

Postprimaria

# Educación Física

6



**Revolución**  
**educativa**  
Colombia aprende

Ministerio de  
Educación Nacional  
República de Colombia



# EDUCACIÓN FÍSICA

## 6º grado

*Alfredo López Ortiz*

Profesor Universidad de Pamplona

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL**  
**Coordinación Pedagógica y Editorial**

*Hernando Gélvez Suárez*  
Supervisor de Educación

**Impresión:**

**ISBN COLECCIÓN: 9488-56-0**  
**ISBN CARTILLA: 9488-64-1**

**Prohibida su reproducción total  
y parcial sin autorización escrita del  
Ministerio de Educación Nacional MEN.**

**Derechos Reservados**  
**Distribución gratuita**

# CONTENIDO

MENSAJE AL MAESTRO .....	1
<b>PARTE 1:</b> SENSACIONES PROPIOCEPTIVAS .....	5
TALLER 1:    CABEZA Y CUELLO .....	5
TALLER 2:    EL TRONCO .....	8
TALLER 3:    LAS EXTREMIDADES SUPERIORES .....	16
TALLER 4:    LA REGIÓN ABDOMINAL .....	20
TALLER 5:    BRAZOS Y HOMBROS .....	23
TALLER 6:    PIERNAS Y CINTURÓN COXOFEMORAL .....	25
<b>PARTE 2:</b> SENSACIONES INTEROCEPTIVAS .....	29
TALLER 7:    MODIFICACIONES DE LA CIRCULACIÓN COMO CONSECUENCIAS DEL ESFUERZO .....	29
TALLER 8:    LA RESPIRACIÓN .....	36
<b>PARTE 3:</b> SENSACIONES EXTEROCEPTIVAS .....	41
TALLER 9:    COORDINACIÓN DINÁMICA .....	41
TALLER 10:   APLICACIÓN DE LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL Y ÓCULO-PÉDICA .....	44
TALLER 11:   LATERALIDAD .....	45
TALLER 12:   EL EJE CORPORAL .....	46
TALLER 13:   MOVILIZACIÓN DEL EJE CORPORAL .....	48
GLOSARIO .....	51
BIBLIOGRAFÍA .....	55

# PRESENTACIÓN

*El diagnóstico de la actual situación socioeconómica de las áreas rurales de Colombia presenta un panorama complejo. Se da por una parte, la creciente modernización tecnológica y empresarial del agro donde la actividad económica tiende a organizarse bajo la forma de empresas modernas en el marco de la integración dependiente con la agroindustria y por otra parte se constata el progresivo y creciente empobrecimiento de aquellos grupos de la población directamente vinculada a la producción agrícola tradicional.*

*Una de las necesidades insatisfechas es la de la educación, considerada como un elemento clave en cualquier estrategia que se proponga lograr un desarrollo rural equitativo. Se alude aquí, específicamente a la educación básica obligatoria establecida por la Constitución Política de Colombia de 1991.*

*La actual Ley General de Educación define la educación básica “Como la educación primaria y secundaria”; comprende nueve grados y se estructura en torno a un currículo común, conformado por las áreas fundamentales del conocimiento y de la actividad humana, las cuales deben comprender por lo menos el 80% del plan de estudios. Los decretos reglamentarios de la Ley General de la Educación se refieren a la educación básica en los siguientes términos:*

- Es un proceso pedagógico que comprende nueve grados y debe organizarse de manera secuenciada y articulada que permita el desarrollo de actividades pedagógicas, de formación integral, que facilite la evaluación por logros y favorezca el avance y la permanencia del educando dentro del servicio educativo (Decreto 1860 del 94).*
- A quienes hayan terminado satisfactoriamente los estudios de educación básica se les otorgará un diploma mediante el cual se certifica la culminación del bachillerato básico, por el cual se permite comprobar el cumplimiento de la obligación constitucional de la educación básica y habilita al educando para ingresar a la educación media, al servicio especial de educación laboral o al desempeño de actividades que exijan este grado de formación,*

*El Ministerio de Educación Nacional consciente de la responsabilidad que tiene frente a la promoción de la educación para las zonas rurales, no ha ahorrado esfuerzos para presentar innovaciones y estrategias para el desarrollo rural. Actualmente esta en marcha el proyecto de educación rural “PER”, que tiene como objetivos: cobertura con calidad en el sector rural; capacidad de la gestión educativa fortalecida en las entidades territoriales; procesos de formación de las escuelas y comunidades para la convivencia y la paz, y una política para la educación técnica rural.*

*La Postprimaria rural como una opción de educación básica completa, enmarcada dentro del objetivo de calidad y cobertura, surge a partir de innovaciones educativas vividas en la década de los noventa que apuntaron especialmente, a la introducción de cambios en las metodologías de aprendizaje, en las formas de organización escolar; en el diseño de materiales, en la evaluación y promoción, en propuestas curriculares pertinentes al medio, mediante la implementación de proyectos institucionales de educación rural que garantizaran articulación secuencia y continuidad del servicio educativo.*

*La Postprimaria se puede considerar como una estrategia innovadora que integra educación formal, no formal e informal especialmente dirigida a los niños y niñas jóvenes en edad escolar para ofrecerles mas grados en las escuelas rurales que hayan logrado el 5° de primaria y puedan ampliar los grados hasta alcanzar la educación básica completa directamente o por convenio con instituciones rurales organizadas por fusión o asociación, para lo cual se ha diseñado un conjunto de materiales curriculares o textos guías (del 6° al 9° grados) de apoyo para el auto aprendizaje y el aprendizaje cooperativo en las áreas obligatorias y fundamentales, en los proyectos pedagógicos y en los proyectos pedagógicos productivos.*

*La Universidad de Pamplona, dada su experiencia en el diseño de ese tipo de materiales fue responsabilizada mediante convenio con el Ministerio de Educación Nacional para la producción de dichos materiales, el énfasis está puesto en el funcionamiento de centros e instituciones educativas de forma presencial y semipresencial, con calendarios, horarios, planes y programas flexibles, y adecuados a la realidad del medio.*

*En este sentido los materiales curriculares que se incluyen se ubican en la perspectiva de adoptar procesos que contribuyan a generar acciones que aproximan la educación básica rural a la realidad vivida por los educandos y sus familias y abrir espacios de participación a través del diseño de estrategias pedagógicas activas que ponen énfasis en su propia realidad y en la búsqueda de soluciones a los problemas que los afectan.*

*La estructura curricular, adapta los contenidos a la realidad del medio, combinando en los mismos ciencia y tecnología, propiciando el desarrollo de estrategias curriculares que sitúen en la misma línea de objetivos la relación teoría-practica, en todas las áreas del conocimiento, orientándolas hacia el análisis y comprensión de los obstáculos que frenan el desarrollo y la búsqueda de soluciones a los problemas derivados de la producción e interacción comunitaria.*

*Los contenidos presentados en estos módulos, pueden ser trabajados en torno a ejes problemáticos o proyectos seleccionados a través de procesos participativos, que comprometan en su conjunto a la comunidad educativa, con el fin de que se generen conocimientos socialmente útiles. El desarrollo de las temáticas deben ser seleccionadas según las necesidades y la realidad del medio, especialmente en lo referente a las áreas optativas en las cuales se debe introducir innovaciones por medio de la adaptación y selección de contenidos según las necesidades, realidades e intereses de las comunidades locales.*

*En relación con la metodología que identifica el diseño de los materiales, no se puede definir una sola metodología o **una única metodología**, cada una de las áreas, de los proyectos pedagógicos presenta o aplica su propio proceso o procesos metodológicos, el fin es buscar la producción e interpretación de conocimientos adaptados a las necesidades básicas de aprendizaje, para luego contrastarlos con su práctica cotidiana y con los factores que inciden en el desarrollo de su comunidad, mediante la utilización de estrategias participativas de investigación y acción educativa en la detección de problemas y desarrollo de proyectos.*

*Por último, el papel del educador **como gestor y orientador de estos procesos**, valorados desde su actitud, sus dominios académicos, pedagógicos y de identidad con el medio en el cual labora, son definitivos para el desarrollo del programa de Postprimaria Rural como una alternativa para implantar la institución básica, reconociendo la capacidad del educando para generar y adaptar los contenidos a sus necesidades e intereses.*

***Los módulos curriculares aquí desarrollados son un medio para el aprendizaje, no un fin.***

# EDUCACIÓN FÍSICA

---



## MENSAJE AL MAESTRO

## UN POCO DE HISTORIA

---

No podemos, los profesores que tenemos gran parte de la responsabilidad de la planificación de la educación física para los niños del campo colombiano, desconocer para nuestro trabajo las ideas que sobre el cuerpo transmite la sociedad. Porque además de la influencia escolar están las familias, los medios de comunicación, las distintas instituciones sociales que hacen llegar sus mensajes.

La concepción filosófica dualista que durante siglos ha influido sobre la cultura occidental planteó una división de cuerpo-mente, con distintas manifestaciones según la época, pero siempre con una subvaloración de lo corporal.



Con los cambios de las sociedades, el cuerpo aparece en la mira del hombre desde otra perspectiva, no se le revaloriza en un enfoque integrador de la persona sino por su utilidad.

En este sentido algunos autores han hablado del cuerpo herramienta, del cuerpo instrumento, del cuerpo objeto.

Con el surgimiento de la sociedad industrial y sus requerimientos de productividad aparecen, especialmente en las clases sociales de menores recursos económicos, el requerimiento del cuerpo como instrumento o herramienta de producción y la necesidad de fuerza o rendimiento físico ligada a su propia subsistencia.

