PLAN DE MEJORMIENTO

Trabajo de educacion fisica

Juan Felipe Penagos

Institución Educativa Barrio Sannicolas

2020

Taller #1

* ¿Cuál es la intencionalidad del texto?
* ¿Qué relación tiene el título con el resto del documento?
* ¿Por qué cree que es tan importante el juego?
* ¿Cómo te imaginas el mundo sin el juego?
* Por qué el autor dice que el juego no es un invento de nuestros días
* Cuáles son las razones por las que varían los juegos de una sociedad a otra
* A que se refiere el autor cuando dice que “el juego no es un objetivo en sí mismo. Solamente es un medio para alcanzar una meta final.
* Cuál era el pensamiento de platón y Aristóteles sobre juego
* Que ocurre con el juego en la edad media
* En qué consiste la teoría piagetiana
* Escribe en media página una reflexión del tema
* Describe 5 juegos de los que ejecutamos en las diferentes exposiciones prácticas, con su nombre, metodología y duración
* Escribe con tus propias palabras y de manera acertada la definición de juego
* ¿Por qué es importante conocer el juego en los distintos procesos de enseñanza- aprendizaje?
* ¿Por qué crees que los niños aprenden las cosas mejor si se les enseña mediante el juego?
* ¿Qué ventajas tiene un niño que juegue frente a uno que no lo haga?
* Realiza un mapa conceptual sobre el tema historia y evolución del juego

Solución

* La intencionalidad del texto ‘’historia y evolución del juego’’ nos da a conocer la importancia y el valor que tiene el juego y la recreación lúdica, no solo en los tiempos modernos, sino que también en épocas anteriores.
* Nos da a conocer cual va a ser el factor primario de lo que hablara el documento, esto para que el lector identifique en un primer vistazo sobre el tema del que se comentara en el documento
* Debido a que sirve para la correcta formación de un infante, ya que en este se enseña a seguir unas normas, y guía al menor a una fuente de aprendizaje de manera lúdica y recreativa
* Sin actividades lúdicas o recreativas seria un desastre, ya que el aprendizaje deberá ser inducido a secas, no todos acatarían, y no solo afectaría a los menores, sino también a los jóvenes, adultos y mayores, los cuales acumularían grandes cantidades de estrés por la falta de recreación para sus mentes y cuerpos, y probablemente seriamos seres monótonos cumpliendo su función, y no se nos diferenciaríamos de un robot
* Ya que muchos creen que la recreación y las actividades lúdicas son cosa nueva para el aprendizaje y la formación de las personas.
* Debido a las diferentes creencias, religiones, tradiciones; es decir la diferencia cultural.
* Se refiere a que no es algo que se deba alcanzar, sino mas bien una manera de alcanzar las cosas
* Ellos pensaban que es una forma de formación mental, en diferentes factores de la vida cotidiana, y opinan que el estudio y el trabajo entorpece su crecimiento
* Aunque el juego tenía pocas normativas, y una estructura sencilla, y pocos objetos eran empleados. En gran parte se realizaba en tiempo libre
* Esta teoría consiste en que el desarrollo del ser humano, se obtiene por la experimentación y el crecimiento, es decir que los menores y jóvenes experimentan a través de juegos el como es la vida en la sociedad, y mientras más se desarrolla a través del juego y el crecimiento personal.
* La metodología lúdica recreativa conocida como juego ha tenido una gran influencia en el desarrollo del ser huma desde su etapa infantil, hasta las mas avanzadas, no solo permitiendo al menor que conozca, experimente y siga unas normas, sino también para la relajación de la mente, permitiendo asi un sano desarrollo como persona e individuo.

El juego es un factor para que el infante se desarrolle y aprenda de una forma lúdica y recreativa, debido a que si se introduce la formación de una menara seca y brusca, la mayor parte de la información que se le quiere dar a conocer al infante para su formación y desarrollo, no será captada y por tanto se tendría una deficiencia en la enseñanza y aprendizaje del joven, que se supone que será el futuro de la humanidad. Esto quiere decir que el juego solo es un medio para llegar a la meta del desarrollo humano y su recreación, es decir, que no se debe tratar de que todo llegue a un juego, sino mas bien que el juego contenga y porte a la formación y el aprendizaje

* El pañuelo:

Este juego enfrenta a dos equipos compuestos por el mismo número de personas. A cada miembro del equipo se le asigna un número que estará emparejado con el rival que tenga el mismo número. Una persona hace de juez y debe decir en voz alta el número. Los dos participantes, cada uno de un equipo, que tengan este número deberán correr para coger el pañuelo y llevarlo a su base. Si el que coge el pañuelo es pillado antes de llegar a su base, perderá el punto. El juego durara hasta que se llegue a la cantidad de puntos establecidos anteriormente.

