



Planeación de aula.

Identificación

Grado: SEXTO 6°	Área/Asignatura: EDUCACION FISICA	Fecha: Julio 26 – Agost. 25/ 2023.
Docente / C.D.A.: ALEXANDER FURNIELES OROZCO.		
Sede: PRINCIPAL	Periodo Académico: Tercero (3)	
<p>Eje temático: HISTORIA DE LA GIMNASIA</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Donde nació la gimnasia➤ Como se extendió la gimnasia por todo el mundo➤ Se considera que la gimnasia se originó en el antiguo Egipto➤ Clases de gimnasia.➤ Principales destrezas gimnasticas.		
Tiempo de Ejecución: 10 horas (600 minutos)		

Aprendizajes

1. Objetivos de aprendizajes
<ul style="list-style-type: none">➤ Conocer la historia de la gimnasia➤ Desarrollar y afianzar los conocimientos de la gimnasia➤ Identificar las técnicas de la gimnasia a través de su historia➤ Conocer las diferentes clases de gimnasia que existen.➤ Identificar y por en practica algunas destrezas gimnasticas.
2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)
Competencia motriz: Combino las técnicas y tácticas de movimientos en diferentes situaciones y contextos Competencia expresiva corporal: Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones
3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados
Desarrollo motor: Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento Técnicas del cuerpo: Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas



Condición física: Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas

Cuidado de sí mismo: comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida

4. Recursos y materiales

Aula de clase- cuadernos- videos- coliseo- espacios abiertos- vallas- conos cuerdas- pitos cronómetros- colchonetas

Momentos de la clase

1. Inicio /exploración de saberes previos

Se realizará una serie de preguntas orales, sobre la historia de la gimnasia, la extensión de esta y la gimnasia en el antiguo Egipto, así mismo se les explicará sobre las diferentes destrezas gimnásticas y las clases de gimnasia que existen.

Tiempo de ejecución:10- 15 minutos

2. Contenido / Estructuración

Se procede a explicar la historia de la gimnasia

- Donde nació la gimnasia
- Como se extendió la gimnasia por todo el mundo
- Se considera que la gimnasia se originó en el antiguo Egipto
- Clases de gimnasia.
- Principales destrezas gimnásticas.

Tiempo de ejecución 40 minutos

3. Práctica / Transferencia

Se organiza y se recuerda las normas de seguridad a los estudiantes para la práctica deportiva (5-8 minutos)

Se procede a trabajar actividad física en formación grupal de columna



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Monteclaro

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



- Calentamiento: trote – movimientos articulares - sentadillas – Jumping-abdominales -lumbares-la respiración-ingalar-exhalar (10 minuto)
- Actividad física:(Recoge Conos) actividad 1 aproximación dar vueltas al cono naranjo más lejano y volver y volver a tocar el cono a la vuelta para que salga el compañero (10 minutos)
- Estiramiento al acabar la actividad (5 minutos)

• Pruebas y su Descripción

ROLLOS:

Rollo adelante agrupado

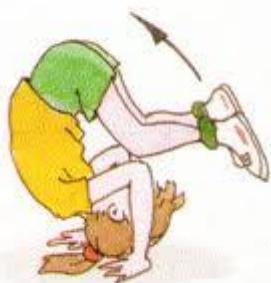
Forma parte de la familia de los giros y se podría describir como un giro de 360° sobre el eje transversal del cuerpo. Iniciado apoyo de las manos en el suelo, el movimiento continúa con el rodamiento de la espalda desde la región cervical a la coccígea pasando por la zona dorsal y lumbar y finalizo recuperando la posición de pie.

Ayudas: se realizan desde uno de los lados o bien desde atrás del ejecutante una vez éste ha iniciado la fase de rodamiento sobre la espalda y consiste en acompañarlo hasta la posición final.

Errores más Lateralizar el tronco durante el volteo.

- No esconder suficientemente la cabeza.
- No realizar un correcto impulso de piernas.
- Apoyar las manos para levantarse.
- Cruzar las piernas para levantarse.