Por otra parte desde la publicidad en televisión y revistas de difusión masiva aparece el uso del cuerpo como objeto de consumo. Hoy coexisten en nuestra cultura una cantidad de mensajes contradictorios que tienen gran influencia en los niños. Se presenta un modelo de cuerpo esbelto y bello que, además de ser útil para vender la más variada gama de productos, pasa a ser un ideal al cual acercarse.

En este contexto, son muchos los esfuerzos, que todavía no alcanzan la posibilidad de contestar aquellas influencias y de reivindicar un trabajo desde lo corporal, integralmente para cada individuo.

Hechas estas breves consideraciones, observamos que la institución escolar ha sido influida por la concepción dualista en mención.

## **EL OBJETO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Consideramos que la concepción del cuerpo instrumento conlleva la idea de un resultado único, imponiendo para todo un modelo de gestos que exige, para su realización, el entrenamiento del cuerpo. Surgen así las progresiones omolíticas del movimiento y la automatización del gesto por repetición, sin intervención de la conciencia. El movimiento adquirido así, es a veces un patrón de respuestas rápidas casi ajenas al individuo, que resultan inhibitorias para el aprendizaje.

En este sentido queremos hacer énfasis no en lograr resultados a priori a lograr con los niños, sino en aportar, a través de la educación física a su desarrollo, su vida presente y futura. En este marco hablamos del movimiento que comprometa el deseo, la posibilidad de hacer y de comunicar, del movimiento con sentido individual y social.

Este movimiento con sentido se refiere como **acción**.

El cuerpo actúa moviéndose, cuerpo y movimiento están en la base de toda comunicación con nosotros mismos y con el resto de la realidad. Están en la base de todo aprendizaje, de toda educación. (Cagigal, 1979.)

## ESQUEMA CORPORAL

.....

El esquema corporal es la representación mental del propio cuerpo, de sus partes, posibilidades de movimiento y limitaciones especiales. El esquema corporal es una imagen que se va constituyendo a partir de las sensaciones externas e internas, de los movimientos y de los cambios posturales y mediante el contacto con los demás.

El esquema corporal es una necesidad. Se constituye según la necesidad de la actividad, no es una entidad biológica o psíquica. Es el resultado y la condición de las relaciones entre el individuo y el medio (H. Walón, 1982).

### CLASIFICACIÓN

1. Sensaciones propioceptivas.
2. Sensaciones interoceptivas.
3. Sensaciones exteroceptivas.

# PARTE 1 PARTE

# SENSACIONES PROPIOCEPTIVAS

Las sensaciones propioceptivas provienen de las posturas y el tono muscular.

## CLASIFICACIÓN

- La cabeza.
- El tronco.
- Extremidades superiores.
- Extremidades inferiores.

## TALLER 1: CABEZA Y CUELLO

### ACTIVIDAD 1: Estudiar:

#### GENERALIDADES

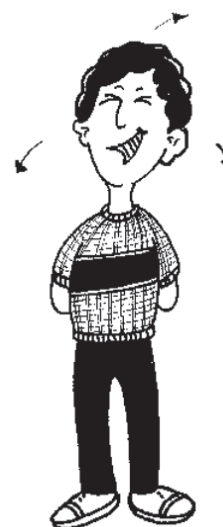
El cuello y las cervicales son puntos débiles que no se deben descuidar.

La nuca es uno de los puntos más sensibles de la columna vertebral. Una tonificación de los músculos del cuello con frecuencia permite evitar diversos dolores, jaquecas y otras neuralgias.



**ACTIVIDAD 2: Realizar los siguientes ejercicios:****EJERCICIO No. 1:**

- **OBJETIVO:** fortalecer los músculos del cuello a través de la flexión y extensión del mismo, para evitar dolores o malestares musculares.
- **FORMACIÓN:** individual, en grupos y circular.
- **EJECUCIÓN:** los alumnos en posición estática y sobre la marcha realizarán flexión y extensión del cuello, repetir 10 veces.
- **VARIANTES:** en círculo imitar los movimientos relacionados con flexión y extensión del cuello, repetir 10 veces.

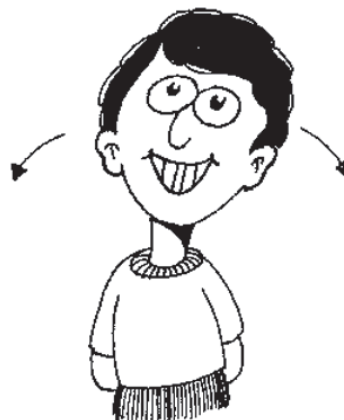
**EJERCICIO No. 2:**

- **OBJETIVO:** realizar circunducción de cuello, con el propósito de fortalecer los músculos que tienen que ver con el cuello para evitar dolores.
- **FORMACIÓN:** individual, en grupos y en círculos.
- **EJECUCIÓN:** a una orden del profesor, los alumnos realizarán rotación del cuello, con el propósito de fortalecer los músculos del mismo.
- **VARIANTES:** en círculos imitar los movimientos que realiza el monitor.



### EJERCICIO No. 3:

- **OBJETIVO:** realizar inclinación de la cabeza de derecha a izquierda y viceversa, con el propósito de fortalecer los músculos del cuello.
- **FORMACIÓN:** individual, grupos y círculos.
- **EJECUCIÓN:** ante la orden del profesor los alumnos ejecutarán los movimientos de cabeza de derecha a izquierda y viceversa, con 10 repeticiones.
- **VARIANTES:** en círculos imitar los movimientos que realiza el monitor, repetir 10 veces.



### EJERCICIO No. 4:

Cabeza en el vacío en posición cuatrípeda, bajar suavemente la cabeza, acercando lo más posible el mentón al esternón. Luego sosteniendo la papada, vuelva a subir la cabeza lo más alto posible. Inspirar al subir y espirar al bajar. Repetir 10 veces.

### RECOMENDACIÓN

Teniendo en cuenta los ejercicios citados los alumnos crearán 5 nuevos ejercicios utilizando diferentes alternativas para el trabajo flexión y extensión del cuello.

**ACTIVIDAD 3: Responda:**

- ¿Qué es el esquema corporal?
- ¿Por qué el desarrollo del esquema corporal es importante?
- ¿Cuáles son las sensaciones que tienen que ver con el esquema corporal?
- ¿Cuáles son las partes del cuerpo que tienen que ver con las sensaciones propioceptivas?

**Taller 2: EL TRONCO**  
.....**ACTIVIDAD 1: Estudiar lo siguiente:**

La columna vertebral, una estructura flexible y sólida.

Los dolores de espalda son frecuentes y casi siempre los producen una insuficiencia muscular y malas posiciones. Es pues, importante hacer trabajar regularmente los músculos de la espalda que complementan la función fundamental de mantenimiento asignada por los músculos abdominales, y conservar la flexibilidad de la columna.



## CLASIFICACIÓN

- Ejercicios para la columna vertebral.
- Ejercicios para pectorales (pecho).
- Ejercicios para abdominales.
- Columna vertebral.

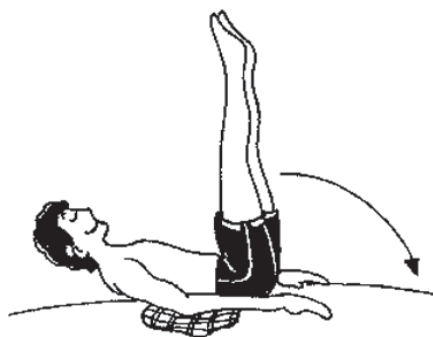
## ACTIVIDAD 2:

Realizar ejercicios para la columna vertebral con el propósito de fortalecer los músculos de la espalda alta y baja, para evitar dolores y conservar la flexibilidad de la misma.

### EJERCICIO No. 1:

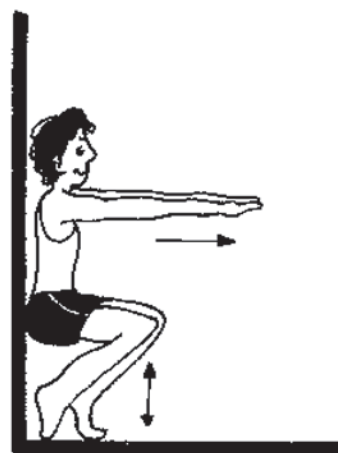
Extendido (a) sobre la espalda, las piernas levantadas en ángulo recto, un cojín duro colocado en la región lumbar (debajo de los riñones) acerque los glúteos (nalgas) al suelo con pequeños movimientos sucesivos. Repetir 10 veces.

- **EJECUCIÓN:** los alumnos sentados a una orden del profesor o libremente adoptarán la posición de espalda y realizarán el ejercicio.
- **FORMACIÓN:** individual, en grupos y en círculos.
- **VARIANTES:** en círculo los alumnos imitarán a un monitor que se colocará en círculo para realizar el ejercicio.



**EJERCICIO No. 2:**

Apoyo contra una pared, con las piernas dobladas en ángulo recto, los pies contra el suelo y un cojín en la espalda, hacer fuerza sobre las piernas para lograr que los glúteos toquen contra la pared. Durante el ejercicio los brazos están en extensión hacia adelante. Repetir 10 veces.

**EJERCICIO No. 3:**

Por parejas sentarse en posición de sastre con las manos en la nuca. El compañero que se encuentra detrás, de pie o con una rodilla en tierra, coloca una rodilla que servirá de apoyo a la espalda del que está adelante y hala, sin brusquedad, los codos de este último hacia atrás. Se inspira al mismo tiempo para facilitar el movimiento. Repetir 10 veces y cambiar de pareja.

