**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR DE GUATAPE**

**GUIA DE APRENDIZAJE PARA EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTE FORMATIVO.**

**SEGUNDO PERIODO GRADO OCTAVO**

CONTENIDOS

* *Danza y baile*
* *Actividades Acuáticas*
* *Atletismo*
* *Capacidades físicas coordinativas: El ritmo y la coordinación*
* *Recreación (predeportivos y juegos mentales)*

LOGROS

* *Identifica la danza como medio de desarrollo cultural.*
* Conoce los gestos técnicos del atletismo.
* Participa de las actividades acuáticas.
* *desarrollar las capacidades Coordinativas.*
* Practica diferentes ritmos colombianos y extranjeros.
* Reconoce y participa de los juegos pre deportivos.

INDICADORES DE LOGRO

* Se esfuerza para mejorar el ritmo y la coordinación.
* Realiza ejercicios de coordinación y ritmo grupales.
* Reconoce el medio acuático como el elemento de disfrute y desarrollo personal
* Identifica las carreras y los relevos desde la ejecución técnica.
* Participa activamente del pre deportivo con un enfoque recreativo
* Presenta diferentes bailes y danzas en equipo.

METAS

Conformar grupos de práctica para liderar, planear y ejecutar una presentación de ritmo y coordinación.

Investigar los ritmos más conocidos y apetecidos para bailar y crear una presentación.

ORIENTACION DIDACTICA

Lee la formación cognitiva para fundamentar las prácticas y responder los talleres.

Realiza talleres de la guía para preparar la evaluación del periodo.

Realiza las tareas de grupo o individuales.

Prepara en equipo una presentación que involucre el ritmo y la coordinación individual y grupal.

FORMACIÓN COGNITIVA

LA COORDINACIÓN Y EL RITMO

Para la gran mayoría de personas los términos coordinación y ritmo son sólo palabras técnicas que no tienen que ver directamente con ellos, porque no son de su interés o porque su aplicación sólo se da cuando estamos hablando de la práctica deportiva, el baile y la danza.

Desconocemos el verdadero sentido que estos términos tienen para nuestras vidas porque simplemente los apreciamos cuando sufrimos un accidente o quebranto de salud que interrumpe la función del movimiento desde la forma más elemental como lo es caminar.

La coordinación es la respuesta a un estímulo e implica el uso eficiente de la musculatura y las conexiones correspondientes al sistema nervioso central. Siendo así los movimientos están determinados por la capacidad del sistema nervioso central quien se encarga de identificar el tipo de movimiento y envía mensajes de respuestas precisas a los grupos musculares que tengan que intervenir para ser efectivo el movimiento. Es por eso que un accidente leve como puede ser una cortadura o golpe que genere dolor, hace que la zona en la que esté localizada sea susceptible y si el caso es en el pie, hay cojera y falta de equilibrio. Es simple si tenemos en cuenta que sólo es responder a un estímulo, pero se convierte en una odisea cuando los grupos musculares apenas y experimentan el movimiento, por lo tanto la acción se ve como algo muy complejo de difícil ejecución; tal es el caso de los niños que están aprendiendo a caminar. Para el adulto o persona experimentada es ilógico que ellos sean torpes y lentos cuando caminan a su lado, pero la realidad es que la coordinación de todos los grupos musculares desde que el deseo se inicia en el cerebro, pasa por el sistema nervioso para clasificar a que músculos se le da la orden de actuar y en qué medida para no exceder el tiempo, fuerza y velocidad, no es una tarea fácil cuando estamos tomando dominio del cuerpo. La coordinación posibilita contraer grupos musculares diferentes y permite realizar movimientos amplios que implican a muchos segmentos corporales para efectuar una acción. Requiere un buen dominio y conocimiento del propio cuerpo. Se desarrolla con ejercicios que pongan en funcionamiento tanto los miembros inferiores como los superiores. La gran tarea de experimentar en diferentes formas el movimiento permite que las respuestas a cualquier situación de tipo deportivo, de adaptación o sobrevivencia sean eficientes y le den al cuerpo la estabilidad necesaria para hacer movimientos constantes. Pero se da el caso que la diferencia de los deportes en su acción técnica, hace que la coordinación sea específica para cada uno. Los deportistas pueden adaptar sus movimientos por medio del entrenamiento a las respuestas de un deporte pero pueden tener dificultad para hacerlo a otro o a una acción como por ejemplo es bailar.