El juego de las sillas:

Para jugar, deben haber tantas sillas como participantes haya en el juego, y se quitará una silla antes de empezar. También se necesitará un reproductor de música. Se colocan las sillas formando un círculo con los respaldos hacia dentro. Los niños se sitúan de pie alrededor de las sillas, uno detrás de otro. La persona que controla lamúsica la hace sonar.Mientras suena, los niños deben girar alrededor de las sillas. En el momento en que la música para, cada jugador deberá sentarse en una silla.El que se quede sin silla quedará eliminado.

El escondite

Es un juego en grupo en el que un niño tiene que contar con los ojos cerrados hasta el número que se acuerde entre todos y, al terminar la cuenta, debe avisar en voz alta a los demás. Entonces, debe salir a buscar a los demás niños, que se habrán escondido mientras el pequeño contaba con los ojos cerrados. Cuando el niño encuentra a alguien, debe tocarlo para eliminarlo y seguir buscando. Para salvarse, los niños que están escondidos tienen que correr al lugar donde estaba contando y tocarlo antes de que les atrape.

El ratón y el gato

Este juego consiste en hacer un círculo entre los niños agarrados de la mano. Dos de ellos se escogen al azar: uno hará de gato y el otro de ratón. El resto de niños cantará la canción: "Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar, si no te pilla esta noche, mañana te pillará". Mientras suena la canción, el ratón correrá por los huecos formados entre los brazos de los niños. El gato le perseguirá, pero los niños bajarán los brazos para no dejarle pasar. Cuando el gato toca al ratón, el ratón pasa a ser el gato.

La gallinita ciega

El mínimo de jugadores es de cuatro personas y se necesita un pañuelo para cubrir los ojos a la persona que hace de gallinita. Para decidir quién empieza a ser la gallinita, se puede hacer un sorteo. Una vez se le han vendado los ojos, el niño deberá dar vueltas sobre sí mismo cantando la siguiente canción: "Gallinita ciega, que se te ha perdido una aguja y un dedal, date la vuelta y lo encontrarás". Una vez terminada la canción, la "gallinita" deberá encontrar a los demás niños.

* El juego es una forma de recreación en la cual se aprenden a seguir normas, y es una manera del desarrollo de la persona de una manera divertida, también es una marea de aprendizaje, ya que al ser algo que les interesa la información llegara a ellos con mayor rapidez.
* Debido a como mencione anteriormente manera de llegar con mayor certitud a las personas debido a que es un aprendizaje lúdico y utilizan mayor parte de los sentidos, como a vista, el oído, el tacto y en algunos casos incluso el gusto
* Como he venido mencionando e los 2 puntos anteriores, es que especialmente los jóvenes suelen aprender mejor si les interesa, y también porque utiliza la mayor parte de sus sentidos.
* El niño que juega va a tener mayores posibilidades de aprender y desarrollar sus sistema cognitivo en diferentes aspectos, en cambio el niño que no juega por lo general va a tener un aprendizaje lento o con mayor dificultades

Taller #2

1. CUÁLES SON LOS TIPOS DE LESIONES MÁS COMUNES.

2. QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE EN TENDÓN Y UN LIGAMENTO.

3. QUE ES UN ESGUINCE, PORQUE PUEDEN OCURRIR, DONDE OCURREN Y CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS.

4. QUE ES UNA TENDINITIS, CUALES SON LAS CAUSAS DE ESTA LESIÓN Y CUÁL SERÍA SU TRATAMIENTO.

5. EN QUÉ CONSISTE LA PERIOSTITIS

6. DEFINE LA FRACTURA

7. CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UNA FRACTURA ABIERTA Y UNA CERRADA

8. QUE ES UNA DISLOCIACIÓN, DONDE OCURREN LAS DISLOCACIONES Y COMO SE PROCEDE ANTE ESTA LESIÓN.

9. QUE ES UN DESGARRO MUSCULAR, CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS, DONDE OCURREN Y CUÁLES SON LAS CAUSAS.