**EJERCICIO No. 4:**

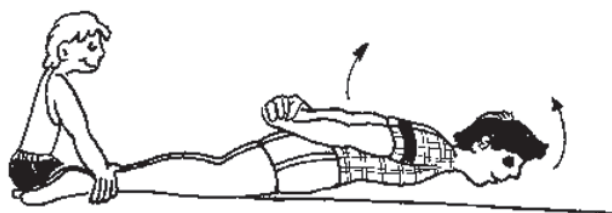
Este ejercicio se realiza también por parejas. El que está adelante se sienta sobre los talones el tronco inclinado hacia adelante, los brazos en línea con el cuerpo; el compañero de atrás se apoya con una mano sobre la espalda, del otro sin brusquedad y levanta su brazo con la otra mano. También se pueden colocar las dos manos apoyándose sobre una barra. Repetir 10 veces.





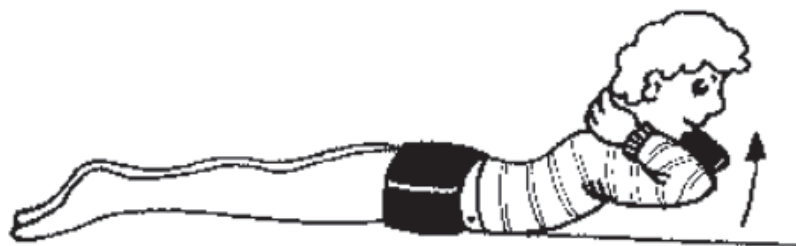
### EJERCICIO No. 5:

Decúbito abdominal, las piernas quietas sobre el piso o sujetas por un compañero, hacer una extensión del tronco (omoplatos echados hacia atrás) las manos sobre las nalgas, los dedos entrelazados, ayudándose con los brazos halándolos hacia atrás para facilitar la elevación del tronco. Este ejercicio es muy correctivo. Repetir 10 veces.



### EJERCICIO No. 6:

Decúbito abdominal, las piernas quietas o sujetas por un compañero, con las manos en la nuca, los codos hacia atrás, levantar el tronco halando lo más que se pueda hacia atrás sobre los brazos. Volver a bajar relajándose completamente. Repetir 10 veces, en 2 series separada por una pausa.



### **ACTIVIDAD 3: Realizar las siguientes variantes:**

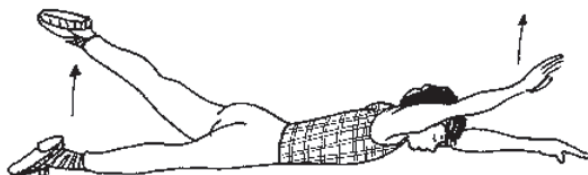
#### **EJERCICIO No. 1:**

A partir de la posición decúbito abdominal, las piernas quietas sobre el piso, o sujetas por un compañero, con los brazos hacia adelante haciendo línea con el cuerpo, levantar el tronco sin mover la cabeza, sin redondear la espalda mantenerla, al contrario, lo más posible en extensión. Repetir 20 veces en 2 series mediadas por una pausa inspirar al subir y espirar al bajar.



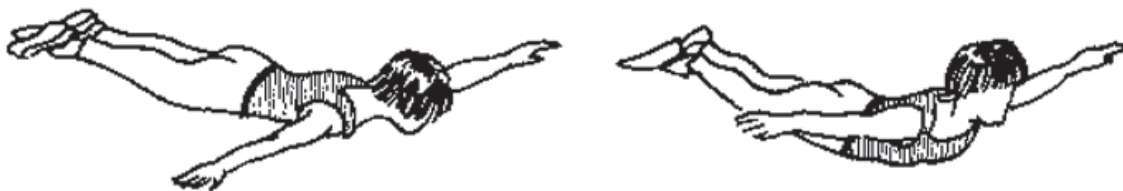
## EJERCICIO No. 2:

Decúbito abdominal, los brazos en línea con el cuerpo, levantar un brazo y la pierna opuesta y viceversa. Repetir 20 veces en 2 series. Inspirar al subir y espirar al bajar.



## EJERCICIO No. 3:

Decúbito abdominal piernas quietas sobre el piso o sujetas por un compañero, los brazos extendidos lateralmente, levantar el tronco y los brazos ligeramente por encima de la línea horizontal, conservando bien derecha la espalda. Mantener unos instantes esta posición. Este ejercicio es excelente para quienes tienen dolencias crónicas. Repetir 10 veces en 2 series



## RECOMENDACIÓN

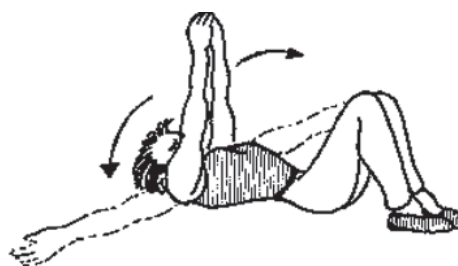
Los alumnos podrán crear otros ejercicios, tomando diferentes posiciones, es decir sentados, arrodillados, boca abajo, individual, por parejas, etc., donde se ejerciten la musculatura de la espalda.

## ACTIVIDAD 4:

Los siguientes ejercicios permitirán tonificar los músculos pectorales, los cuales ayudarán a su mantenimiento.

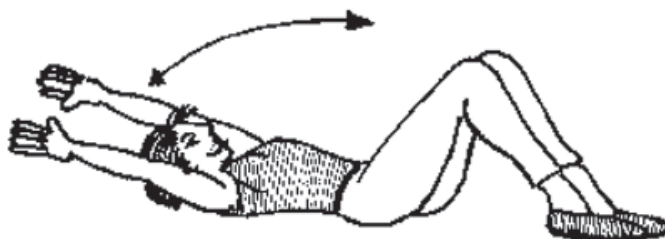
### EJERCICIO No. 1:

Decúbito dorsal, las rodillas levantadas y dobladas verticalmente, formando un ángulo de  $90^\circ$  con el cuerpo, las palmas de las manos frente a frente, separar los brazos lo más bajo posible, luego volver a la posición inicial. Inspirar al subir y espirar al bajar. Repetir 10 veces.



### EJERCICIO No. 2:

A partir de la posición anterior, las palmas de las manos volteadas hacia adelante, bajar todo lo posible hacia atrás, detrás de la cabeza, volver a la posición inicial. Inspirar al subir y espirar al bajar. Repetir 10 veces.

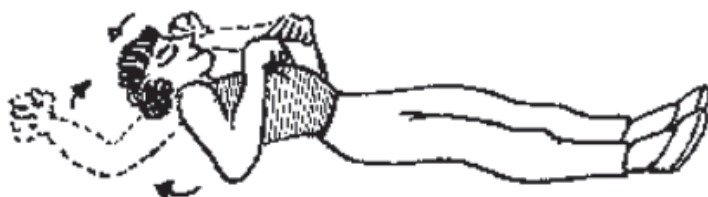


**EJERCICIO No. 3:**

Teniendo en cuenta la posición del ejercicio anterior, brazos estirados hacia atrás ubicados detrás de la cabeza paralelos al piso, las palmas de las manos volteadas hacia arriba. Hacer un círculo lo más bajo posible sobre los lados, para terminar con los brazos cruzados por encima de los muslos. Inspire al echar los brazos cruzados por encima de los muslos. Inspirar al echar los brazos hacia atrás, espirar al hacer el movimiento. Repetir 10 veces.

**EJERCICIO No. 4:**

Decúbito dorsal, las manos cerradas, colocando los puños sobre el pecho, los codos flexionados, llevarlos por detrás de la cabeza lo más cerca posible del suelo, con los codos doblados, traerlos nuevamente sobre el pecho. Espirar al realizar el movimiento, inspire al regresar las manos. Repetir 10 veces.



**EJERCICIO No. 5:**

De pies con los brazos horizontales, pasarlos adelante, cruzándolas una vez por encima y otra vez por debajo, luego lanzarlas fuertemente hacia atrás. Repetir 10 veces.


**ACTIVIDAD 5:** Realizar las siguientes variantes:

Los ejercicios anteriormente descritos pueden realizarse utilizando pesas de 250 gramos.

**FORMACIONES:** individual, grupos y en círculos.

Los alumnos crearán 5 ejercicios utilizando diferentes posiciones, decúbito dorsal o abdominal, en forma individual o grupal, que contribuyan a desarrollar los músculos pectorales.

## Taller 3: LAS EXTREMIDADES SUPERIORES

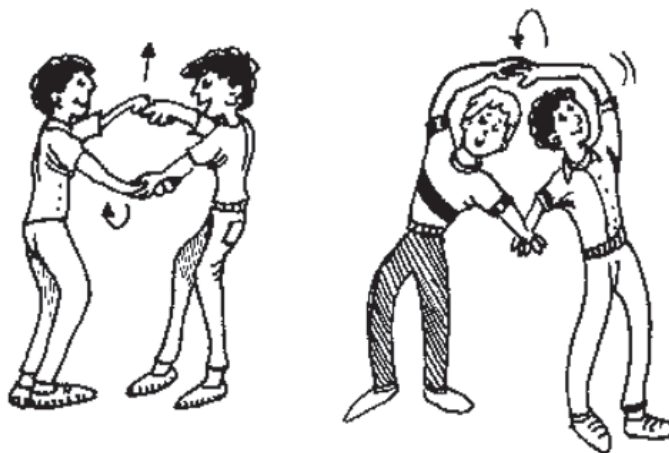
A continuación presentaremos ejercicios relacionados con las extremidades superiores, es decir, los brazos y el cinturón escápulo-humeral, los cuales permitirán lograr tonicidad muscular y una buena postura en los niños.

El objetivo de estos ejercicios es desarrollar los músculos de los brazos y el cinturón escápulo-humeral para lograr tonicidad muscular y una buena postura en los niños.