La educación de la coordinación tiene como objetivo incrementar la eficacia en la recepción de información sobre la posición corporal a través del trabajo del sistema nervioso central. Es decir si se realizan movimientos coordinados varias veces a modo de entrenamiento o practica, el sistema nervioso central cada vez tendrá más facilidades para recibir estímulos y dar respuestas en forma de movimientos precisos y adecuados. La persona tendrá lo que se llama la experiencia motriz y el cuerpo en general cuando se presenten estos movimientos será más ágil y rápidos.

La coordinación puede ser clasificada en dos tipos; una de tipo dinámica general en ella intervienen grandes grupos musculares y permite moverse de forma amplia, eficaz y competente en un determinado espacio; otra, llamada coordinación dinámica especifica, manual o fina, en esta se hace referencia a la conducción o manipulación de objetos, y se involucran la coordinación oculo-manual (movimientos hechos por las manos específicamente con objetos) y la coordinación oculo-pédica (en esta se cuentan todos los movimientos que se hacen con los pies al interceptar o guiar un objeto).

Aunque la coordinación es un efecto de respuesta en forma de movimientos del cuerpo, para lograrla deben interferir componentes orgánicos funcionales como lo son los nervios y sus terminaciones, los sentidos y la percepción. Los daños, lesiones o inoperancia de algún componente neurofuncional dan como resultado una ineficacia parcial o total de la coordinación y sus derivados como lo son el equilibrio, el ritmo y la capacidad de respuesta.

El ritmo es la relación del movimiento en tiempo y espacio medidos, sonoros o visuales, generalmente producido en tiempos o acentos consecutivos por una ordenación de elementos diferentes.

El movimiento como es una expresión del ritmo, también puede ser medido en forma precisa. Esta cualidad es la que hace que la coordinación se sincronice en el momento justo en que se necesita para ejecutar una acción y se perfeccione una respuesta motriz.

Es por eso que aunque la coordinación tiene que ver con respuestas motrices que no implican sonoridad o música, tienen ritmo de ejecución y el ritmo permite que se efectúen sincrónicamente sin contratiempos porque seria nefasto su resultado. Un ejemplo claro es el que se observa en el ritmo cardiaco. El corazón mueve su musculo bombeando sangre permanentemente de acuerdo a la necesidad que le exige el cuerpo, pero si el ritmo de bombeo de sangre no es acorde con la necesidad de esta a los órganos que lo requieren, se pueden provocar infartos, es decir interrupción de la llegada de sangre que es la que trasporta oxigeno y energía a todos los órganos y por lo tanto los órganos mueren.

En el deporte por ejemplo: el doble ritmo del baloncesto, se aprende haciendo conteos de los pasos para acercarse al tablero y encestar. En fútbol los toques que conducen a que un equipo se pase el balón uno a uno para tirar al arco, también se entrenan por tiempos; la respiración en la natación tiene un conteo mental que significa un ritmo para su ejecución y el que el sistema respiratorio se sincroniza para tomar aire y expulsarlo en el momento indicado.

Con lo anterior nos damos cuenta que aunque tenemos muestras de movimiento hacia el medio externo, todas esas muestras son el resultado de una comunicación interna de nuestro organismo con cada una de las células, tejidos y órganos para mover sistemas como lo son los músculos y huesos, pero que el cerebro es el gran controlador de estos efectos. La precisión de los movimientos puede entrenarse experimentando una y otra vez diferentes ejercicios que conviertan nuestro cuerpo en una unidad sincronizada y especializada.

LA DANZO TERAPIA

La danzaterapia es una técnica corporal que se interrelaciona arte (danza) y ciencia (psicología) para la atención de problemas de salud y de aprendizaje en un proceso de integración psicofísica.

