	INSTITUTO SAN CARLOS ASIGNATURA EVALUACIÓN/TALLER/ACTIVIDAD		
ÁREA/ASIGNATURA:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES		
COMPONENTES A EVALUAR	Integración a la corporeidad, Lúdica motriz, Cuidado de sí mismo.		
FECHA			
GRADO: Primero		Entrega del taller: 30% Sustentación oral:20%	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

TEMA:

En compañía de tus padres le darás lectura a la siguiente definición del juego, y junto con ellos enumeraras los valores que se viven dentro del mismo juego y como se vivencian estos valores dentro de la clase de Educación Física:

Estudios evidencian que el jugar es una experiencia que, además de entretenimiento y aprendizaje, aporta al desarrollo, crecimiento y formación de las personalidades, capacidades y destrezas de los niños, así mismo fortalece sus relaciones interpersonales.

Según Francesco Tonucci, psicopedagogo italiano: “A los niños hay que ofrecerles tiempo libre y la posibilidad de elegir los espacios donde jugar”, a través del juego los niños se sienten libres, felices, creativos, participativos, respetuosos y tienen la posibilidad de comunicarse y expresarse mejor con las personas.

El juego es un medio que aporta a la educación y a la crianza de niños y niñas, porque jugando aprenden a encontrarse con los demás, a manejar y a resolver conflictos; a identificar pautas de conducta social como la participación, la tolerancia, el diálogo, la inclusión... aprenden a convivir. “Jugando podemos enseñar a los niños valores, principios y habilidades, incluso asuntos como la capacidad de ganar o perder. Pero también a través del juego por imitación de roles, podemos detectar circunstancias como maltrato, abuso e incluso en cómo nos ven y nos imitan como padres

Y es que a través del juego el niño conoce, maneja y respeta las reglas y principios que van interiorizando y poniendo luego en práctica en la casa, en el colegio y más adelante en su trabajo y en la sociedad.

El juego, como mecanismo de prevención

Jugar es una actividad tan esencial para la vida de los niños y de las niñas que incluso, a través de diferentes lúdicas, se pueden detectar y prevenir situaciones que pongan en riesgo su integridad física y emocional.

PLAN DE APOYO DE PERIODO 3 y 4

NOMBRE DEL DOCENTE: Giovanni Bermúdez

GRADO: Segundo **ÁREA/ ASIGNATURA:** EDUCACION FISICA **PERIODO:** primero

FECHA: noviembre 2018

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	PORCENTAJE	FECHA
SABER: Identifica varias modalidades del atletismo	1- ¿Qué es un lanzamiento en educación física? 2- ¿Qué formas de Gimnasia conoces? 3- ¿Cómo se hace un volteo o rollo en la gimnasia? 4- Explique con sus palabras que es un circuito 5- ¿qué es una para de manos? 6- Define con tus palabras que es una destreza 7- Define con tus palabras que es el atletismo 8- Define el juego con que trabajamos el atletismo.	50%	Semana del 19 al 23 de Noviembre
HACER: Adquiere habilidades atléticas básicas. Realiza la práctica de juegos pre-deportivos	Taller	30%	Semana del 19 al 23 de Noviembre
Sustentación Oral		20%	Semana del 19 al 23 de Noviembre

TALLER ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
GRADO 2

1. De acuerdo a las actividades trabajadas en el salón de clase y en el campo (cancha de balonmano, parque de preescolar) dibuja algunos de los ejercicios básicos de la Gimnasia.

2. ¿Cuál de estas imágenes pertenece a los juegos pre deportivos?



3. ¿Cuál de las siguientes imágenes pertenece a la Gimnasia?