## **ACTIVIDAD 1: Realizar los siguientes ejercicios.**

### **EJERCICIO No. 1:**

Posición de pies, por pareja girar para colocarse de frente y de espalda alternativamente. Repetir 10 veces.



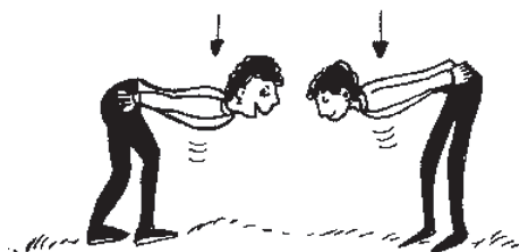
### **EJERCICIO No. 2:**

Desplazar los brazos acostados hasta tocarse el pecho, por parejas, piernas abiertas con apoyo en los metatarsos. Repetir 10 veces.



**EJERCICIO N° 3:**

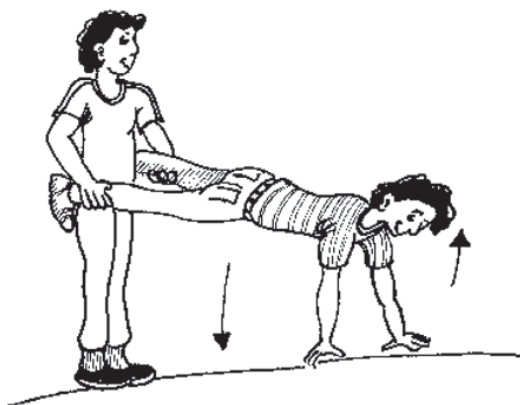
Posición de pies, por pareja brazos sobre la cintura, desplazar el tronco hacia abajo con rebote. Repetir 10 veces.

**EJERCICIO No. 4:**

Por parejas, un compañero toma a otro por las piernas; el que queda abajo con apoyo de las manos sobre el piso, empieza a caminar de tres a cuatro metros y a cambiar. Repetir 5 veces.

**ACTIVIDAD 2: Variantes.****EJERCICIO No. 1:**

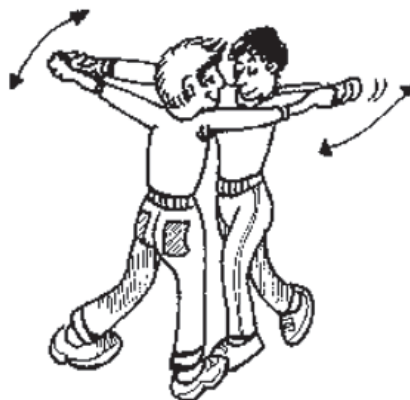
Con los pies en la cintura del compañero, teniendo en cuenta el ejercicio anterior realizar flexión de codos. Repetir 10 veces.



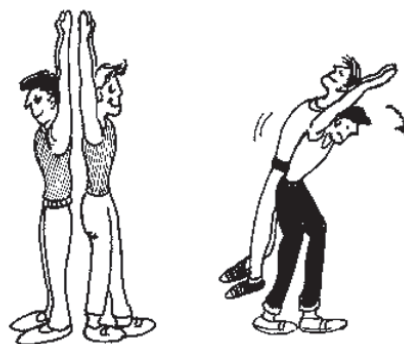


**EJERCICIO No. 2:**

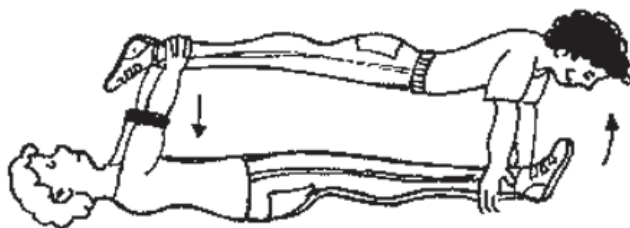
Por parejas, desde la posición de pie, apoyados por las manos flexionar y extender los brazos. Repetir 10 veces.

**EJERCICIO No. 3:**

Posición de pie, ubicados de espalda, tomados de las manos, flexionar el tronco cargando al compañero, luego se vuelve a la posición inicial, se combinan y así en forma sucesiva se continúa el movimiento. Repetir 10 veces.

**EJERCICIO No. 4:**

Por pareja, un compañero en posición dorsal, sostiene los pies del otro en posición abdominal tomar por los tobillos, realizar flexión y extensión de codos. Luego se combinan la posición y se repite el ejercicio. Repetir 10 veces.



**FORMACIONES:** individual, en grupos y en círculos.

**ACTIVIDAD 3:**

Crear cinco (5) ejercicios, utilizando diferentes posiciones ya sea en forma individual o en grupos, que contribuyan a desarrollar las extremidades superiores.

## Taller 4: LA REGIÓN ABDOMINAL

.....

**ACTIVIDAD 1: Estudiar lo siguiente:**

Los abdominales, músculos que forman la pared abdominal, son cuatro; el recto del abdomen, los oblicuos y el transverso. Éstos se insertan en las últimas costillas, sobre la columna vertebral y en la pelvis (cresta ilíaca y pubis). Las direcciones de sus fibras musculares se cruzan en relación con las otras, asegurando así, por una especie de tejido una mejor solidez del conjunto.

Estos músculos mantienen el contenido del abdomen. Por una parte, ellos participan en el movimiento de la respiración, otra función es asegurar la consolidación y el sostén de la columna vertebral.

El objetivo de los siguientes ejercicios es desarrollar los diferentes músculos del abdomen, con el propósito de consolidar el sostén de la columna vertebral.

## **ACTIVIDAD 2: Desarrollar los siguientes ejercicios:**

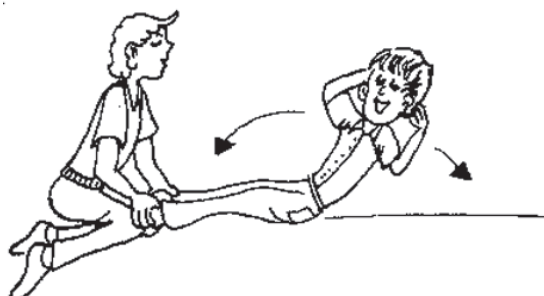
### **EJERCICIO No. 1:**

Por parejas decúbito dorsal, piernas flexionadas pies juntos, un compañero le sostiene al otro por los tobillos, brazos entrecruzados colocando las palmas de las manos sobre los hombros. Realizar flexiones del tronco hasta tocar con la barbilla las rodillas. Repetir 10 veces por 2 series.



### **EJERCICIO No. 2:**

Por parejas. Un compañero lo sostiene al otro por los tobillos, brazos doblados y las manos entrecruzadas sobre la parte posterior de la cabeza, doblar el tronco a los lados. Repetir 10 veces, luego cambiar con la pareja y continuar el ejercicio.



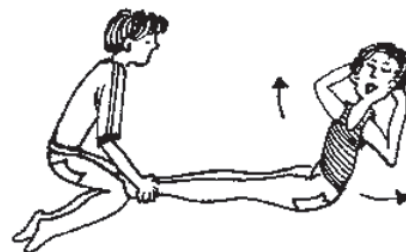
### **EJERCICIO No. 3:**

En forma individual, piernas dobladas entrecruzadas y levantadas, sostenidas en el aire, doblar el tronco hacia adelante, brazos doblados y las manos entrecruzadas, colocadas detrás de la cabeza. Repetir 10 veces.

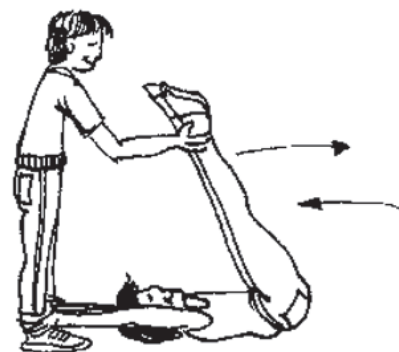


**EJERCICIO No. 4:**

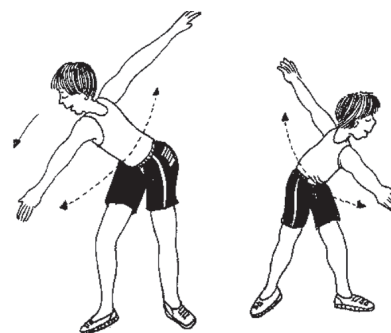
Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, doblar el tronco al lado derecho e izquierdo. Repetir 10 veces a cada lado.

**EJERCICIO No. 5:**

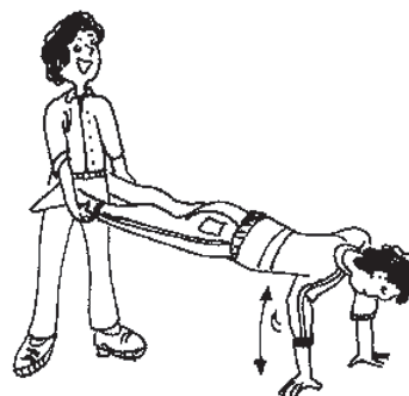
Por parejas un compañero en posición boca arriba, con apoyo sobre los talones del otro que está de pie, elevar las piernas extendidas para ser botadas por el compañero. Repetir 10 veces y cambiar de posición.

**ACTIVIDAD 3: Variantes.****EJERCICIO No. 1:**

Posición de pie, piernas abiertas, doblar el tronco a los lados, derecha e izquierda. Repetir 10 veces.

**EJERCICIO No. 2:**

Por parejas, un compañero de pie sostiene las piernas del otro sobre la cintura, éste, con apoyo palmar sobre el piso, realizar elevaciones del tronco. Repetir 10 veces y combinar con la pareja.



