

**ÁREA/ASIGNATURA:** Educación Física _____ **GRADO:** 6**GRUPOS:** 6-1, 6-2 y 6-3 _____**DOCENTE:** Andrés Vargas _____**PERÍODO:** 1 _____**ESTUDIANTE:** _____ **GRUPO:** _____**1. INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR:**

- Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.
- Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
- Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades.
- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.
- Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida.

2. ACTIVIDADES:**Variaciones del crecimiento****Los cambios corporales.**

El desarrollo físico resulta de la interacción entre el niño y el entorno. Durante este proceso los niños crecen, se desarrollan y maduran.

Los bebés crecen muy rápido dentro de los dos primeros años, pues los niños tendrían la mitad de la estatura que tendrán cuando sean adultos. Obviamente dependiendo de ciertos criterios fisiológicos, sociológicos o hereditarios, los niños podrán ser más altos que otros en diferentes lugares del mundo.

Desarrollo esquelético.

Al inicio de la vida los niños recién nacidos cuentan con algunas partes del cuerpo que son cartílago, que posteriormente se convertirá en hueso. Por ejemplo, en la unión de las suturas del cráneo.

No todas las partes del esqueleto crecen y se endurecen al mismo ritmo. El cráneo y las manos maduran primero, mientras que los huesos de la pierna continúan desarrollándose hasta mediados o fines de la segunda década de vida. El desarrollo esquelético se completa a los 18 años, aunque el ancho del cráneo, los huesos de las piernas y las manos aumenta ligeramente durante toda la vida.

Desarrollo muscular.

En el desarrollo muscular, los neonatos nacen con todas las fibras musculares que tendrán durante el resto de su vida. Sin embargo, las fibras musculares pronto comienzan a crecer.

El desarrollo muscular procede en direcciones cefalocaudal y proximodistal, de modo que los músculos de cabeza y cuello maduran antes que los del tronco y las extremidades. La maduración del tejido muscular es muy gradual durante la niñez y se acelera al inicio de la adolescencia, en ambos sexos los miembros adquieren notable fortaleza, aunque los incrementos de masa muscular y fuerza física son más evidentes en los niños que en las niñas.

Plan de apoyo a resolver.

1. En dos hojas escribir un ensayo sobre la Educación física que contenga:
 - ¿Qué significa para usted?
 - Importancia de la Educación Física en el sistema educativo.
 - Relevancia de la Educación Física para concientizar sobre la salud.

2. Escribir un ensayo sobre las principales capacidades físicas y debe tener:

- Para usted ¿qué es fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad?
- En ¿Cuáles tiene condiciones y cuáles no? ¿Por qué?
- Realizar un dibujo característico de cada una de las capacidades.

3. Debe escribir sobre:

- Explique en una hoja, ¿Cómo cree que ha crecido y desarrollado su cuerpo hasta ahora?
- 5 dibujos de las diferentes etapas del crecimiento (natal, infancia, adolescencia, adultez y vejez) una hoja por cada dibujo.
- Explique cómo sería un calentamiento céfalo-caudal.

4. Sobre expresión corporal.

- Explicar 5 formas de expresión corporal. Ejemplo, el baile. Explica ¿por qué?
- Realizar un dibujo característico de cada uno.