4. Dibuja algunos juegos pre deportivos trabajados en clase.

PLAN DE APOYO DE PERIODO 3 y 4

NOMBRE DEL DOCENTE: Giovanni Bermúdez

GRADO: Tercero **ÁREA/ ASIGNATURA:** EDUCACION FISICA **PERIODO:** primero

FECHA: noviembre 2018

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	PORCENTAJE	FECHA
SABER: Identifica la capacidad de expresión y reconoce los conceptos y las formas jugadas del deporte formativo.	1- ¿Qué es un volteo en educación física? 2- ¿Qué formas de volteo conoces? 3- ¿Cómo se hace una parada de manos? 4- ¿Explique con sus palabras como se realiza correctamente una pirámide? 5- ¿Qué es el aviosito? 6- Define con tus palabras son las habilidades coordinativas 7- Define con tus palabras que es la Gimnasia y da un ejemplo. 8- Nombra una disciplina de la gimnasia 9- ¿El Kick bol, es la combinación de que deportes?	50%	Semana del 19 al 23 de noviembre
HACER: Representa adecuadamente sus expresiones en talleres y obras aplicando las reglas básicas del deporte formativo.	Taller	30%	Semana del 19 al 23 de noviembre
Sustentación Oral		20%	Semana del 19 al 23 de noviembre

TALLER ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
GRADO 3

1. De acuerdo a los contenidos trabajados en el aula de clase y en las canchas del colegio, realiza una historia con las siguientes palabras
 - A. Coordinación
 - B. Palotroke
 - C. Lanzar
 - D. Atrapar
 - E. Habilidades
 - F. Baloncesto

2. Describe lo que es el palotroke, correctamente según lo visto en clase.

3. Nombra dos deportes en los que estén presente lanzar y atrapar y explica y dibuja en qué momento se hacen estas acciones.

4. Responde las siguientes preguntas relacionadas con el Kick bol
 - A. ¿Cuáles son las formas de eliminar un corredor en el kick bol?
 - B. ¿Cada cuánto se cambia de Equipo?
 - C. ¿Qué es una bola mala y cuando ocurre?
 - D. ¿Qué es un strike?
 - E. Dibuja la cancha de Kick bol con todas sus ubicaciones.

PLAN DE APOYO DE PERIODO 3 y 4

NOMBRE DEL DOCENTE: Giovanni Bermúdez

GRADO: Cuarto **ÁREA/ ASIGNATURA:** EDUCACION FISICA **PERIODO:** primero

FECHA: noviembre 2018

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	PORCENTAJE	FECHA
SABER: Diferencia la expresión corporal y la gimnasia para realizar expresiones artísticas, culturales y pre deportivas.	1- ¿Qué es un Velocidad en educación física? 2- ¿Explique con sus palabras como se realiza correctamente un ejercicio de fuerza? 3- Define con tus palabras que son las capacidades coordinativas. 4- ¿Qué significa corporal? 5- ¿Qué es un movimiento? 6- Da un ejemplo claro de Coordinación 7- Da un ejemplo claro de Agilidad 8- Define con tus palabras que es el Kick Bol. 9- Nombra con tus propias palabras que es lanza disco. 10- ¿En la Gimnasia cuales son los movimientos básicos?	50%	Semana del 19 al 23 de Noviembre
HACER: Participa en las actividades de expresión corporal y gimnásticas.	Taller	30%	Semana del 19 al 23 de noviembre
Sustentación Oral		20%	Semana del 19 al 23 de noviembre

TALLER ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
GRADO 4

1. De acuerdo a los contenidos vistos en la clase, realiza un circuito de **4** estaciones, donde se entrene la velocidad y la fuerza. Dibuja cada estación.

2.
 - A. Describe por que la higiene es importante en nuestra vida cotidiana, mínimo 10 renglones.
 - B. enumera cuáles son tus hábitos de higiene diarios.

3. Responde las siguientes preguntas relacionadas con el Kick bol
 - F. ¿Cuáles son las formas de eliminar un corredor en el kick bol?
 - G. ¿Cada cuanto se cambia de Equipo?
 - H. ¿Qué es una bola mala y cuando ocurre?
 - I. ¿Qué es un strike?
 - J. Dibuja la cancha de Kick bol con todas sus ubicaciones.