**EJERCICIO No. 3:**

Desde la posición de pie, piernas abiertas brazos arriba circunducción del tronco de derecha a izquierda y viceversa. Repetir 10 veces.



**FORMACIONES:** individual, por parejas, grupos y en círculos.

**ACTIVIDAD 4:**

Los alumnos crearán otros ejercicios que contribuyan a desarrollar la región abdominal.

## Taller 5: BRAZOS Y HOMBROS

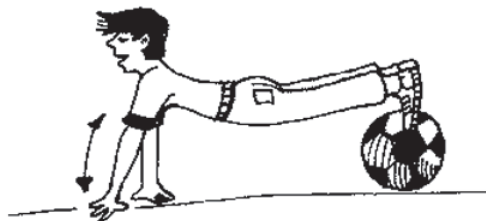
.....

**ACTIVIDAD 1:**

Ejecutar ejercicios con balones para contribuir al desarrollo de los brazos y los hombros, de tal forma que los alumnos puedan utilizarlos en forma eficiente en su quehacer diario.

**EJERCICIO No. 1: Fondos.**

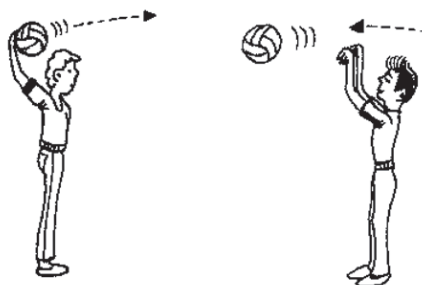
Con base en el ejercicio anterior y con apoyo de los pies sobre el balón, realizar flexión y extensión de codos. Repetir 10 veces.

**EJERCICIO No. 2: Lanzamientos.**

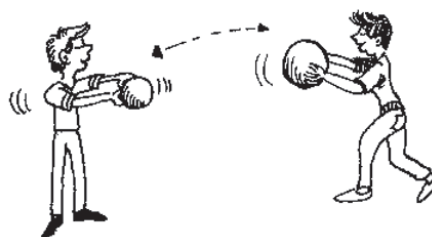
Posición de pie, lanzar desde abajo con ambas manos y recibir. Repetir 10 veces.

**EJERCICIO No. 3: Lanzamientos.**

Por parejas, distancia de 1-2 metros, lanzar con los brazos extendidos. Repetir 10 veces.

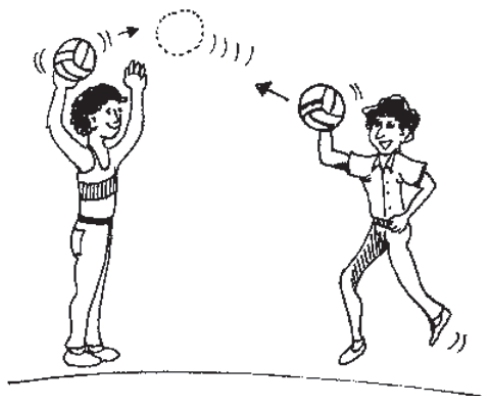
**EJERCICIO No. 4: Lanzamientos.**

Por parejas 1, distancia entre 1-2 metros lanzar y extender los brazos. Repetir 10 veces.



**EJERCICIO No. 5: Lanzamientos.**

Por parejas, distancia entre 1-2 metros, lanzar con un brazo, derecho y luego con el izquierdo. Repetir 10 veces.



**FORMACIONES:** individual, parejas, grupos pequeños, en círculos, etc.

**ACTIVIDAD 2:**

Realizar cinco (5) ejercicios, que contribuyan al trabajo de los brazos y la región escápula humeral.

## Taller 6: PIERNAS Y CINTURÓN COXOFEMORAL

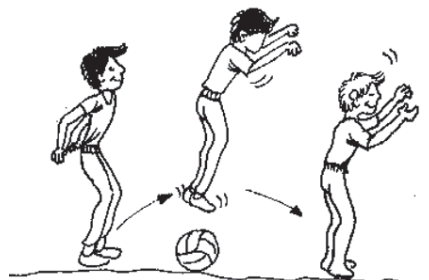
.....

**ACTIVIDAD 1:**

Ejecutar ejercicios con balones, para lograr desarrollar la fuerza de las piernas y flexibilidad en la región coxofemoral.

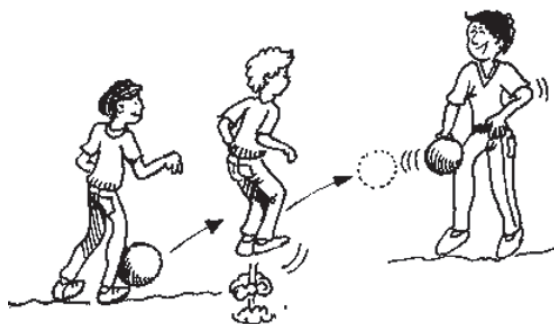
**EJERCICIO No. 1: Saltos.**

Saltar a pies juntos por encima del balón hacia adelante y atrás. Repetir 10 veces.



**EJERCICIO No. 2: Saltos.**

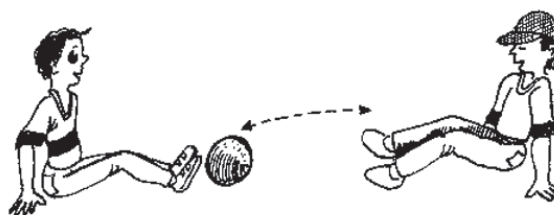
Lanzar con los pies el balón, mediante el salto. Repetir 10 veces.

**EJERCICIO No. 3: Rebotes.**

Por parejas un compañero acostado boca arriba, piernas flexionadas, rebotar el balón que lanza el otro. Repetir 10 veces.

**EJERCICIO No. 4: Rebotes.**

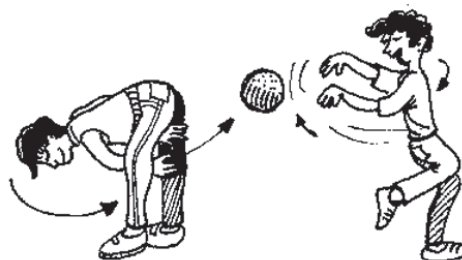
Por parejas, sentados de frente. Rebotar el balón que rueda el otro. Repetir 10 veces y cambiar con el compañero.





**EJERCICIO No. 5: Lanzar.**

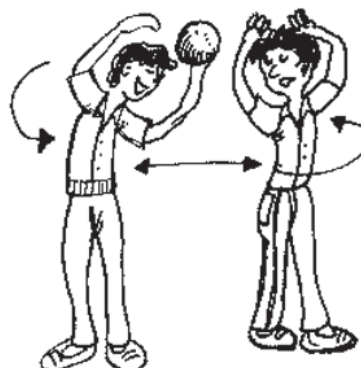
Por parejas de espalda, distancia 1 metro, lanzar el balón por debajo de la pierna al otro que recibe, éste se ubica de espalda y lanza el balón por debajo de las piernas al otro que recibe y así sucesivamente. Repetir 10 veces.

**ACTIVIDAD 2: Variantes:****EJERCICIO N° 1: Saltos.**

Saltar a la pata coja, pierna derecha e izquierda. Repetir 10 veces.

**EJERCICIO No. 2: Pases.**

Por parejas, ubicadas de espaldas, pasar el balón al compañero, girando por el lado derecho e izquierdo en forma simultánea. Repetir 10 veces.



**EJERCICIO No. 3: Realizar ochos.**

Posición de pie, piernas abiertas, flexión de tronco, realizar ochos con el balón entre las piernas. Repetir 10 veces.

**FORMACIONES:** individual, parejas y grupos pequeños.

**ACTIVIDAD 3:**

Realizar con balones cinco (5) ejercicios con balones que contribuyan al trabajo de las piernas y la región coxofemoral.

**ACTIVIDAD 4: Responda.**

- ¿Qué es una flexión?
- ¿Qué es una extensión?
- Enumera las articulaciones que conforman las extremidades superiores e inferiores.



# ***SENSACIONES INTEROCEPTIVAS***

---

Las sensaciones interoceptivas son las que tienen que ver con la circulación como consecuencia del esfuerzo y la respiración.

## **Taller 7: MODIFICACIONES DE LA CIRCULACIÓN COMO CONSECUENCIA DEL ESFUERZO**

---

### **ACTIVIDAD 1. Estudiar:**

Con el trabajo físico se produce una serie de modificaciones que expresan la adaptación funcional del aparato cardiovascular, con el fin de asegurar las necesidades crecientes de oxígeno de los tejidos y eliminar las sustancias resultantes de la combustión.

La modalidad de adaptación que llama la atención es la aceleración de la frecuencia cardíaca, mediante la cual el organismo aumenta su caudal cardíaco de 60 a 70 pulsaciones, puede pasar a 120, 150, e inclusive a 200 pulsaciones por minuto.

La aceleración está relacionada con la intensidad del trabajo, el grado de entrenamiento, la clase de actividad física y la edad.

Todos estamos en la obligación de conocer el comportamiento del aparato cardiorrespiratorio en la actividad física, para ello debemos tener en cuenta las pulsaciones, es decir, el contacto con el corazón, esto supone tomar el pulso, o sea el número de latidos por minuto.

# Clasificaciones de las pulsaciones

## PULSACIONES EN REPOSO

Antes de realizar cualquier actividad física, es necesario tomar el pulso, el cual corresponde a la frecuencia media cardíaca, que es de 60 a 80 pulsaciones por minuto y de 70 a 90 para las mujeres.

