**GUÍA No. 5 – INTERDISCIPLINAR (BACHILLERATO – PRIMARIA)**

**GRADO:** **SEPTIMO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCENTE** | **GRUPO** | **E-MAIL** |
| Holman Barrios Moreno | 701-702-703-704 | hgbarriosm@educacionbogota.edu.co  |
|  |  | 3023937273 |

|  |  |
| --- | --- |
| **TEMA** | **Las prácticas deportivas de base como fundamento de todas las disciplinas deportivas y constructor de la disciplina mental.** |
| **OBEJTIVOS** | **INDICADOR (ES) DE DESEMPEÑO:** |
|  **Reconocer en las disciplinas deportivas la construcción de elementos mentales y corporales que potencian el desarrollo humano.**  | * **El estudiante genera discursos que den cuenta de la importancia de la práctica deportiva en su entorno familiar y comunitario.**
* **El estudiante generara productos escritos o audiovisuales que permitan establecer la relación de la vida deportiva y la perspectiva de desarrollo de su potencial humano acorde al área.**
 |
| **AREAS - ASIGNATURAS INVOLUCRADAS:****Educación física – Iniciación deportiva**  | **PRODUCTO A ENTREGAR*** **audiovisual**
 |

* **ACTIVIDADES: Dentro de cada actividad se debe tomar evidencias ya sea fotográficas o video según corresponda.**
* **Explora la explicación y establece un glosario que te permita identificar los términos desconocidos.**

 **Situaciones vivenciadas**

 **son**

 **Situaciones no vividas, ni imaginarios**

 **Las experiencias**

**La dimensión práctica que no son**

 **debe desarrollar el sujeto que se da en dependen de**

 **Practicas cuerpo-objeto motivación o creatividad**

 **autodeterminación**

La creatividad es un bien cultural, capaz de transformar las realidades intelectuales para aterrizarle en las necesidades de la actualidad, lo ambiental, lo económico, y lo político, requieren que sean pensadas desde diferentes alternativas, desde formas en las cuales sea redimensionada la facultad de ser en las diferentes dinámicas que actúan para beneficio del crecimiento del ser humano.

La creatividad es algo inherente a los seres humanos, desde la denominada social a la personal, pero debe ser consolidada en atmosferas adecuadas que provean al individuo de herramientas conceptuales a partir de emociones positivas que le ayuden a transformar su realidad.

La dinamización de la emoción por aprender, sumado a un guía capaz de generar el amor por la curiosidad y por la solución a los problemas de las diferentes realidades, ponen sobre la mesa las herramientas con las cuales el sujeto desarrolla su potencial humano como ser.

La autodeterminación, producto del reconocimiento de sus ideas, del valor que tiene su pensamiento y de la realización desde lo contrastable que tiene su experiencia, también, el esfuerzo mental, por cuestión de la narrativa de la opinión propia contrastada con la de otros, lo que redundara en un placer y gusto por el conocimiento y las herramientas que entrega el método científico para reconocer las soluciones a los problemas de la cotidianidad.

En esta guía debes desarrollar un espacio personal y de producción desde la creatividad como bien social, ¿pero cómo? ¿A través de qué?:

**COMO:** La actividad física moderada produce cambios significativos en los estilos de vida en la población, por la funcionalidad que posee de poder ser aplicada en cada etapa de la vida, produciendo beneficios en prevención y solución de problemas en cuanto a salud pública se refiere.

10, 15, 30 o 45 minutos de actividad física moderada, a través de prácticas que necesiten un gasto energético en contraposición al tiempo que se permanece en estado de quietud, un tiempo total de 150 minutos por semana sumado durante el transcurso de la misma puede afectar positivamente los sistemas funcionales del sujeto desde lo mental hasta su capacidad de respiración económicamente.