	INSTITUTO SAN CARLOS
ÁREA/ASIGNATURA:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
COMPONENTES A EVALUAR	Movimientos corporales, capacidades coordinativas, deporte formativo.
GRADO: QUINTO.	-Entrega del taller: 30% -Sustentación oral:20%

TALLER

1-Presentar un trabajo escrito:

- Capacidades Coordinativas
- Principales reglas básicas del futsal- baloncesto.
- Principales reglas del juego de voleibol.
- Los movimientos corporales: Incluir gráficas.
- Principales reglas básicas del Ajedrez Incluir gráficas.

2-Trabajo practico con elementos gimnásticos como la cuerda. (Aplicación de las capacidades Coordinativas)


- salto adelante
- salto atrás
- ochos
- alternado

	INSTITUTO SAN CARLOS
ÁREA/ASIGNATURA:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
COMPONENTES A EVALUAR	Capacidades coordinativas, deportes formativos,
GRADO: SEXTO	Entrega del taller: 30% Sustentación oral:20%

TALLER

Presentar un trabajo escrito sobre los siguientes temas:

- 1-Consulta sobre las Capacidades Coordinativas aplicadas al fútbol, voleibol.
- 2- las reglas básicas de los deportes de futsal, voleibol.
- 3-Consulta sobre las Capacidades Condicionales aplicadas al fútbol, voleibol.
- 4- Consulta sobre las reglas básicas del Ajedrez.
- 5-Exposición utilizando carteleras o diapositivas en Power Point.

	INSTITUTO SAN CARLOS		
ÁREA/ASIGNATURA:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES		
COMPONENTES A EVALUAR			
GRADO:SEPTIMO.		Entrega del taller: 30% Sustentación oral:20%	

TEMA: Deportes formativos, habilidades y capacidades físicas

TALLER

1. ¿En qué consiste el Kitball?
2. Mencione cinco reglas básicas del futbol
3. ¿Cuántas y cuáles son las capacidades condicionales?
4. ¿En el deporte del balonmano se permite gol dentro de área?
5. Mencionar 3 lesiones comunes en el fútbol
6. Dibuja una cancha de balonmano con su medidas y demarcaciones
7. ¿Qué es el acondicionamiento físico?
8. ¿En que consta el test de la milla?
9. ¿Cuánto mide la portería de balonmano?
10. En la historia del balonmano a que hace referencia estas dos fechas: 1954 y 1957

	INSTITUTO SAN CARLOS		
ÁREA/ASIGNATURA:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES		
COMPONENTES A EVALUAR			
GRADO: OCTAVO		Entrega del taller: 30% Sustentación oral:20%	

TEMA: Deportes formativos, habilidades y capacidades físicas

TALLER

1. ¿En qué consiste el Kitball?
2. Mencione cinco reglas básicas del futbol
3. ¿Cuántas y cuáles son las capacidades condicionales?
4. ¿En el deporte del balonmano se permite gol dentro de área?
5. Mencionar 3 lesiones comunes en el fútbol
6. Dibuja una cancha de balonmano con su medidas y demarcaciones
7. ¿Qué es el acondicionamiento físico?
8. ¿En que consta el test de la milla?
9. ¿Cuánto mide la portería de balonmano?
10. En la historia del balonmano a que hace referencia estas dos fechas: 1954 y 1957

	INSTITUTO SAN CARLOS		
ÁREA/ASIGNATURA:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES		
COMPONENTES A EVALUAR			
GRADO: NOVENO		Entrega del taller: 30% Sustentación oral:20%	

TEMA: Salud, deporte formativo y capacidades físicas

TALLER

1. Defina la frecuencia cardiaca basal
2. ¿Qué es la frecuencia cardiaca máxima?
3. ¿Qué es un fixture en baloncesto?
4. Mencione tres reglas del voleibol
5. ¿Cuál es la definición de salud según la OMS?
6. Dibujar una cancha de balonmano con sus medidas y demarcación
7. Mencione cuatro capacidades condicionales
8. En que años se jugó la primera copa mundial de balonmano
9. Describa dos ejercicios para trabajar la resistencia
10. ¿Cómo se asocia la salud con el deporte?