Con la danza posibilita la capacidad de sentir placer, alegría, [**confianza**](http://saludnatural.biomanantial.com/aumenta-la-seguridad-en-ti-mismo/) y seguridad. La técnica promueve la actitud activa de los pacientes, transformándolos en protagonistas de su propia curación brindando herramientas para continuar y planificar sus vidas. No hay limitaciones de edad, sexo, condición social, grado de disponibilidad del movimiento o nivel de desarrollo intelectual para las distintas personas que incursionan en este proceso.

 A través de la motivación expresiva del movimiento, los niños entran en contacto con diferentes nociones espaciales y temporales. En el trabajo con niños, la espontaneidad permite que los afectos y necesidades se manifiesten permanentemente, y, como adultos, nos sorprendemos reflejados en ellos: la necesidad de atención, aprobación, respeto, aceptación, apoyo, estímulo, el ser tenido en cuenta, el ser querido.

 **En el caso de** [**pequeños aislados o tímidos**](http://www.biomanantial.com/ni%C3%B1os-inseguros-temerosos-como-ayudarlos-despegar-a-1775-es.html), que sufran algún tipo de rechazo del grupo, la experiencia con el cuerpo mediante el ritmo les permite movilizar la vía de comunicación en su interior. ¿Por qué me muevo y para qué? se convierte en la clave.

**La** sordera e hipoacusia, no significa no poder pensar o no poder sentir. El método descubre el lenguaje encerrado en el cuerpo para que pueda danzar con las palabras, formas, colores y ritmo mediante su expresión.

**En el caso de niños o** [**adultos**](http://www.biomanantial.com/jalea-real-adultos-vitaminas-minerales-p-682-es.html) **ciegos** la danzaterapia intenta despertar la dormida expresividad y ser un puente para el encuentro con su propio cuerpo, sin esa rigidez física a la que se acostumbran.

**En la discapacidad** [**mental**](http://www.biomanantial.com/adios-cansancio-fisico-emocional-mental-a-1796-es.html)**,** el danzaterapeuta trabaja sobre la persona que se mueve, no sobre el síndrome o enfermedad; lo que no significa que desconozca las características de cada patología. Entra en juego el deseo y el placer de la persona por el movimiento.

 **En nuestra cultura**, cimentada sobre la palabra, no pensamos que en determinadas circunstancias resulta difícil y en ocasiones imposibles comunicarse a través de ellas. Este es el caso de la mayoría de los pacientes mentales (psiquiátricos) en ocasiones tan severamente alterados que pueden haber perdido todo contacto con el mundo que los rodea (psicosis).

**Neurosis**: sin tener que llegar a casos extremos, sabemos que es éste también el caso de cualquiera que padezca una alteración emocional ya sea un estado profundo de preocupación o melancolía o depresión, encuentra difícil sostener una conversación más allá de unos pocos minutos. Es aquí donde el movimiento puede permitir el desahogo y la comunicación necesarias porque los músculos son los que contienen a las emociones.

[**Trastornos**](http://www.biomanantial.com/trastorno-bipolar-a-2035-es.html) **de la** [**alimentación**](http://www.biomanantial.com/recetas-alimentos-para-combatir-cirrosis-hepatica-a-1912-es.html): los pacientes con algún trastorno de la alimentación ([**anorexia**](http://nutricionydietetica.biomanantial.com/anorexia-un-problema-mortal/), bulimia,obesidad) padecen distorsión de su imagen corporal, baja autoestima y pobre concepto de sí mismos, suscitándose a menudo problemas de relaciones interpersonales, y, tienen dificultad para identificar sentimientos. A través de la danzaterapia estos pacientes son animados a reconocer la tensión en sus cuerpos como un signo de sentimiento. Este reconocimiento permite controles y elecciones más saludables para reemplazar así las comilonas autodestructivas y los ciclos de purga. Sus sentimientos pueden ser expresados simbólicamente en movimiento.
Graciela Vella

Bailarina – Profesora de danza – Danzaterapeuta.
Directora de la Escuela Integral de Danza.