Una forma fácil de comprobar las pulsaciones, consiste en presionar con los dedos índice y medio la muñeca del otro brazo vuelta hacia arriba, o bien, colocar los dedos índice y medio bajo el mentón, sobre la arteria carótida, no se debe apretar demasiado fuerte, cuando sienta el pulso, cuente su número durante seis (6) segundos y multiplique por diez (10) esta es su frecuencia cardíaca en reposo.

## PULSACIONES DE PRECALENTAMIENTO

Una vez realizado el precalentamiento, la frecuencia cardíaca sube, en relación con la frecuencia cardíaca en reposo y debe ser aproximadamente entre 110-120 pulsaciones por minuto.

## PULSACIONES DE CALENTAMIENTO

Es un trabajo de mayor exigencia física, por esta razón la frecuencia cardíaca sube, las pulsaciones están aproximadamente entre 120-130 por minuto.

## PULSACIONES DE TRABAJO

Estas pulsaciones tienen que ver con el desarrollo del tema central de la clase, donde se da una frecuencia cardíaca aeróbica, lo que proporciona mayor trabajo al sistema cardiovascular; entre 150-200 por minuto.

## PULSACIONES MÁXIMAS

Éstas constituyen el punto en que el corazón llega a la cima. No puede satisfacer la demanda de oxígeno que le hace el cuerpo y tampoco latir más rápido. La máxima pulsación cardíaca tiene lugar cerca del nivel de agotamiento y serían más de 200 por minuto. No es recomendable, llegar a estas pulsaciones en la clase de educación física.

## Método para calcular el ritmo del corazón

.....

Algunos fisiólogos han planteado como método, restar de la edad una cifra que es 220. Este no es un objetivo, sólo una cifra con la que se obtiene la frecuencia cardíaca de su entrenamiento físico.

## FRECUENCIA CARDIACA DE RECUPERACIÓN

La relajación es esencial después de todo ejercicio o actividad física. Algunos fisiólogos estiman conveniente que en la relajación, el pulso debe estar a veinte (20) pulsaciones de su frecuencia cardíaca en reposo.

Los ejercicios para la relajación deben efectuarse durante cinco (5) minutos, a través de ejercicios de elasticidad y de relajación.

El objeto de la relajación es devolver al cuerpo su nivel de antes de la actividad física, asegurando el retorno de flujo de la sangre al corazón desde las extremidades e impedir la rigidez muscular.

La relajación constituye la inversa del calentamiento.

## Aplicación de las pulsaciones

### ACTIVIDAD 2:

Diferenciar las clases de pulsaciones con el propósito de aplicarlas en la práctica, para dosificar el trabajo físico y evitar problemas de salud.

#### LECTURA:

A continuación planteamos en forma sencilla cómo controlar el trabajo del corazón durante el ejercicio físico. Usted deberá concentrarse y seguir todas las instrucciones.

Usted colocará los dedos índices y medio sobre la arteria radial ubicada en la muñeca vuelta la mano boca arriba, tomando como dirección el dedo pulgar o gordo en la parte más abultada, resbalando los dedos hasta llegar a la muñeca.



No debe apretar demasiado, cuando sienta el latido, comienza a contar, durante 6 segundos.

Una vez terminado el tiempo, multiplique el número de latido por diez (10) el resultado será el pulso en reposo.

Este trabajo puede ser individual, es decir, controlando el tiempo.

Por parejas, quien toma el pulso controla el tiempo.

Por turnos, uno controla el tiempo, el otro verifica el pulso al niño a quien se le toman las pulsaciones.



## PRECALENTAMIENTO

- Tiempo: 5 minutos
- Realizar 5 ejercicios teniendo en cuenta las articulaciones.
- Al terminar cada ejercicio usted controlará el pulso, el cual no debe pasar de 120-130 pulsaciones por minuto (ejercicios suaves).

## CALENTAMIENTO

- Tiempo 10 minutos.
- Correr despacio durante 5 minutos en diferentes direcciones.
- Tomar el pulso y controlarlo, no debe pasar de 130 pulsaciones por minuto.
- Realizar ejercicios libres durante 5 minutos, controlando que no pase de 130 pulsaciones por minuto.

## Pulsaciones de trabajo

Tiempo: 25 minutos.

Una vez usted ha realizado el precalentamiento, su organismo está listo para soportar un trabajo con mayor esfuerzo, de tal manera que su frecuencia pueda aumentar hasta 200 pulsaciones por minuto.

Este es el momento para realizar el tema central de la educación física, la práctica deportiva y recreativa.

## Pulsaciones de relajación

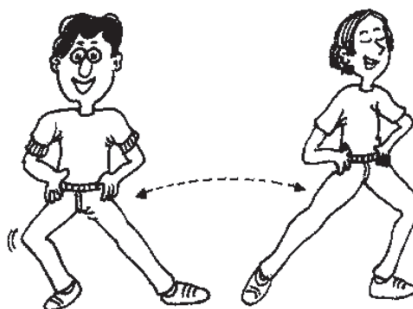
Tiempo: 5 minutos.

Lo más importante de la relajación, tal como explicamos anteriormente es lograr que el organismo vuelva a la calma. En este sentido usted podrá comprobar que las pulsaciones bajan, es decir, descienden.

A manera de ejemplo ilustramos a los estudiantes sobre algunos ejercicios que contribuyen a la relajación, aclaramos que no son los únicos.

### EJERCICIO No. 1:

Flexión y extensión de piernas.  
Repetir 5 veces.



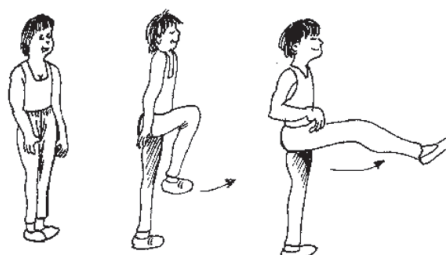


**EJERCICIO No. 2:**

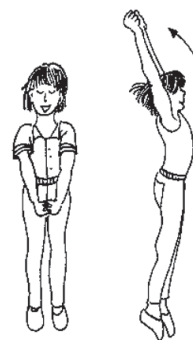
Desde la posición de pie realizar elevación de hombros. Repetir 5 veces.

**EJERCICIO No. 3:**

Desde la posición de pie, flexión y extensión de la articulación de la rodilla. Repetir 5 veces.

**EJERCICIO No. 4:**

Posición de pie, manos entrelazadas, extender los brazos hacia arriba, tratando de crecer. Repetir 5 veces.

**EJERCICIO No. 5:**

Desde la posición de pie flexión de tronco, con extensión de la pierna derecha, apoyando los brazos sobre la articulación del tobillo, mantener la posición 5 segundos. Luego cambiar a la pierna izquierda y así sucesivamente. Repetir 5 veces.



**ACTIVIDAD 3:**

Crear 5 ejercicios, utilizando diferentes alternativas que contribuyan a la relajación.

**ACTIVIDAD 4: Responda.**

- ¿Cuál es la clasificación de las pulsaciones?
- Explique cómo se debe tomar el pulso.
- ¿De qué manera se puede comprobar las pulsaciones de reposo?
- ¿Por qué es importante la relajación?
- ¿A cuantas pulsaciones se recomienda llegar en el precalentamiento, el calentamiento y de trabajo?
- ¿Explique en qué consiste, el método para calcular el ritmo máximo del corazón?
- ¿Cuáles son los aspectos fundamentales de las sensaciones interoceptivas?

## Taller 8: LA RESPIRACIÓN

.....

**ACTIVIDAD 1. Estudiar:**

Teniendo en cuenta el papel importante que cumple la respiración en el proceso de adaptación del organismo al esfuerzo físico, su incidencia presenta un interés particular para la cultura física.

En lo que se refiere al aparato respiratorio, los dos pulmones constituyen su parte esencial, funcionando permanentemente, tanto para aportar el oxígeno necesario al organismo como para evacuar el gas carbónico.

Los pulmones, los conductos que ligan al aire libre y la caja torácica tiene la función de transformar la sangre negra, cargada de gas carbónico, en sangre roja rica en oxígeno e indispensable para el organismo.

## Ventilación

.....

Es la actuación de los músculos de la caja torácica y del diafragma. La inspiración es el tiempo activo, porque el diafragma estirado por sus pilares, disminuye su arco de bóveda, permitiendo un movimiento, un aumento hacia abajo del volumen de los pulmones. Al mismo tiempo, los músculos elevadores de los costados engrandecen la caja torácica hacia arriba por la acción de los músculos escalenos y de los pequeños serrator y lateralmente a los músculos intercostales.

En el momento de la espiración, el fenómeno es pasivo debido a que los músculos se relajan. En el caso de inspiración o de espiración forzadas, entran en juego los músculos pectorales ubicados en el pecho y el esternocleidomastoideo del cuello, en la inspiración y los músculos abdominales en la espiración.

# RITMO RESPIRATORIO

Normalmente es de 15 a 16 movimientos (inspiración-espирación) por minuto.

## CLASES DE RITMOS

- 1.1 Significa una inspiración y una espiración.
- 1.2 Significa una inspiración y dos espiraciones.
- 2.1. Significa dos inspiraciones.
- 2.2 Significa dos inspiraciones y dos espiraciones.

## ACTIVIDAD 2:

**Rutina recomendable para aumentar la caja torácica.**

### EJERCICIO No. 1:

Posición de pie con las piernas abiertas y con los brazos en extensión en forma horizontal, tirar la cabeza hacia atrás, inspirar por la nariz lentamente, las palmas de las manos deben apuntar hacia arriba, flexionar suavemente hacia adelante dejando caer los brazos con soltura y realizar una espiración, posteriormente subir el tronco hasta llegar a la posición inicial y continuar sucesivamente. Repetir 5 veces.