10. REALIZA UN CUADRO COMPARATIVO ENTRE ESGUINCE, FRACTURA, DISOCIACIÓN Y DESGARRO MUSCULAR.

Desarrollo

* ESGUINCE. Tendinitis. Periostitis. Fracturas. DISLOCACIONES. DESGARROS MUSCULARES.
* Los ligamentos sirven para unir los huesos entre sí, pero los tendones sirven para unir los huesos con el los músculos
* Un esguince es una rotura o torcedura de las partes blandas de la articulación, causada por un movimiento que ha excedido el límite de elasticidad de la articulación, Hay tres grados de Esguince.

Suceden en caídas, torceduras o golpes que mueven la articulación de su posición común, Ocurren muy a menudo en el tobillo, luego la muñeca e incluso el pulgar. Causa Dolor, hinchazón, moretón y limitación en el movimiento de la articulación.

* La tendinitis es la inflamación del tendón, produciendo un dolor espontáneo el momento que hay presión. Suele ser causada por un mal uso del calzado o por realizar ejercicio en pavimentos excesivamente duros, entre otras causas. Aunque también puede ser causada por una lesión repentina, aunque es poco probable.
* La periostitis consiste en la inflamación de la membrana que recubre al hueso (periostio). Suele ocurrir en la tibia y las costillas. Produce un dolor en la zona, que cesa con el descanso y aparece con la actividad física mientras hay inflamación
* Fractura: lesión que causa un cambio en la forma normal del hueso debido a la aplicación sobre el mismo de una fuerza superior a la que éste puede resistir. Las fracturas pueden ser de dos tipos:
* CERRADA: Aquella en la que el hueso se rompe y la piel queda intacta.

ABIERTA: Implica la presencia de una herida abierta y salida del hueso fracturado en el exterior. Por ejemplo, cuando un brazo o una pierna se doblan de manera que el hueso perfora la piel.

* DISLOCACIONES: Son lesiones en las articulaciones que arrancan los extremos de los huesos y los sacan de su posición. Suele ocurrir por una caída o un golpe, e incluso prácticas de deportes de contacto. Pueden producirse en los tobillos, las rodillas, los hombros, la cadera, los codos y la mandíbula. También las articulaciones de los dedos de las manos y los pies. Las articulaciones suelen hincharse, doler y encontrarse, a simple vista, fuera de lugar e incluso que no pueda moverla.

Esta lesión es una emergencia médica. Si esto sucede, busque atención médica en seguida. El tratamiento dependerá de la articulación afectada y de la gravedad de la lesión. Puede incluir maniobras para volver a poner los huesos en su lugar, medicamentos, férulas (yeso) o cabestrillo y rehabilitación.

* DESGARROS MUSCULARES: Cuando un musculo se somete a un estiramiento brusco. Un desgarro puede causar: Dolor, Contracción o espasmos musculares, Debilidad muscular, Hinchazón, Calambres, Dificultad para mover el músculo. Dos sitios comunes para los desgarros son la espalda y el músculo detrás del muslo (tendones isquiotibiales). Los desgarros en la espalda o las piernas ocurren frecuentemente en deportes como el fútbol, fútbol americano, hockey sobre hielo, boxeo y lucha libre. Las personas que practican gimnasia, tenis, remo y golf usan mucho las manos y los brazos. Estas personas a veces se desgarran la mano o el brazo. Los desgarros en los codos también pueden ocurrir al practicar deportes.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Esguince | Fractura | Dislocación | Desgarro |
| \*Rotura o torcedura de las partes blandas de la articulación  \*En el sitio de la lesión producida por líquidos debido al trauma | \*Lesión que causa discontinuidad del hueso por medio de una rotura  \* misma condición que en el esguince | \*Arrancan las articulaciones de los extremos de los huesos  \* misma condición que en el esguince | \*Lesión producida por un estiramiento brusco de manera pasiva o activa  \*relativo al tipo de desgarre |