Fuente: <atrium.org>

LA PRÁCTICA DE LOS RELEVOS EN EL ATLETIDMO

En las pruebas de relevos los atletas pasan un testimonio o testigo de a mano a mano en una zona de 20m metros de largo, si se realiza fuera de esta zona el equipo queda descalificado. El cambio de testigo es un gesto técnico de gran precisión, en el que el objetivo es que no se pierda velocidad en el momento del traspaso.

Son las únicas pruebas del atletismo que se disputan por equipos, así.

Relevos 4 x 100 metros. En esta prueba hay cuatro atletas por equipo y cada uno recorre aproximadamente 100 mt. Los atletas se pasan el testigo (tubo cilíndrico de madera o metal de 28 a 30 cm de largo) dentro de una zona de entrega de 20 m de longitud. Toda entrega fuera de esta zona significa la descalificación. El testigo debe pasar de mano a mano, no pudiéndose lanzar de un atleta a otro. Cada equipo compite por una calle o carril determinada, el primer relevista sale de tacos, con salida compensada y en total un equipo realiza tres entregas.

FORMACIÓN SICOMOTRIZ

TALLER N°1: COORDINACION Y RITMO

SOPA DE LETRAS

1. Encuentra 15 palabras que se relacionan con la temática vista en el segundo periodo, enciérralas en círculos correspondientemente.
2. Realiza un grafiti en una hoja donde se involucren las 15 palabras, decóralo y entrégalo al final de la clase.



TALLER N°3: EL ATLETISMO.

COMPLETE:

1. En los espacios del texto coloca las palabras que hacen falta para completar las ideas en forma lógica.

Pruebas, competiciones, 400, instalaciones, principio, escenario, metros, visibilidad, público, relevos, carril, carrera

1. Con las palabras realiza una sopa de letras.

Las \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se desarrollan en un \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_que además de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_para los atletas, los servicios médicos y otros, debe ofrecer buena \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_y las mínimas comodidades para los espectadores. En su interior y a unos dos \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_mínimos alejados del \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_se encuentran ubicadas y bien distribuidas las instalaciones apropiadas para cada una de las pruebas.

Las \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de pista se desarrollan en un óvalo de \_\_\_\_\_\_\_\_ metros reglamentariamente, el cual a su vez contiene 6 u 8 carriles de 1,22 metros de ancho, donde cada atleta debe permanecer desde el \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_hasta el final de las pruebas de 100m, 200m 400m, relevos de 4 x 100 y en todas las pruebas con vallas; en cambio, en las pruebas de 800 metros, y el \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_de 4 x 400 la primera parte de la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_se hace por el carril fijo y la otra a pista libre por el \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_de mejor conveniencia.

TALLER N°4: EVALUACION SUSTENTADA.

COMPRENSIÓN LECTORA

## APUNTES PARA PENSAR VINCULACIONES POSIBLES CON LA DANZA Y LA MÚSICA.

En este artículo la idea es abordar un tema muy interesante, tanto a nivel práctico como teórico, para los músicos, músicos acompañantes, docentes de música, como para bailarines y/o afines: se trata de pensar las diferentes formas de vivenciar la temporalidad en la música, y plantear la relevancia de esta cuestión en el campo de la danza.

En primer lugar entonces tenemos que destacar que si bien la Música y la Danza son Artes perfectamente autónomas, se hayan interrelacionadas de un modo esencial: ambas “dan forma a” y trabajan eminentemente “con” nuestra experiencia del tiempo.

Varios investigadores del campo de la psicología de la música y la teoría musical, insisten en destacar que la esencia de la Experiencia Temporal radica en el Movimiento. Esto es, para nosotros el transcurso del tiempo (ya ante estímulos musicales, ya ante estímulos de danza) se vivencia como una experiencia de movimiento, un transcurrir que nos lleva de un lugar a otro de una determinada manera (abrupta, crispada, liviana, grácil…)