Rollo adelante levanta con una pierna

Es una variante del elemento anterior en la cual el ejecutante se levanta de la colchoneta con apoyo de una sola pierna, quedando la pierna libre en extensión hacia adelante.

Rollo adelante con piernas abiertas y estiradas

Se inicia igual que la voltereta agrupada pero una vez se ha iniciado el volteo, las piernas se estiran y se separan antes de que la pelvis toque la colchoneta. En el momento que los talones de los pies contactan con el suelo, las manos se apoyan en el mismo entre las piernas lo más atrás posible. Los brazos hacen fuerza contra el suelo para elevar la pelvis de la colchoneta al tiempo que los hombros se dirigen hacia adelante; a medida que el peso del cuerpo se traslada sobre los pies se va enderezando el tronco.

Rollo adelante con piernas abiertas y estiradas

Se inicia igual que la voltereta agrupada pero una vez se ha iniciado el volteo, las piernas se estiran y se separan antes de que la pelvis toque la colchoneta. En el momento que los talones de los pies contactan con el suelo, las manos se apoyan en el mismo entre las piernas lo más atrás posible. Los brazos hacen fuerza contra el suelo



para elevar la pelvis de la colchoneta al tiempo que los hombros se dirigen hacia adelante; a medida que el peso del cuerpo se traslada sobre los pies se va enderezando el tronco.

Ayudas: colocarse rápidamente detrás del ejecutante una vez iniciado el ejercicio y, cogiéndolo por la pelvis, coordinar la acción de levantarla al mismo tiempo que él lo intenta. También podemos realizar la ayuda desde delante traccionando el compañero por la cintura.

Errores más frecuentes:

Abrir las piernas demasiado pronto o demasiado tarde.

Realizar mal la voltereta.

Flexionar las piernas.

Apoyar incorrectamente las manos.

Elevar el tronco de forma brusca y precipitada.

Falta de coordinación entre el impulso inicial y el de levantarse al final.

No hacer flexión de cadera.

Rollo adelante con piernas juntas y estiradas

Impulso inicial igual que en las anteriores, en el momento en que se inicia el volteo las piernas se estiran y permanecen juntas. Se produce una fuerte flexión de la cadera que deberá deshacerse enérgicamente al terminar el volteo.

Ayudas: colocarse al lado del ejecutante y cogerlo por los muslos y espalda ayudándole a levantar- se con las piernas estiradas una vez finalizado el volteo.

Errores más frecuentes:

• Ausencia de impulso de piernas al apoyar las manos en el suelo.

• No llevar las piernas en tensión durante el volteo.

• No hacer una acción enérgica para deshacer el ángulo tronco-piernas al cerrar.

• No deshacer la flexión de cadera al terminar el volteo.

Rollo atrás agrupado

Se trata de un giro de 360º sobre el eje transversal del cuerpo iniciado con apoyo de las nalgas en el suelo, rodando por la espalda en sentido ascendente (cóccix, lumbares, dorsales y cervicales), hasta recuperar la posición de pie. Es fundamental una correcta colocación de las manos junto a los hombros con los dedos en dirección a la espalda, ya que esto nos permitirá empujar contra el suelo con los brazos evitando de esta forma que todo el peso de nuestro cuerpo se sostenga sobre las cervicales.

Ayuda: se realiza desde los lados o desde detrás del ejecutante y consiste en cogerlo por la cintura y acompañarlo en el movimiento de rotación al mismo tiempo que lo elevamos un poco del suelo para favorecer una acción correcta de los brazos para evitar lesiones a nivel cervical.

Errores más frecuentes:

• Colocar mallas manos.

• No hacer fuerza con los brazos para recuperar la posición inicial.

• Lateralizar la cabeza durante el volteo.



- Caer con la espalda recta en lugar de redonda.
- No llevar la cabeza en flexión.