**EJERCICIO No. 2:**

Posición de pie, piernas abiertas, brazos extendidos en posición horizontal en línea con los hombros, realizar tres movimientos de circunducción de brazos en pequeños círculos, mientras se inspira por la nariz y se espira por la boca. Se debe levantar el pecho. Sin tensión de los músculos pectorales. Repetir 6 veces.

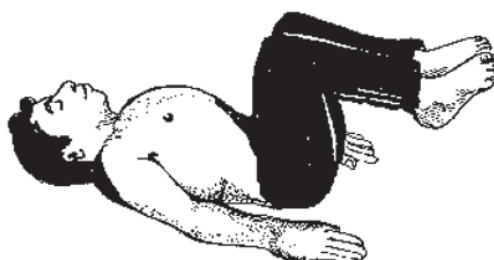
**EJERCICIO No. 3:**

Posición decúbito dorsal, es decir boca arriba, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, palmas hacia abajo. Tomar aire por la nariz lo más que sea posible en forma lenta hasta completar la respiración, posteriormente levantar la pierna izquierda con flexión de la rodilla, mirando la punta del pie hacia abajo; al bajar la pierna se expulsa el aire. Tanto la inspiración como la espiración, deben ser acompañadas con el movimiento de flexión y extensión de la pierna. Luego se cambia de pierna, repetir 5 veces.



**ACTIVIDAD 3: Variantes.****EJERCICIO No. 4:**

Repetir el ejercicio anterior pero con flexión y extensión de piernas simultáneas a la altura del pecho.

**EJERCICIO No. 5:**

Posición de pie, piernas ligeramente abiertas, brazos extendidos al frente con los puños cerrados, llevar los brazos hacia atrás, se inspira por la nariz, al volver los brazos al frente se expulsa el aire por la boca y así se continúa el ritmo de movimiento con la inspiración y espiración. Repetir 5 veces.

**RECOMENDACIÓN**

Los alumnos se idearán 5 ejercicios relacionados con el aumento de la caja torácica, utilizando diferentes posiciones.



# ***SENSACIONES EXTEROCEPTIVAS***

Las sensaciones exteroceptivas son aquellas que dan cuenta del mundo circundante y tienen que ver con los órganos de los sentidos. Ejemplo, la visión, la audición, el olfato, etcétera.

Estas sensaciones constituyen la coordinación dinámica, la lateralidad y el eje corporal.

## **Taller 9: COORDINACIÓN DINÁMICA**

### **ACTIVIDAD 1: Estudiar.**

Se denominan ejercicios de coordinación dinámica general aquellos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y en la mayoría de los casos implican locomoción.

Estos ejercicios colocan a los niños frente a situaciones que los obligan a realizar un esfuerzo de adaptación al mundo exterior.

El objetivo que se busca es diferenciar los aspectos que tienen que ver con las sensaciones interoceptivas, de manera que se pueden aplicar en la práctica, para lograr desarrollar los órganos de los sentidos.

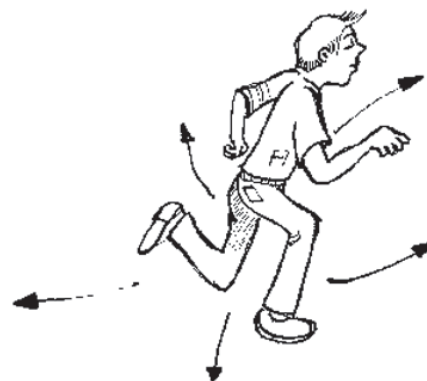
# Aplicación de la coordinación dinámica

## ACTIVIDAD 2:

A continuación planteamos, a manera de orientación, algunos ejercicios que contribuyen al desarrollo de la coordinación dinámica. Sin duda hay muchos otros posibles.

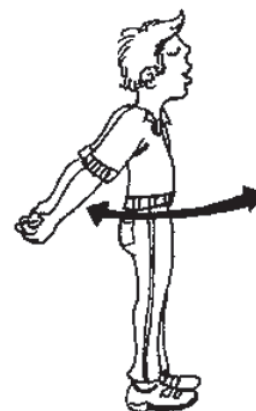
### EJERCICIO No. 1:

Realizar carreras en diferentes direcciones, colocar la parte media y anterior de los pies, es decir, sin apoyo total de la planta del pie. Tiempo 5 minutos.



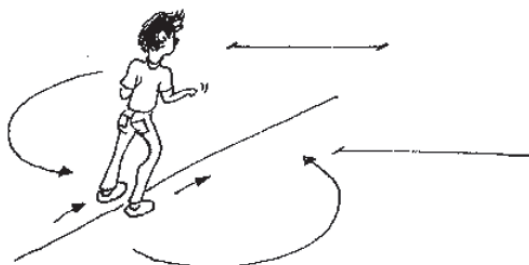
### EJERCICIO No. 2.

Desde la posición de pies realizar movimiento de brazos de atrás hacia adelante, llevándolos a nivel de la cintura. Repetir 10 veces.



### EJERCICIO No. 3:

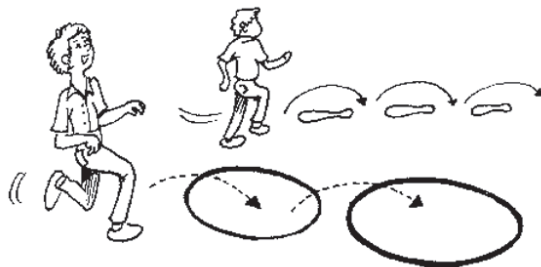
Desplazamientos sobre líneas, sogas, cintas colocadas en el suelo, distancias de 20 a 30 centímetros. Repetir 5 veces.





## EJERCICIO No. 4:

Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, se colocan bastones o círculos de llantas o bloques y se realizan los desplazamientos. Distancias de 20 a 30 centímetros. Repetir 5 veces.



Los desplazamientos permiten el reconocimiento de los espacios totales, parciales y obstáculos, permiten además conocer los límites.

## Otras coordinaciones

### ACTIVIDAD 3. Estudiar:

- Coordinación
- ojo-cuerpo
  - ojo-mano
  - ojo-pie

Estas coordinaciones tienen que ver con: lanzar, patear, atajar y embocar. Los ejercicios de coordinación óculo-manual que prolongan la presión son fundamentales para el desarrollo de los niños. El lanzamiento posee considerable importancia educativa, para el desarrollo global de la coordinación, teniendo en cuenta la función que puede llegar a cumplir con respecto al enlace entre la vista y la acción de mano y dedos, o sea el campo de la coordinación óculo-manual.

Recordemos que lanzar y tomar un balón en el aire es un excelente medio para permitir que se ejercite el sentido del espacio, la destreza y la sensación del propio cuerpo, en función de un objetivo concreto.

## Taller 10: Aplicación de las coordinaciones óculo-manual y óculo-pédica

A continuación planteamos una serie de ejercicios globales que tienen que ver con el desarrollo de las coordinaciones óculo-manuales y óculo-pédicas. Se deberá pensar en cómo organizarlos, ya sea individual, o con los compañeros y realizarlos:

### ACTIVIDAD 1:

ejercicios globales de tomar contacto con elementos o con diferentes partes del cuerpo.

### ACTIVIDAD 2:

ejercicios globales de patear pelotas u otros elementos.

### ACTIVIDAD 3:

ejercicios globales de lanzar y tomar pelotas u otros elementos.

### ACTIVIDAD 4:

ejercicios de destreza para afinar la sensibilidad de los dedos.

**ACTIVIDAD 5:**

ejercicios de adaptación al espacio, aplicando trayectorias y velocidades en las cuales se puede seguir el desplazamiento del objeto con la vista.

**Taller 11: LATERALIDAD**  
.....**ACTIVIDAD 1. Estudiar:**

El proceso de lateralización de un niño tiene una base neurológica, es decir, en el cerebro; en este sentido tiene una dominancia manual según sea el beneficio que predomina afectando en sentido inverso. Lo anterior significa que si un niño es derecho, lanza con la mano derecha y es su hemisferio izquierdo el que tiene dominancia. Si el niño es zurdo, es decir, lanza con la izquierda, su dominancia está en el hemisferio derecho.

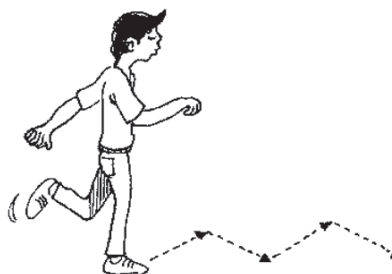
Según algunas técnicas, la dominancia puede ser total, es decir, no afecta solamente a unos elementos de un lado; mano, oído, pie, sino a todas las extremidades superiores e incluso, puede haber una dominancia derechista de mano para que el dominio muscular y de la fuerza sean zurdas.

Es muy evidente que hay lateralidades cruzadas de ojo, mano y pie.

Cuando la lateralización no es clara desde el principio, es decir, a temprana edad, conllevará una falta de dominio y por lo tanto será necesario estimular al niño para que no repercuta en los aprendizajes básicos, en su educación integral.

### ACTIVIDAD 3: Ejercicios para la afirmación de la lateralidad.

- Ejercicios de desplazamientos hacia adelante, atrás, derecha e izquierda con implementos o sin implementos.
- Ejercicios de desplazamientos en zig-zag con implementos.



Los alumnos idearán y realizarán 5 ejercicios que contribuyan a desarrollar la lateralidad.

## Taller 12: EL EJE CORPORAL

### ACTIVIDAD 1: Estudiar:

El eje corporal constituye la línea alrededor de la cual se realiza el movimiento.