Así, desde el punto de vista estrictamente musical, el movimiento resulta ser el elemento que subsume al resto de los elementos del lenguaje musical, vinculándose directamente con nuestra experiencia afectiva de la música. Tal es así, que en la mayoría de los juicios críticos sobre la performances musicales (combinación de expresiones musicales) de diferentes intérpretes, son los elementos temporales los tópicos determinantes de tal crítica, por ejemplo: el tempo elegido para la ejecución de la obra, el hecho de que el tiempo fluya como debería o no, si los rubatos (expresión que determina la libertad de una obra musical) funcionan o no, etc. *Si bien nos referimos a las performances en el campo de la Música Académica, estos elementos resultan determinantes asimismo en las performances propias de la Música Popular. En este últimos caso se opinará en relación al mayor o menor "swing" para tocar, o.*

Este artículo aborda la problemática del tiempo a partir de sus mecanismos de construcción, para que ello nos permita establecer un puente entre la estructura musical por sí misma y aquellos elementos afectivos que están fuertemente ligados a la experiencia del movimiento y que se resisten a su traducción al lenguaje verbal.
Se agrega a la complejidad de tal tarea el hecho de que el tiempo es intangible, esto es: no es percibido por ninguno de nuestros 5 sentidos básicos. Esta ausencia de percepción sensorial convencional, junto con la falta de un cronómetro intrínseco, conllevan a nuestras contradictorias descripciones del tiempo y sus demarcaciones que son inherentemente no temporales, esto es: palabras ligadas o extraídas directamente del campo espacial (rápido, lento: vinculado al movimiento de un objeto), visual o auditivo (clicks de un metrónomo por ej.).

SELECCIÓN MULTIPLE CON UNICA RESPUESTA.

1. La frase “Artes perfectamente autónoma” también se puede expresar como:

A. artes complementarias.

B. Artes independientes.

C. Artes interrelacionadas

D. Artes subordinadas entre sí.

1. El problema del “tiempo” en el articulo se da porque:
2. El tiempo es una cualidad de la música.
3. El tiempo y el movimiento son lo mismo.
4. Es difícil establecer la relación con el movimiento.
5. El tiempo es necesario en la música y el en movimiento.
6. Un metrónomo es:
7. Un solo metro
8. Una característica del tiempo
9. Un aparato de medición.
10. La capacidad de medir en el tiempo.
11. La danza es una experiencia del movimiento en el tiempo, porque.
12. El tiempo y el movimiento marcan el ritmo.
13. El ritmo es vivencial al marcar el tiempo.
14. En la danza es indispensable el tiempo, el ritmo y el movimiento.
15. Todas las anteriores.
16. En la música y la danza, el movimiento es fundamental porque.
17. No baila sin movimiento.
18. No se puede bailar sin música.
19. Para hacer música hay que bailar.
20. El movimiento determina los ritmos indispensables en ambas artes.
21. En el texto habla de que el movimiento es la traducción del lenguaje verbal, eso significa que:
22. Con el movimiento nos podemos expresar.
23. El movimiento son comunica entre diferentes cultura.
24. Un movimiento puede expresar ideas.
25. Todas las anteriores.
26. La percepción sensorial se refiere a:
27. Un órgano para el movimiento.
28. Una capacidad de los sentidos para interpretar el mundo exterior.
29. La actitud antes de escuchar la música.
30. Todas las anteriores.
31. La danza folclórica es también considerada música popular, porque:
32. Representa la cultura del pasado.
33. Tiene aceptación por todas las generaciones.
34. Fue hecha para que la gente bailara.
35. Ninguna de las anteriores.
36. La danza folclórica en nuestro país esta divida por:
37. Regiones geográficas.
38. Los tipos de instrumentos con que toca.
39. Los vestuarios que se emplean
40. Todas las anteriores.
41. Los ritmos: el ventarrón, la jota careada, pertenecen a la región:
42. Andina. B. Pacifica.

 C. Orinoquia. D . A y B son correctas

SELECCIÓN MULTIPLE CON MULTIPLE RESPUESTA

Si 1 y 2 son correctas escriba A. Si 2 y 3 son correctas escriba B.

Si 3 y 4 son correctas escriba C. Si 2 y 4 son correctas escriba D.