	INSTITUTO SAN CARLOS <i>EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</i> TALLER AÑO 2018		
	ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		
COMPONENTES A EVALUAR LESIONES DEPORTIVAS			
COMPETENCIAS A EVALUAR ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD /PROPOSITIVA			
FECHA Del 13 al 16 de Noviembre			
GRADO 10 ^º		GRUPO	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DOCENTE: JHON FREDY QUICENO SANTA

TEMA: LESIONES DEPORTIVAS MUSCULARES

ACTIVIDADES:

- ✓ Elaborar un trabajo escrito con las preguntas y respuestas del taller. (incluir imágenes)
- ✓ Presentar y sustentar mediante una exposición el tema tratado en el taller

OBJETIVO: conocer los diferentes tipos de lesiones existentes sus causas y tratamiento.

INTRODUCCION

Lesiones musculares

Muy frecuente a nivel de patología deportiva (son el 20 o 30% de las lesiones deportivas).

Con frecuencia se las conoce poco y se tratan mal. Su frecuencia depende de la actividad deportiva que se realice, intensidad y preparación física. Ha aumentado mucho en los últimos años por el aumento de la práctica deportiva. Los músculos mas afectados suelen ser los bi articulares del

miembro inferior (isquiotibiales, cuádriceps y tríceps). Suelen ser lesiones producidas por un agente traumático externo: un agente que incide en el músculo o lesiones producidas por un agente interno: la propia tensión muscular produce lesión.

Causas internas

Confusión muscular: aparece una lesión muscular por compresión del músculo contra planos profundos por un agente traumático. Puede ir desde un pequeño aplastamiento con edema a una rotura fibrilar importante (bocadillo).

Herida muscular: solución de continuidad muscular y planos suprayacentes que comunican con el exterior por lo que existe riesgo de infección

Dilaceración: herida producida en el músculo por un extremo cortante pero que comunica, no con el exterior, si no con otra cavidades. Por ejemplo una sección muscular con fractura que no sale al exterior.

Contracturas: contracciones mantenidas del músculo tras un esfuerzo interno, se producen por acumulo de cansancio muscular.

Elongaciones: también llamadas distensiones o alargamientos musculares, cuando se sobrepasa el límite de elasticidad de un músculo pero sin producir daño anatómico.

Clínicamente aparecen dolores musculares difusos.

Calambres: contracciones musculares dolorosas con acortamiento máximo de músculo que se manifiesta con un dolor breve e intenso de corta duración tras el cual el músculo queda dolorido.

Rotura muscular: lesiones producidas por un mecanismo indirecto traumático interno normalmente llamado desgarro o tiron muscular. Puede ser una rotura fibrilar, en la que hay un pequeño número de fibras afectadas o rotura total en el que se produce la rotura completa del vientre muscular.

Evolución general de las lesiones musculares

Normalmente las lesiones musculares sin sustrato anatómico evolucionan a la recuperación en un tiempo variable (contracturas: de uno a tres días; elongaciones: de cinco a nueve días).

En cambio, en la roturas, la evolución depende del grado, de la localización, del tipo del tratamiento y de la respuesta muscular. Este plazo varía entre las dos y las doce semanas.

Tratamiento: en la fase inicial es bueno aplicar hielo local (en las primeras veinticuatro horas), reposo mas o menos intenso y duradero según la lesión, medicación: analgésicos y/o relajantes musculares.

En una fase posterior se aplica termoterapia, electroterapia, masaje y estiramientos, en ocasiones es preciso el drenaje del hematoma o un tratamiento quirúrgico .

Nunca debe dar un masaje profundo cuando existe una rotura muscular ya que puede agravar la lesión. Como mucho se puede utilizar un masaje de relajación bajo supervisión médica.

Lesiones tendinosas

Tendones: estructura entre vientres musculares y el hueso. Son los encargados de transmitir la función del músculo a distancia. Están formados por fibras conjuntivas orientadas paralelas.

Patología:

Traumática: heridas, roturas, luxaciones y lesiones micro traumáticas

Inflamatorias: se suele producir se suele producir por micro traumatismos deportivos o en personas de edad por degeneración del tendón. Se suelen llamar tendinitis. Las alteraciones mas frecuentes son la epicondilitis o codo del tenista y la epitrocleitis o codo de golf. También la lesión de hombro, la lesión a nivel de la inserción de los músculos isquiáticos, la lesión del tendón rotuliano, del de Aquiles de los peroneos y de los tibiales,

Las molestias suelen aparecer tras la actividad física sin limitarla, dolor al inicio de la actividad, dolor de reposo que impide la vida deportiva; etc.

