

Educación Física

Guía de aprendizaje



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

Estudiantes 5.º grado

Fase 3, semana 3



Lo que debemos saber:

La posición anatómica es aquella en la que nos situamos de pie, con los pies juntos por los talones y las puntas de los dedos ligeramente abiertas; las palmas de las manos miran hacia delante (en supinación). En esta posición de referencia debemos también marcar los "ejes corporal o anatómicos".

**Orientaciones**

Estimadas niñas y estimados niños:

Este espacio es una oportunidad para aprovechar el tiempo disponible, junto a las personas que conviven en casa durante esta cuarentena, para que conozcas y apliques conocimientos sobre los ejes y planos corporales. No necesitas tener ningún material disponible, solo la disposición de conocer más sobre tu cuerpo y la manera de utilizarlo mejor. Es muy importante que invites a las demás personas que están conviviendo en tu hogar a que realicen esta clase.

También es importante considerar los siguientes aspectos para sacar provecho de la práctica que te proponemos a continuación:

- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física.
- Usa la ropa y zapatos con los que te sientas más cómodo y libre de moverte.
- Prepárate mentalmente para desinhibirte al realizar movimientos nuevos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
- Utiliza una toalla o trozo de tela limpio para secar el sudor al final de la sesión.
- Recuerda comer todos tus alimentos y sobre todo disfrutar de estar en casa.

SESIÓN 1**Actividad 1. Saberes previos (5 minutos).**

Los ejes y planos anatómicos son líneas de referencia imaginarias que pasan a través del cuerpo humano y te sirven para estudiar, analizar y clasificar los movimientos que puedes llevar a cabo con las diferentes articulaciones de tu cuerpo. De esta manera podrás potenciar tu capacidad física, obtener mejores resultados con las acciones físicas en un contexto determinado, comprender y aplicar técnicas deportivas y prevenir lesiones en tu organismo.

La relación existente entre ejes y planos se basa en que cuando un movimiento se produce en un determinado plano, la articulación se mueve o gira sobre un eje que se encuentra a 90° respecto de dicho plano.

Contesten las siguientes preguntas de acuerdo a lo que conocen acerca de los ejes y planos anatómico: ¿qué pueden decir sobre un eje?, ¿qué recuerdan sobre las articulaciones?

A. DESARROLLO

Actividad 2.

Lo que debemos saber:

Para cada movimiento hay un plano de referencia y un eje de rotación de la articulación en cuestión. Los ejes son:

1. Eje longitudinal o vertical.




2. Eje transversal o frontal.



3. Eje anteroposterior o sagital.




Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Explore movimientos de estiramiento muscular y movilidad articular que involucren hombros, brazos, codos, muñecas, dedos, cadera, tronco, piernas, rodillas, tobillos y dedos de los pies.</p>		<p>10 minutos</p> <p>Al llegar al máximo de estiramiento (antes de sentir dolor), sosténgase en esa posición 15 segundos.</p>
<p>1. Eje longitudinal o vertical</p> <p>Es perpendicular al plano transversal, atraviesa el cuerpo de arriba hacia abajo. Su movimiento se denomina rotación, movimiento torsión o circular, que se desarrolla a expensas de su eje longitudinal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pronación; rotación interna del antebrazo. - Supina; rotación externa del antebrazo. - Giros: girar el cuerpo. 	<p>Movimientos de rotación Eje vertical</p>	<p>6 minutos</p> <p>Efectúe otros movimientos relacionados con la flexión-extensión, utilizando el eje longitudinal.</p>
<p>2. Eje transversal o frontal</p> <p>Es perpendicular al plano sagital, atraviesa el cuerpo de un lado al otro. Sus fases de movimiento se denominan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexión: movimiento que reduce el valor angular de una relación articular. - Extensión: movimiento que aumenta el valor angular de una relación articular, hasta su total apertura y límite óseo. 	<p>Flexión del tronco Extensión del tronco</p>	<p>7 minutos</p> <p>Lleve a cabo otros movimientos relacionados con la flexión-extensión, utilizando el eje trasversal.</p>

<p>3. Eje anteroposterior o sagital</p> <p>Es perpendicular al plano coronal, atraviesa el cuerpo de adelante hacia atrás. Las fases de movimiento son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abducción: separación. - Aducción: aproximación. - Flexión lateral derecha. - Flexión lateral izquierda. 	 <p>Circunducción del tronco</p> <p>Movimientos de abducción- Aducción Eje sagital</p>	<p>7 minutos</p> <p>Efectúe otros movimientos relacionados con la flexión- extensión, utilizando el eje sagital.</p>
--	--	--

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Oriénteles a realizar varias respiraciones de forma consciente y profunda. Dirija ejercicios de estiramiento; para ello, deberá sostener las posiciones corporales por un periodo de 10 segundos.</p>		<p>5 minutos</p> <p>Al llegar al máximo de estiramiento (antes de sentir dolor) sosténgase en esa posición 15 segundos.</p>



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN