesión armoniosa de movimientos.

Conversa con tu padre y madre: ¿has oído hablar del ritmo que lleva alguna música?, ¿crees que al hacer ejercicios debes tener ritmo?, di un ejemplo de un ejercicio con ritmo.

A. DESARROLLO

Actividad 2.

Lo que debemos saber:

El ritmo es la capacidad que tiene el cuerpo de cambiar las tensiones musculares de forma fluida y consciente. De manera que el ritmo va ligado directamente a la coordinación, ya que el ser humano tiene la capacidad de moverse de forma sincronizada.

En Educación Física, el ritmo es un elemento que busca la autonomía del movimiento, desarrollando las capacidades motrices y sensoriales, así como también la orientación.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Recuerda: busca un lugar adecuado para realizar los ejercicios y evitar accidentes; e hidrátate antes, durante y después de hacerlos. Desarrolla los siguientes ejercicios para activar tu cuerpo.	TRONCO  CUELLO  EXTREMIDAD INFERIOR 	7 minutos. Puedes guiarte viendo las imágenes. Repite dos veces cada ejercicio.
Lleva a cabo las siguientes actividades, invita a tus padres o más miembros de tu familia a acompañarte. Elabora un cuadrado de 60 centímetros de ancho y largo; lo puedes hacer de cartón, con tirro o lana. Luego realizarás los siguientes ejercicios. 1. Salta abriendo y cerrando piernas. Cuando abras piernas, deben estar fuera del cuadrado; y cuando cierres, deben estar adentro. 2. Dentro del cuadrado, eleva las rodillas. 3. Haz saltos de frente al cuadrado, salta hacia dentro y luego hacia atrás. 4. Efectúa saltos a los laterales del cuadrado, primero salta hacia la derecha del cuadrado, después al centro y luego salta a la izquierda. Recuerda que debes saltar con los dos pies juntos. 5. Realiza carrera con talones hacia atrás (carrera con talones al glúteo) dentro del cuadrado. Puedes hacer estos ejercicios siguiendo el ritmo de alguna canción que te guste o dando palmadas al ritmo que saltas.	60cm  60cm Ejercicio uno:  Ejercicio dos:  Ejercicio tres: 	20 minutos. Tiempo de trabajo de 15 segundos y descansas 30 segundos; debes repetir todos los ejercicios tres veces.

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Lleva a cabo los siguientes ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma.		5 minutos. Recuerda respirar profundo durante la realización de los ejercicios para que te recuperes más pronto del cansancio. Repite dos veces cada ejercicio.
Conversa con tu familia: ¿Cuál es la importancia de llevar el ritmo en los ejercicios? Menciona un deporte donde se necesite el ritmo. Explica qué actividades realizas en tu casa con ritmo.		3 minutos.
TIEMPO TOTAL		40 minutos.



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN