



Módulo de autoaprendizaje N°7

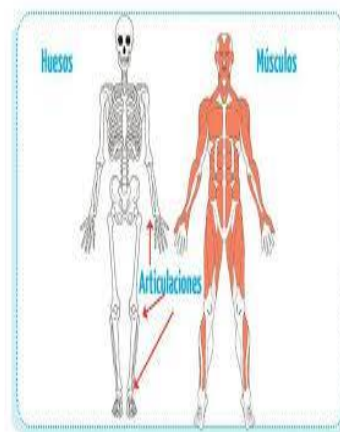
Tema: Practicar las habilidades gimnásticas, sistema muscular y óseo.

Objetivo	Practicar las habilidades gimnásticas con la ayuda de imágenes y videos con el fin de potenciar el control, coordinación y conocimiento del cuerpo humano.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">❖ Con la ayuda de las imágenes y videos desarrollar las actividades prácticas.❖ Se sugiere realizar los ejercicios que se presentan con un adulto que los pueda observar (precaución con las malas posiciones de ejecución).❖ Realizar las habilidades 3 veces por semana, registrando el avance y la cantidad de repeticiones.❖ Registrar las dudas y consultas que se presenten para resolverlas en las sesiones virtuales.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al termino de todas las actividades físicas.

Todas las veces que corres por los pasillos porque llegas tarde a clase, juegas en el recreo con tus amigos, utilizas los huesos, los músculos y las articulaciones. Sin estas importantes partes del cuerpo, tendrías graves dificultades: no podrías sentarte, ponerte de pie, andar, ni hacer ninguna de las actividades que realizas a diario

De pies a cabeza, los huesos proporcionan sostén al cuerpo y ayudan a darle forma, las articulaciones se encuentran en las uniones entre huesos adyacentes. Hacen que el esqueleto sea flexible; sin ellas, el movimiento sería imposible. Los músculos también son necesarios para el movimiento: son las masas de tejido elástico y resistente que tiran de los huesos cuando nos movemos.



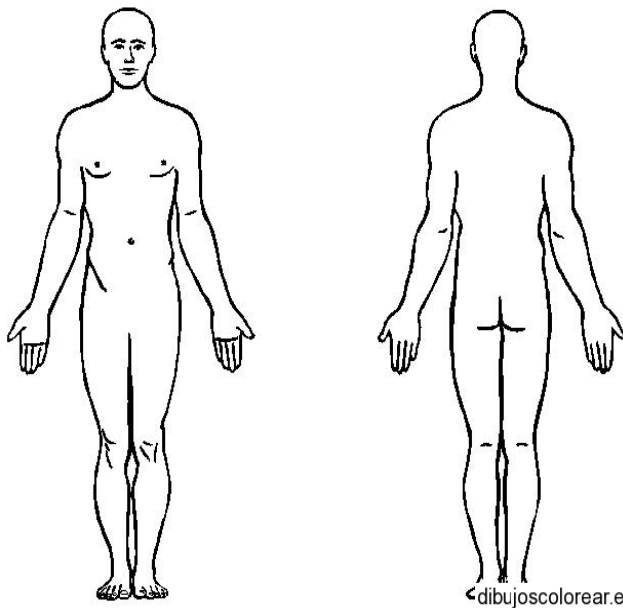
En conjunto, los huesos, los músculos y las articulaciones (junto con los tendones, los ligamentos y los cartílagos) conforman el sistema musculoesquelético que nos permite realizar las actividades físicas cotidianas.

Actividad n°1

Menciona las 10 articulaciones básicas del cuerpo humano y escribe su definición.



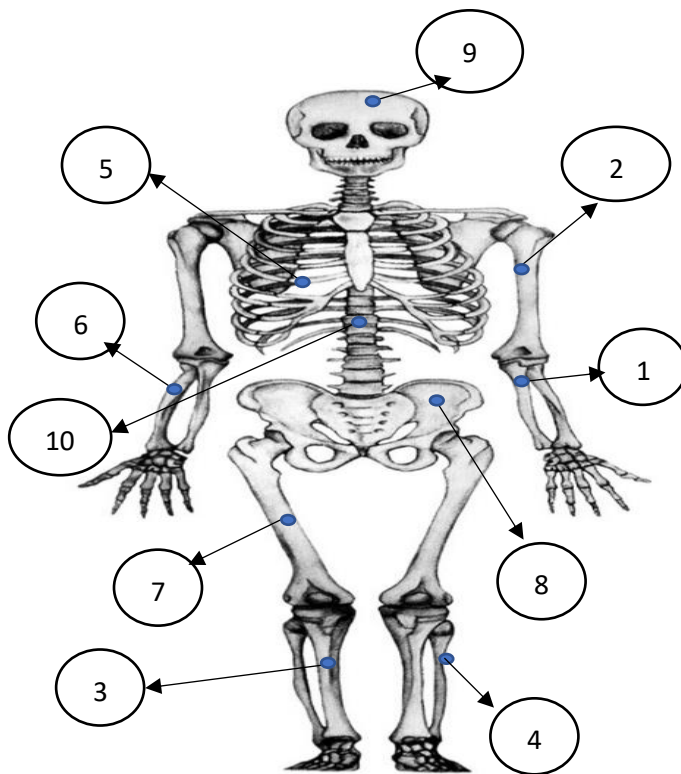
Actividad n°2 Con la información del módulo n°3, deberás identificar donde se encuentran los músculos, pintando el color indicado por cada uno de ellos, en la siguiente imagen:



Músculos:

- Bíceps: rosado
- Tríceps: azul
- Cuádriceps: café
- Recto Abdominal: celeste
- Pectorales: naranja
- Glúteos: gris
- Gemelos: verde claro
- Dorsal Ancho: morado
- Deltoides: rojo
- Oblicuo: amarillo
- Flexor de dedos: verde oscuro
- Esternocleidomastoideo: amarillo
- Bíceps femoral: morado

Actividad n°3 A continuación pondrás en práctica el conocimiento del sistema óseo, deberás identificar donde se encuentran los huesos, colocando el número en el nombre que corresponda.



- ___ Tibia
- ___ Peroné
- ___ Cráneo
- ___ Fémur
- ___ Columna vertebral
- ___ Pelvis
- ___ Cubito
- ___ Radio
- ___ Húmero
- ___ Costillas



Habilidades gimnásticas

La práctica de la gimnasia es importante porque disciplina al individuo en todos los sentidos. La práctica de la gimnasia ayuda a desarrollar la estabilidad emocional, la cual viene dada por la concentración, velocidad de reflejos y seguridad que debe preceder a cada actuación.

Equilibrio invertido de brazos: FASES

1. Posición inicial: De pie, con piernas extendidas y brazos extendidos hacia arriba.
2. Impulso: Se realiza un fondo y a continuación las manos buscan el suelo. Se realizan tres acciones:
 - Extensión de la pierna adelantada.
 - Elevación de la pierna retrasada, juntándose ambas piernas extendidas.
 - Inclinación del tronco hacia adelante.
3. Equilibrio: La base de sustentación del ejercicio son ambas manos, que se deben colocar en la misma línea, paralelas, en una anchura igual a la de los hombros. La mirada se mantiene en el suelo; los hombros se bloquean; piernas y brazos se mantienen extendidos; y el abdomen y los glúteos se tensionan, para mantener el cuerpo erguido en la vertical.



4. Descenso: Para volver a la posición inicial se flexiona la cadera y se bajan las piernas, bien alternativamente, o bien a la vez.

Errores comunes

- ❖ Flexión de brazos al final de la fase de impulso.
- ❖ Falta de tensión en la fase de equilibrio.
- ❖ Mala colocación de las manos en la fase de equilibrio.
- ❖ No bloquear los hombros.
- ❖ Tomar excesivo o escaso impulso, lo que provocará una caída (o voltereta hacia adelante) y vuelta a la posición inicial, respectivamente.





Actividad n°4 a partir de lo leído anteriormente deberán seguir practicando las habilidades mencionadas en el módulo anterior y sumar la nueva habilidad gimnastica que se presentó en el módulo. A continuación, se presenta un link, para facilitar la ejecución y practicar de distintas maneras: <https://www.youtube.com/watch?v=iXw9j6SF114>

Tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- ❖ Al momento de realizar las habilidades, debe estar un adulto observando.
- ❖ Tener un lugar amplio y libre de accidente.
- ❖ Utilizar elementos que me ayuden a evitar golpes con el suelo (toallas, mantas, colchoneta, etc.)
- ❖ Practicar al menos 3 veces por semana y unos 30 minutos por día.
- ❖ Realizar un calentamiento de 5 a 7 minutos antes de comenzar con la practicas de las habilidades.

Autoevaluación: A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en este módulo.

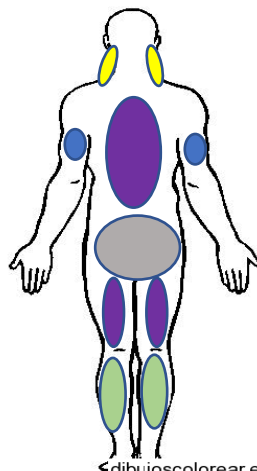
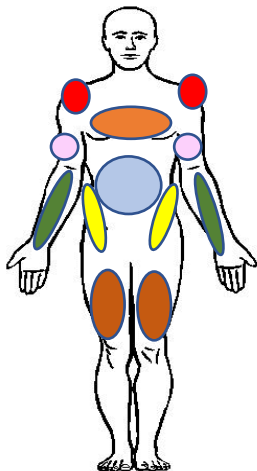
Actividades	Si	No
Responde correctamente la pregunta señalada		
Logro identificar todos los músculos con su color respectivo.		
Logro identificar todos los huesos con su número respectivo		
Respeto la ejecución de la nueva habilidad como se plantea en el video		
Practica todas las habilidades gimnasticas presentada en los módulos		
Existe una hidratación durante la práctica de habilidad gimnasticas		
Tiene precaución con su seguridad al momento de realizar las habilidades		

*Se presenta el indicador Sí en 6 oportunidades, quiere decir que el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.

Solucionario

Actividad n°1: es la unión de dos o más huesos que generan movimientos. Cuello, hombro, codos, muñecas, dedos de la mano, columna vertebral, cadera, rodilla, tobillo y dedos del pie.

Actividad n°2



Músculos:

- Bíceps: rosado
- Tríceps: azul
- Cuádriceps: café
- Recto Abdominal: celeste
- Pectorales: naranja
- Glúteos: gris
- Gemelos: verde claro
- Dorsal Ancho: morado
- Deltoides: rojo
- Oblicuo: amarillo
- Flexor de dedos: verde oscuro
- Esternocleidomastoideo: amarillo
- Bíceps femoral: morado



Actividad n°3

- __3__ Tibia
- __4__ Peroné
- __9__ Cráneo
- __7__ Fémur
- __10__ Columna vertebral
- __8__ Pelvis
- __1__ Cubito
- __6__ Radio
- __2__ Húmero
- __5__ Costillas