Tratamiento: en primer lugar reposo, en segundo medicación mediante antiinflamatorios o infiltraciones, en tercero fisioterapia y en cuarto tratamiento quirúrgico cuando los demás fracasan.

Esguinces

Solo lesiones a nivel de la capsula y/o los ligamentos articulares producida por un mecanismo agudo que sobrepasa los limites de elasticidad pero no llega a alterar la congruencia articular. La estabilidad de una articulación depende de la congruencia de fragmentos óseos, piel, tendones, etc. Las condiciones del ligamento dependen de la edad, el sexo y condición. Se suele producir por un traumatismo agudo de mecanismo indirecto, de angulación o de rotación, que hacen que se fuerce la articulación mas allá de su máxima amplitud y sobre pasando la resistencia elástica del ligamento. Es una lesión frecuente que se suele producir en accidentes casuales o deportivos. Es mas frecuente en varones y jóvenes y menos en niños y en ancianos. Las articulaciones mas afectadas son las de tobillo, rodilla y dedos.

Los síntomas suelen ser dolor, normalmente localizado a nivel de la articulación que se atenúa tras la lesión para reaparecer a las pocas horas con mayor intensidad, suelen producirse hematomas, a la palpación encontraremos calor y dolor, impotencia funcional.

El tratamiento depende del grado de esguince y del criterio medico. Lo primero en inmovilizar, otro tratamiento seria fisioterapia, que es un complementó a la inmovilización y q permite una mejor y mayor recuperación de la lesión. El tratamiento quirúrgico se suele dar en personas jóvenes que tienen inestabilidad articular demostrada, en deportistas de elite o por prescripción del especialista.

Las complicaciones de los esguinces suele ser inestabilidad mecánica o funcional que van hacer que produzcan esguinces de repetición.

Luxaciones

Son perdidas de la congruencia articular por un fracaso de la estabilidad capsulo-ligamentosa debido a un traumatismo o por causas patológicas (enfermedades congénitas, tumores).

El mecanismo es semejante al de los esguinces pero en este caso se vence la resistencia elástica de la articulación y los ligamentos y se produce una pérdida de la congruencia articular. La pérdida de contacto puede ser parcial (subluxaciones) o total (luxación completa).

Las luxaciones son más frecuentes en varones excepto la de la articulación temporomandibular que lo es más en mujeres.

Se suelen producir por traumatismo directo, el traumatismo alcanza uno de los huesos haciéndole que se desplace sobre el otro.

Se suele tratar con reposo articular. Se debe inmovilizar el miembro hasta la cicatrización de los elementos articulares. El tercer tratamiento sería fisioterapia. Finalmente el tratamiento quirúrgico se usa cuando hay luxación irreductible y puede ser por interposición de un tendón o de un fragmento óseo.

Responde en el cuaderno las siguientes preguntas

1. de que factores dependen las lesiones musculares.
2. consulta en que parte del cuerpo quedan los siguientes músculos isquiotibiales, cuádriceps y tríceps.
3. describe cada una de las 7 causas internas de una lesión muscular.
4. que tiempo aproximado de recuperación tiene una lesión muscular.
5. cual es el tratamiento de una lesión muscular.
6. una lesión muscular se puede masajear?
7. que es un tendón.
8. que tipo de lesiones puede sufrir un tendón.
9. cual es el término científico que se utiliza para la lesión cuando hay inflamación de un tendón.
10. cuales son las lesiones inflamatorias más comunes.
11. cuales son las características y el tratamiento para una inflamación de un tendón.
12. que es un esguince.
13. cuales son los síntomas complicaciones y tratamiento de un esguince.
14. que es una luxación.
15. cual es el tratamiento de una luxación.
16. porque sucede una luxación.
17. como se trata una luxación.