1. Son pruebas en atletismo a:
2. El lanzamiento.
3. Las competencias de cada modalidad.
4. La repetición en cada modalidad.
5. Carrera de 100, 200 y 400 mt
6. Las modalidades en atletismo son:
7. Carrera, bala.
8. Lanzamiento y salto.
9. Velocidad y semifondo.
10. Carreras y lanzamiento
11. La pruebas de relevos se diferencia de las demás pruebas de carrera porque:
12. Son llamadas 4 x 100 y 4 x 400.
13. Es una competencia en equipo.
14. Se lanza y salta después.
15. Es salto de longitud y salto triple
16. El atletismo es un deporte de base porque:
17. Es el primero que se debe practicar competitivamente.
18. Desarrolla habilidades para otros deportes.
19. Es innato en las personas.
20. Repercute en el rendimiento físico.
21. Los relevos se caracterizan por:
22. Realizarse dentro de un círculo de 2 metros de diámetro.
23. La entrega de un cilindro entre un equipo de corredores.
24. Está considerada como prueba de velocidad.
25. No requiere ningún elemento.
26. El triple salto es una prueba cuyas características son:
27. La repetición de pie de apoyo en forma consecutiva.
28. Se cae en dos pies.
29. Se inicia con impulso en dos pies.
30. Se levanta el cuerpo con una vara.
31. El recorrido de una maratón se identifica porque:
32. Es de tipo anaeróbico.
33. Se realiza en una pista
34. Es un recorrido de 42 kilómetros.
35. Se acostumbra hacer en calles o caminos largos.
36. El elemento de lanzamiento en atletismo, que tiene forma de lanza se diferencia de otros porque:
37. Su peso es alto.
38. Se entrega durante una carrera de velocidad entre varios competidores
39. Es de peso liviano
40. Ambas puntas son cerradas.
41. Los lanzamientos de atletismo (excepto el de jabalina), se realizan:
42. En un coliseo cubierto.
43. En campo abierto
44. Un área delimitada por un círculo.
45. Complementa una proyección en forma de abanico.
46. El empleo de la garrocha es para:
47. La competencia de lanzamiento
48. Impulsar el cuerpo hacia arriba y adelante.
49. La prueba de salto alto.
50. La prueba de salto largo.

TALLER N°5: CONSULTA LA DANZA

1. Consulta los siguientes aspectos de la danza de los Llanos Orientales:

De donde proviene la danza del Joropo

Qué diferencia tiene el Jororpo con el Galeron LLanero

Cuál es el vestuario y accesorios que utilizan los bailarines.

1. A qué zona geográfica pertenece El San Juanito.

Qué representa el baile El San Juanito.

1. Qué historia representa el baile de la cumbia.

TALLER N°6: MATERIAL DIDÁCTICO

1. Investiga los vestuarios y accesorios de algunas danzas de las diferentes regiones de Colombia.
2. Elabora un elemento representativo de una danza de alguna región de Colombia con material reciclable.

Este elemento debe hacerse durante las clases de educación física. Por lo tanto hay que llevar el material a la clase.

TALLER N°7: IMPORTANCIA DE LA DANZA FOLCLORICA

1. Realiza un mensaje para públicar, donde se manifieste la importancia de la rememoración de los bailes tradicionales.
2. El mensaje debe entregarse en medio pliego de cartulina, con buena ortografía, letra legible y buena presentación.

VOCABULARIO

TACOS DE SALIDA: Consisten en dos planchas sujetas a una estructura rígida en las cuales el atleta apoya los pies en la posición de salida en carreras hasta de 400 metros.

TESTIGO O TESTIMONIO: Tubo liso de sección circular hecho de madera, metal o cualquier otro material rígido, cuya longitud será entre 28 y 30 cm y su peso mínimo es de 50 gr, se utiliza en las carreras de relevos

BIBLIOGRAFIA.

MANUAL DE EDUCACION FFISICA Y DEPORTES, Tecnicas y actividades practicas. Editorial OCEANO.

CULTURA FISICO DEPORTIVA, Incluye competencias y estándares…ALVAREZ CESAR AUGUSTO Y CORREA IVAN DARIO.