Es la comprensión de la organización del cuerpo en una distribución simétrica, la referencia a un eje vertical lo divide en dos partes iguales.

La organización del cuerpo en el niño es muy importante y ha de valorarse por su trascendencia en la propia maduración mental, organización en el espacio y las percusiones que tiene en el aprendizaje escolar, tanto en los aspectos básicos, lectoescritura, como en los aprendizajes más elaborados, por ejemplo matemáticas, geometrías, etc. Teniendo en cuenta el proceso de maduración de la inteligencia, es necesario ayudar al niño a que pueda consolidar toda la interiorización de este esquema corporal y que lo pueda aplicar en todas las situaciones en la vida práctica escolar. El

objetivo es relacionar a la persona en lo referente al desarrollo del eje corporal, para mejorar su proceso de maduración de la inteligencia, de manera que pueda aplicarlo en su vida práctica.

## APLICACIÓN DEL EJE CORPORAL

### **ACTIVIDAD 2:** Movilidad del eje corporal en el suelo.

#### **EJERCICIO No. 1:**

Posición cuadrupedia, es decir de ganeo, tronco horizontal, realizar desplazamiento en diferentes direcciones. Repetir 5 veces.



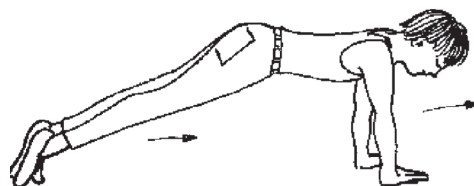
#### **EJERCICIO No. 2:**

Teniendo en cuenta la posición anterior realizar deslizamiento. Por ejemplo, deslizamiento de la culebra. Estos ejercicios se deben hacer en casa, en colchonetas o en el pasto. Repetir 5 veces.



**EJERCICIO No. 3:**

Teniendo en cuenta la posición anterior, cambiar sin apoyo de las rodillas, es decir gato. Repetir 5 veces.

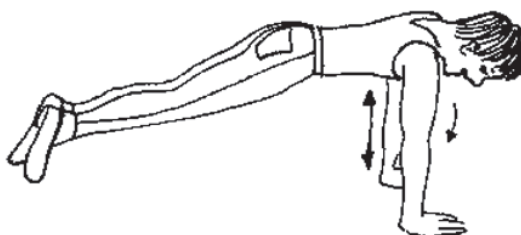


## TALLER 13: Movilización del eje corporal a una posición decúbito abdominal y dorsal

### ACTIVIDAD 1: Ejercicios de aplicación.

**EJERCICIO No. 1:**

Posición decúbito abdominal realizar extensión del tronco con apoyo de manos en el suelo y extender los brazos. Inspirar abajo y espirar cuando se sube. Repetir 5 veces.

**EJERCICIO No. 2:**

Teniendo en cuenta la posición anterior, manos entrecruzadas sobre la parte posterior de la cabeza, elevar el tronco. Un compañero sostiene al otro por los tobillos. Repetir 10 veces. Inspirar abajo y espirar cuando sube.



**EJERCICIO No. 3:**

Teniendo en cuenta la posición anterior, brazos extendidos hacia adelante, elevar el tronco. Un compañero sostiene al otro por los tobillos. Repetir 10 veces y cambiar.

**EJERCICIO No. 4:**

Por parejas. Posición decúbito dorsal, manos entrecruzadas sobre la parte posterior de la cabeza, realizar flexión y extensión del tronco, inspirar al bajar y espirar al subir. Repetir 10 veces. Un compañero sostiene al otro por los tobillos.

**EJERCICIO No. 5:**

Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, realizar la flexión del tronco llevando los brazos hacia adelante. Repetir 10 veces. Inspirar al bajar y espirar al subir.



**EJERCICIO No. 6:**

Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, realizar la flexión del tronco, llevando los brazos a los lados, es decir en cruz. Un compañero sostiene al otro por los tobillos. Inspirar al subir y espirar al bajar. Repetir 10 veces.

**ACTIVIDAD 2:**

Crear y realizar 5 ejercicios teniendo en cuenta la posición decúbito dorsal y abdominal, que contribuyan a desarrollar el eje corporal.

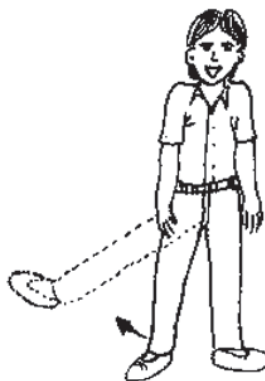
**ACTIVIDAD 3: Responda.**

- ¿Qué son las sensaciones exteroceptivas?
- Enumere los aspectos que constituyen las sensaciones exteroceptivas
- ¿A qué hace referencia la coordinación óculo-manual, óculo-pédica?
- ¿Qué entiende usted por lateralidad?
- ¿Qué entiende usted por eje corporal?



## GLOSARIO

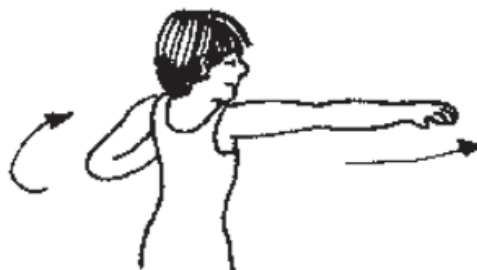
**ABDUCCIÓN.** Movimiento por el cual un segmento corporal se aleja del plano medio del cuerpo.



**ADUCCIÓN.** Movimiento por el cual, un segmento corporal se acerca al plano medio del cuerpo.



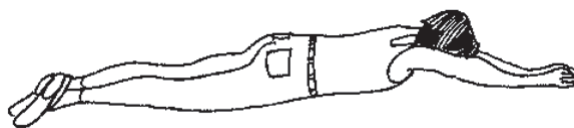
**CALENTAMIENTO.** Acción de predisponer el cuerpo antes de efectuar una actividad física. Por ejemplo, trabajo de articulaciones.



**CIRCUNDUCCIÓN.** Movimiento amplio realizado en más de tres planos. Por ejemplo dar vuelta al cuello.



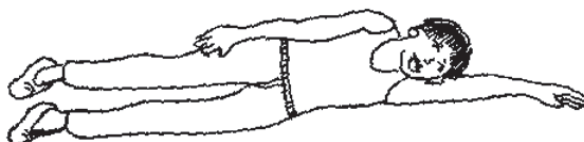
**DECÚBITO ABDOMINAL.** Posición horizontal del cuerpo en donde la parte anterior está en contacto con el suelo. Por ejemplo boca abajo.



**DECÚBITO DORSAL.** Posición horizontal del cuerpo en donde la parte posterior está en contacto con el suelo. Por ejemplo, el cuerpo en posición boca arriba.



**DECÚBITO LATERAL.** Posición horizontal del cuerpo en donde la parte lateral está en contacto con el suelo. Por ejemplo acostarse de lado.



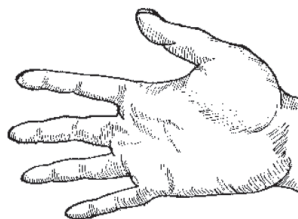
**DESPLAZAMIENTO.** Acto de trasladarse de un lugar a otro.



**DESTREZA.** Habilidad para la realización de algún ejercicio.



**DORSO.** Revés o parte posterior de un segmento corporal. Por ejemplo colocar la mano boca arriba.



**EXTENSIÓN.** Alejar un segmento corporal del otro. Por ejemplo, cuando doblamos el brazo extenderlo.



**ESTIRAMIENTO.** Extensión de las fibras musculares de un segmento dado. Por ejemplo tratar de crecer.



**FILA.** Es lo que se hace colocándose uno al lado del otro.



**FLEXIÓN.** Acercamiento de un segmento corporal a otro. Por ejemplo acercar el brazo al antebrazo cuando se dobla.



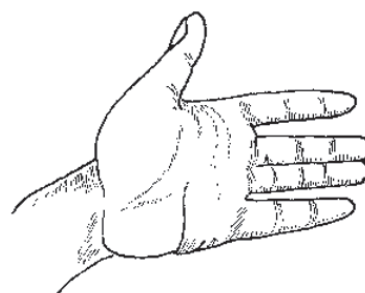
**HILERA.** Es la que se hace colocándose uno detrás de otro.



**INDIVIDUALIDAD.** Cuando un sujeto actúa por sí solo.



**PALMAR.** Parte anterior de un segmento corporal. Por ejemplo la palma de la mano.



## BIBLIOGRAFÍA

PILA TELEÑA, Augusto. Preparación física, Imprime, RUBIO Y CASTRO S.L. Madrid: España, 1976.

V CONGRESO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y CIENCIAS APLICADAS. Instituto Pedagógico de Barquisimeto: Venezuela, 1994.

SUPER SALUD. Guía Larousse para estar bien y sentirse bien. Educar Cultura Recreativa Ltda para Iberoamérica. 1987.

PEREZ SANCHEZ, Nidia y PEREZ ORTEGA, Nohora. Evaluación del contexto de los preescolares de la ciudad de Pamplona, para facilitar el aprendizaje y desarrollo del esquema corporal. Tesis de Grado. Universidad de Pamplona, 1991.

KARL SMITH. Cómo mejorar su salud y rendimiento deportivo. Editores mexicanos unidos, S.A. México: 1991.

GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES. Preparación física. Tomo I. Madrid: España, 1983.

ANGARITA GIRALDO, Carlos y PABÓN PUERTO, Hugo. Guía de nombres científicos de los ejercicios utilizado en la Práctica Deportiva General. Tesis de Grado. Universidad de Pamplona, 1993.