



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017



GUÍA DE APRENDIZAJE No. 7
-EDUCACION FISICA – GRADOS NOVENOS – MAURICIO PINEDA-

Grado:	NOVENO
Área o asignatura:	EDUCACION FISICA
Fecha de recibido:	SEGUNDA QUINCENA DE JULIO
Fecha de entrega:	
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.

INTRODUCCIÓN

Saltar es una habilidad motora, en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas. El salto tiene variaciones en la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Tanto la dirección como el tipo de salto son importantes dentro del desarrollo de la habilidad física del salto.

El componente motriz de las formas de salto se refiere a la estimulación, maduración motora y autonomía partiendo del esquema corporal, de las relaciones espaciales temporales y objétales con su entorno en búsqueda del dominio de la habilidad. Percepción motriz.

Los niños desarrollan competencias de habilidades motrices de desplazamiento en situaciones diversas aumentado su dominio motor.

¿Qué voy a aprender?

Saltos

Salto profundo - Salto largo - Salto alto

Lo que estoy aprendiendo

Entre los patrones básicos de desplazamiento uno de los más exigentes es el saltar.

La acción del salto tiene cuatro pasos o fases.

1. El impulso: Es una pequeña carrera que se hace previa al salto para alcanzar mayor distancia, no todos los saltos tienen esta fase.

2. El rechazo: Se hace apoyando un pie en el suelo, preferiblemente el de dominio lateral ya que es importante la fuerza que se imprima. En saltos sin impulso el rechazo se hace sobre los dos pies con una semiflexión de la rodilla.

3. El vuelo: Es el tiempo que dura el cuerpo en el aire.

4. La caída: La técnica de la caída debe ser tomada en serio ya que una mala postura en su ejecución puede causar traumatismos de cadera o rodilla, su técnica exige que al caer se haga una semiflexión de la rodilla que amortigüe el golpe, se debe caer en los dos pies separados a la anchura de los hombros.

Práctico lo que aprendí

Salto profundo

Ubicamos un espacio en el que podamos realizar saltos a profundidad, quiere decir saltos que requieran de una caída libre.

- Con colchonetas amortiguamos la caída, buscamos los elementos que nos proporcione el medio, en el que podamos hacer caídas de 50 centímetros a 1,50 metros, tener un cajón sueco para estos ejercicios sería de mucha utilidad.
- De lo contrario lo haremos con una silla u otro objeto.
- Es importante que tengas en cuenta las recomendaciones de la caída, debes hacerla sobre los dos pies con semiflexión de las rodillas.

Salto largo

El salto largo se puede realizar con o sin impulso, busca un terreno blando, pasto, tierra o arena.

Organiza grupos de tres, traza una línea que delimite la zona de rechazo y sigue los siguientes pasos en forma ordenada, dando un turno cada uno:

- > Ubícate en la zona de rechazo con los pies abiertos al ancho de los hombros.
- > Realiza el rechazo con una semiflexión de las rodillas.
- > En el momento del vuelo sube los brazos.
- > Busca caer lo más lejos posible de la zona de rechazo.
- > La caída hazla en dos pies juntos con semiflexión de las rodillas.

Variables

- > Utiliza una cinta métrica para registrar el salto que haga cada uno y trata de mejorar los registros con repeticiones y depuración de la técnica.

Salto alto

Prueba

- > Con un compañero realicen saltos frente a frente tratando de encontrarse las manos en el vuelo.
- > De manera individual, realiza salto, en una superficie blanda, pasto, tierra o arena.
- > Ubica una cinta métrica a lo alto de una pared, con el centímetro 1 en contacto con el suelo, párate junto a ella con un dedo untado de tiza o tierra, realiza un salto con la mano arriba y toca la cinta lo más alto que puedas, así medirás tu salto, regístralo en una planilla e intenta varias veces hasta mejorar el registro, si empleas la técnica seguro lo lograras.
- > Realiza tres saltos tratando de alcanzar altura.

Video de apoyo técnica de salto alto o vertical



<https://youtu.be/W3N49OaKsNY>

Video de apoyo salto largo o de longitud



<https://youtu.be/eK26awmWbZA>

Actividad para presentar:

Con los enlaces vistos de salto vertical y salto largo el estudiante debe practicarlos y hacer un video corto.

Nota: enviar video al WhatsApp 317 277 28 51

¿Cómo sé que aprendí?

En la gráfica encuentras un niño saltando, en una hoja escribe tu opinión sobre lo que hace el niño en cada uno de los momentos que conforman el movimiento, coméntala con un familiar y escucha su opinión.



Cuestionamientos	Regular	Buena	Excelente	Por qué
¿Tu participación en las Actividades de la guía fue?				
¿A nivel de creatividad tu Desempeño es?				
¿Tu aporte al trabajo en Casa es?				
¿Tu actitud frente a las Actividades es?				

¿Qué aprendí?

- ¿En las actividades crees que cumpliste con los requerimientos dados acorde al tema correspondiente?

Explica

- ¿Crees que los conocimientos previos sobre el tema contribuyeron a que tuvieras un mejor desempeño en las actividades propuestas en la guía?

Explica

- ¿Cuándo no aplicas una adecuada técnica de caída en el salto largo que puede suceder?
- ¿En la técnica de salto cual crees que es el paso más importante?

Explica

Cuento para trabajar la convivencia

Había una vez un niño que tenía muy mal carácter. Un día su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que perdiera la calma debería clavar un clavo en la cerca de atrás de la casa.

¿Quieres saber cómo continua la historia?

El primer día el niño clavó 37 clavos en la cerca...pero poco a poco fue calmándose porque descubrió que era mucho más fácil controlar su carácter que clavar los clavos en la cerca. Finalmente llegó el día en el que el muchacho no perdió la calma para nada y se lo dijo a su padre, entonces el padre le sugirió que por cada día que controlara su carácter debería sacar un clavo de la cerca. Los días pasaron y el joven pudo finalmente decirle a su padre que ya había sacado todos los clavos de la cerca...entonces el papá llevó de la mano a su hijo a la cerca de atrás.

– Mira hijo, has hecho bien, pero fíjate en todos los agujeros que quedaron en la cerca. Ya la cerca nunca será la misma de antes. Cuando decimos o hacemos cosas con enojo, dejamos una cicatriz como este agujero en la cerca. Es como clavarle un cuchillo a alguien, aunque lo volvamos a sacar la herida ya está hecha. Los amigos son verdaderos tesoros a quienes hay que valorar. Ellos te sonríen y te animan a mejorar. Te escuchan, comparten una palabra de aliento y siempre tienen su corazón abierto para recibirte. Es así que este cuento nos enseña la importancia de saber cuidar a quienes queremos y nos rodean y si cometemos una falta debemos buscar la forma de pedir «perdón» para que esa amistad no se pierda. ¡La amistad entre las personas es un valor que hay que saber cultivar!

Actividades

1. Marca las alternativas adecuadas.

A. El problema del niño era:

- Su irresponsabilidad.
- Su maldad.

- Su mal carácter.

B. El niño aprendió la lección del padre:

- Clavando y sacando clavos.

- Pidiendo disculpas.

- Golpeando la cerca.

C. La intención del cuento es:

- Educar.

- Informar.