Rollo atrás con una pierna

Es una variante de la voltereta atrás agrupada que se inicia sobre una pierna y se terminó con la pierna contraria en contacto con el suelo. La pierna libre en el momento de iniciar el volteo permanece extendida hacia adelante, siendo la primera que contacto con el suelo una vez finalizado el movimiento. La pierna de apoyo en el momento de inicio, se extenderá en dirección al techo al finalizar el volteo.

Rollo atrás con piernas abiertas y estiradas

Impulso inicial igual que en la voltereta atrás agrupada, una vez iniciado el volteo las piernas se estiran y cuando las manos empiezan a empujar el suelo se abren. Cuando los pies entran en contacto con el suelo el cuerpo se endereza para recuperar la posición inicial.

Ayuda: se realiza desde los lados o desde detrás del ejecutante y consiste en cogerlo por la cintura y acompañarlo en el movimiento de rotación al mismo tiempo que lo elevamos un poco del suelo para favorecer una acción correcta de los brazos y evitar lesiones a nivel cervical.

Errores más frecuentes:

- Colocar mallas manos.
- No hacer fuerza con los brazos para recuperar la posición inicial.
- Lateralizar la cabeza durante el volteo.
- Caer con la espalda recta en lugar de redonda.
- No llevar la cabeza en flexión.
- Llegar a la posición final con las piernas flexionadas.

Rollo atrás con piernas juntas y estiradas

Se inicia con piernas estiradas y juntas, posición que deberá mantenerse a lo largo de todo el ejercicio; para ello es necesario al inicio del movimiento flexionar el tronco sobre las piernas con los brazos extendidos hacia atrás y ligeramente oblicuos; de esta forma serán primero las manos las que contactarán con el suelo en el momento de realizar el desequilibrio del cuerpo.

Ayuda: se realiza del mismo modo que en casos anteriores.

Errores más frecuentes:

- Colocar mal las manos.
- No hacer fuerza con los brazos para recuperar la posición inicial
- Lateralizar la cabeza durante el volteo.
- Caer con la espalda recta en lugar de redonda.
- No llevar la cabeza en flexión.
- Llegar a la posición final con las piernas flexionadas.
- Flexionar las piernas durante la ejecución del elemento.



Procesos metodológicos para rollos:

- Balancín
- Balancín con piernas atrás
- Balancín con posición de manos
- Balancín con posición de piernas atrás

Salto del pez o voltereta lanzada

Se parte de una carrera con ante salto, batida con las piernas juntas, elevación de brazos al tiempo que las piernas nos impulsan y se dirigen hacia adelante y hacia arriba buscando la máxima elevación y extensión de todo el cuerpo. Se continúa la rotación alrededor del eje transversal hasta contactar con las manos en el suelo, momento en que la cabeza se esconde, el ángulo de los hombros se cierra y los brazos se flexionan controladamente para rodar sobre la espalda. Las rodillas y las caderas se flexionan para completar la voltereta.

Ayuda: desde el lateral por cintura y muslos durante la fase de vuelo.

Errores más frecuentes:

- Fallos en la toma de impulso.
- Escasa elevación en la fase de vuelo.
- Fallos en la fase de vuelo (excesivamente largo o corto).
- No redondear la espalda ni esconder la cabeza en el rodamiento.
- Flexionar la cadera en el vuelo.

Procesos metodológicos para pescado:

Con colchonetas lanzarse hacia el frente y caer estirado.

Con un trampolín lanzarse a la padana y dar el rollo adelante.

Vertical de cabeza

Es un apoyo invertido simple, de fácil ejecución porque permite repartir el peso del cuerpo en tres puntos: frente y ambas manos; éstos deben formar un triángulo equilátero entre sí. La forma en que se inicia este elemento puede ser variable, recomendando su ejecución durante las primeras sesiones con la elevación de una pierna, para pasar posteriormente a subir con ambas piernas juntas en flexión (para extenderlas posteriormente) o bien en extensión desde el suelo hasta la vertical. Es esencial una fijación de la región cervical y la correcta colocación de la pelvis en la línea de los hombros.

Ayuda: se realizará desde el lado correspondiente a la pierna de elevación para acompañarla hacia la vertical.