Existe una necesidad para crear planes locales, regionales y nacionales para afectar y aumentar la demanda y oferta de una actividad física de calidad, que posibilite a la población en general tener accesibilidad a formas de planificar y ejecutar prácticas que no vayan en detrimento de su salud, si no que disminuyan mediante una práctica racional y económica los riegos inherentes al sedentarismo.

Aumentar la promoción de actividad física desde lo escolar , comunitario, trabajo, todos los estamentos sociales para impactar de buena forma los índices de demanda de actividad física en parques, colegios, universidades, etc. … que creen conciencia de los beneficios tanto sociales como individuales que representa una actividad física regular.

Una prevención y promoción a través de la actividad física representa una disminución en los casos de hipertensión, cardiopatías, diabetes, obesidad, etc... Que también pueden convertirse en un tratamiento terapéutico frente a algunas enfermedades; posibilitan un aumento en la calidad de vida por el mantenimiento de los sistemas muscular, esquelético, endocrino, nervioso, produciendo estados de bienestar mental que aumentan la calidad de vida de la población.

Una actividad física de calidad, presenta la disminución de riesgos en cuanto a ejecuciones motrices que causen lesiones ( establecidas en guías anteriores) o se hagan de una manera que disminuya la funcionalidad de músculos y articulaciones lo cual no genera reales beneficios de un activación física necesaria para aumentar los indicies de beneficios que ella representa, unos beneficios sociales en cuanto a la lucha que representa la disfuncionalidad que viene atada por el sedentarismo y las nuevas formas que imperan para hacerse como ser social, las prácticas en comunidad o masivas de actividad física podrán hacer frente a una serie de dilemas que acompañan las funcionalidades y las disfuncionalidades del presente y el futuro dentro de esta realidad en la que vivimos actualmente.

**A TRAVÉS DE QUE**: el atletismo entrega a los seres humanos una capacidad de interiorizar sus raciocinios, más cuando a través de estas actividades establece márgenes de mejora continua y de rendimiento.

**QUE HACER**: teniendo en cuenta el esquema anterior, el como la actividad física mejora el potencial humano, y el medio que es el atletismo y sus pruebas vas a hacer lo siguiente teniendo en cuenta las diferentes pruebas de pista y campo del atletismo, velocidad en 100, 200, 400 mts, relevos, salto de longitud, salto alto, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de bala, disco, salto de vallas y demás ( que deberás indagar desde el material de apoyo) escoger una práctica de ellas , explorarla en su práctica, es decir generar una vivencia que permita una conceptualización práctica, escoger un objeto o prepararse debe ser desde un aspecto fundamental una apuesta por la creación de posibilidades motrices desde lo vivido y la experiencia propia; saltar , correr, lanzar son parte de nuestros patrones básicos de movimiento, explora algunos de los movimientos que están dispuestos dentro de las pruebas mencionadas, y CREA y recrea a partir de lo visto de forma propia y libre una adaptación del deporte que elegiste (puede ser lanzamiento de piedra, de papel o velocidad de carrera para tomar un asiento, salto de caneca, hay muchas variedades que debes pensar), debes exponer la importancia de la práctica que elegiste, y recrear un sistema de competencia con alguien más de acuerdo a la exploración y recreación de la actividad que has elegido.

|  |
| --- |
| **FECHA DE DESARROLLO: del 13 al 31 de julio del 2020** |
| **ACTIVIDAD** |
| * **Debe realizar un podcast o producción audiovisual que permita dar cuenta del reconocimiento de la historia y variantes de alguno de los deportes de campo y pista de las pruebas atleticas. (a libre elección)**
 |
| * **Desarrollar con elementos de casa una de las prácticas deportivas de pista y/o campo atléticas CREATIVA, SEGURA Y SENCILLA (de acuerdo a la elección anterior)**
 |
| * **Generar una estrategia de competencia SENCILLA (de acuerdo a la práctica de elección) con otras personas y tomar evidencia.**
 |
| **MATERIAL DE APOYO** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=bQy9XMx2m5w><https://www.youtube.com/watch?v=ae8I0TOaP9o> |