Una vez en vertical deberán corregirse los posibles defectos de alineación.

Errores más frecuentes:

- Mala colocación de las manos o la cabeza.
- Dejar la pelvis fuera de la proyección vertical de los puntos de apoyo.
- No extender el cuerpo.

Procesos metodológicos para vertical de cabeza:



mosquito

mosquito con apoyo de la cabeza

mosquito con apoyo de la frente y manos con ayuda

mosquito y levantamiento de pies con ayuda.

Vertical de manos

Se trata de un apoyo invertido donde todo el peso de nuestro cuerpo queda repartido entre ambas manos. Estas se colocan en el suelo con los dedos separados y ligeramente flexionados, con una separación igual a la anchura de los hombros y en dirección hacia adelante. La mirada deberá dirigirse a la punta de los dedos.

Posición inicial de pie con una pierna adelantada y brazos a la vertical, el peso sobre la pierna posterior. Desde esta posición provocaremos un desequilibrio del cuerpo hacia adelante mediante un cambio de peso a la pierna adelantada, en una acción similar a una balanza. Los brazos, alineados con el tronco y la pierna posterior, van a buscar el suelo, al mismo tiempo que la pierna se eleva, logrando con ello el impulso necesario para subir a la vertical y alinear todo el cuerpo.

Ayuda: se realizará desde el lado correspondiente a la pierna de elevación para acompañarla hacia la vertical.

Una vez en vertical deberán corregirse los posibles defectos de alineación.

Errores más frecuentes:

- Colocar las manos demasiado juntas, demasiado separadas o mal orientadas.
- Flexionar la cabeza en lugar de mirarse los dedos.
- Adelantar los hombros o dejarlos retrasados.
- Arquear el cuerpo.
- Flexionar y separar las piernas.
- Descordinar el tiempo: lanzamiento y apoyo de manos.

Vertical caída en rollo

Partiendo de una vertical de manos, ligera extensión lumbar para evitar un encogimiento del cuerpo al tiempo que se adelantan un poco los hombros y se flexiona la cabeza para esconderla entre los brazos, éstos se irán doblando hasta colocar la nuca en el suelo y redondeando la espalda, se rodará progresivamente hasta poner de nuevo los pies en el suelo y ponerse en pie.

Ayuda: el ayudante colocado lateralmente, controlará el equilibrio de la vertical y sostendrá el desenso por las piernas.

Errores más frecuentes:

- No llegar correctamente a la vertical.
- Flexionar las caderas o rodillas.
- No esconder la cabeza.
- No redondear la espalda.
- Caída brusca.

VERTICAL CAIDA EN ARCO:



Partiendo de una vertical de manos, una hiperextensión de la columna donde los pies, unas ves se esta en la parada de manos se deberán empezar a doblar o a ir hacia atrás para que hiciera con el cuerpo se haga un arco formado con el cuerpo.

Ayuda: de arriba las manos en zona lumbar y dorsal; de abajo mano en zona lumbar y mano en el abdomen para ayudarlo a levantar

Errores más frecuentes:

sacar la cabeza

llevar las rodillas muy adelante

apoyarse en la cabeza

manos muy juntas o muy separadas

separar rodillas

Procesos metodológicos para verticales:

caretilla

caretilla a pies juntos

caretilla con una pierna estirad y la otra suelta

caballito y pedaleo

la foca

parada de manos con apoyo en la pared

parada de manos con ayuda de un compañero

canoa sin balancín

en parejas uno debajo del otro y se va subiendo

en grupos de tres uno deja que el compañero se prenda de sus pies y el otro lo sostiene de los tobillos.

MEDIA LUNA

Es un elemento simple de la familia de los apoyos invertidos que se realiza entre los planos frontal y lateral mientras el cuerpo se desplazó con media vuelto hacia adelante y gira 360° alrededor del eje anteroposterior, con colocación alternativa de manos, pasaje por el apoyo invertido y llegada alternativa de pies. Puede realizarse sin impulso previo y con carrera de aproximación y batida.

Media luna con dos manos

Se inicia de frente con un pie adelantado y los brazos arriba. Lanzarse como para hacer una vertical, pero colocando las manos alternativamente en una línea a 90° frente a la pierna adelantada. Los brazos, el tronco y la pierna de impulsión (la retrasada) están alineados. Llegar al apoyo invertido con las piernas separadas y bajar de forma inversa de cómo se inició. Es importante realizar el ejercicio de forma que todos los apoyos se alineen. Únicamente debe de haber dos apoyos en el suelo en cada uno de las fases del movimiento, que son sucesivamente: dos pies, un pie y una mano, dos manos, una mano y un pie y finalmente dos pies.



Ayuda: lateralmente en el lado de apoyo de las manos, con ambas manos por la cintura acompañando el movimiento

Errores más frecuentes:

Mala alineación de brazos-tronco-piernas.

Apoyo simultáneo de manos.

Apoyo de las manos fuera de la línea o dirección a seguir.

No pasar por la vertical.

Piernas flexionadas o bajas.

No elevar la pelvis. Llevar los hombros adelantados.

Arquear el cuerpo.

Cerrar y abrir piernas durante el pasaje.

Mala recepción.

Media luna con una mano

Ejecución igual que la de dos manos, pero únicamente colocaremos una de ellas (de forma que el pasaje por la vertical es con una mano). Puede realizarse con la primera o la segunda mano.

Cuando se hace con la primera mano, es más fácil la entrada y más difícil la recepción. La mano debe ponerse más próxima al pie de apoyo y la recepción debe hacerse más cercana a la mano. La ejecución con la segunda mano es más difícil en cuanto a la entrada, pero más fácil en la recepción. En esta modalidad se deja pasar el primer apoyo de la mano para que, rápidamente se apoye la segunda pasando por la vertical.

Ayuda: igual que en la rueda con dos manos.

Errores más frecuentes:

- Los que se derivan de una mala ejecución con dos manos.
- Poca impulsión de las piernas.
- Falta de seguridad y apoyo de la mano libre.

Rondada

Es una variedad de rueda, de ejecución más explosiva y rápida. Se trata de una toma de impulso con media vuelta y recepción con piernas juntas, después de un vuelo.

Se inicia con una breve carrera y una batida. Las manos se colocan algo diferente que en la rueda, pudiendo ser de dos formas: una torsión alrededor del primer brazo y colocación de la segunda mano desplazada en relación a la línea de progresión o bien una orientación alrededor del segundo brazo con colocación muy separada de las manos a lo largo de la línea de progresión; la segunda mano girada hacia la primera y a veces ligeramente desplazada de la línea.

La acción de las piernas es muy rápida y no debe frenarse el lanzamiento de la primera pierna para unirse a la segunda, sino que la fase de encuentro se debe a la activación de ésta, y se realizará después de la vertical. El impulso lleva al cuerpo a un cuarto de giro durante el vuelo, después de la repulsión de los brazos en un movimiento



denominado “corveta”. La recepción se realiza sobre piernas tónicas y ligeramente flexionadas, pelvis y hombros paralelos, para ejecutar un salto posterior.

Según la naturaleza del elemento siguiente, la recepción se hará más o menos cerca de las manos.

Ayuda: igual que en la rueda, pero modificando ligeramente la orientación en el momento del salto, para favorecer el impulso del mismo.

Errores más frecuentes:

- Incorrecciones en la carrera y batida.
- Incorrección en el apoyo de las manos.
- Juntar las piernas demasiado pronto o demasiado tarde.
- Piernas flexionadas.
- No hacer repulsión de brazos.
- No completar el giro durante el vuelo.
- Arquear el tronco.
- Hombros y pelvis no paralelos en la recepción.

Descanso: hidratación y reposo

4. Descripción de la Evaluación y Valoración/cierre

La evaluación de la gimnasia se realizará en la cancha por medio de la observación visual, se detectarán errores en los movimientos de cada estudiante y se corregirá en el momento de la práctica