

MEDIA GENERAL



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad

Viernes 09 de octubre de 2020. Educación física

1^{er} a 5^{to} año

Tema indispensable: Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien.

Tema generador: Nuevo inicio para crear, comprender, expresar y participar.

Referentes teórico-prácticos:

La Educación física en la formación para la salud.

Formación física deportiva para mejorar nuestra salud.

Acondicionamiento neuromuscular, concepto.

Segmentos corporales.

Ejes y planos del movimiento del cuerpo humano.

Elongación muscular.

Movilidad articular.

Desarrollo de la actividad:

El acondicionamiento neuromuscular consiste en la preparación del organismo mediante ejercicios físicos que introducen paulatinamente a la acción del trabajo físico.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad

Según el Diccionario Terminológico de Ciencias Médicas (Salvat, 1982), la definición de la palabra neuromuscular es "relativo a los nervios y músculos". Por lo tanto, lo que se persigue con el acondicionamiento neuromuscular es buscar la mayor coordinación posible entre las funciones nerviosas y musculares. En la educación física cuando se hace mención al término "calentamiento" se está haciendo referencia al acondicionamiento neuromuscular; por lo tanto, cada vez que te mencione el término calentamiento sabrás que se refirieren al acondicionamiento neuromuscular.

Nuestro cuerpo está dividido en tres segmentos corporales:

- Cabeza
- Tronco
- Extremidades.

Todos los movimientos de los segmentos corporales son posibles gracias a las articulaciones, es decir, brazo a la unión de dos huesos y así sucesivamente, con movimientos que permiten girar los hombros, el cuello y el tronco.

Los ejes y planos corporales son referencias espaciales que nos ayudan a definir una serie de movimientos.

Planos:

Sagital: divide el cuerpo en mitad derecha y mitad izquierda.

Frontal: divide el cuerpo en mitad anterior y mitad posterior.

Transversal: divide el cuerpo en parte superior e inferior.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



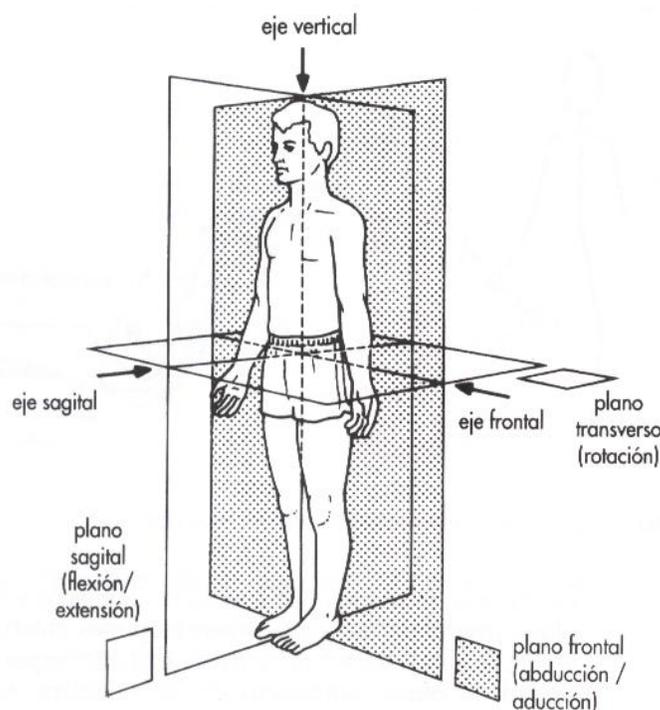
Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad

Ejes:

Anteroposterior: se dirige de delante hacia atrás y es perpendicular al plano frontal.

Vertical o longitudinal: se dirige de arriba hacia abajo y es perpendicular al plano horizontal.

Transversal: se dirige de lado a lado y es perpendicular al plano sagital.



El concepto de elongación hace referencia a un estiramiento o una dilatación. En el marco de la actividad física, se llama elongación al ejercicio que se lleva a cabo con el objetivo de estirar un músculo. La elongación es necesaria antes de la realización de un esfuerzo intenso.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad

La movilidad articular es la capacidad de movimiento de una articulación en un sentido más amplio y dinámico. Si bien es cierto que la flexibilidad articular y la elasticidad muscular van a repercutir en el grado de movilidad articular, sería más propio, dado el carácter dinámico y continuo de los movimientos deportivos, hablar de movilidad al referirnos a la mayor o menor amplitud de movimiento de las articulaciones implicadas en los gestos motores.

Debemos ser cuidadosos, no se trata de mejorar la movilidad articular indiscriminadamente, sino que, según la capacidad individual realizar los ejercicios para cada grupo de articulaciones, con los márgenes de seguridad correspondientes.

Tan perjudicial para la práctica deportiva puede ser una falta como un exceso de movilidad.



Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad

Experiencias vividas (actividad de evaluación):

1er, 2do y 3er Año: Dibujar un ejercicio elongación muscular y uno de movilidad articular para cada segmento corporal.

4to año: Dibuja un ejercicio de elongación muscular y movilidad articular para cada segmento corporal.

5to año: Dibujar un ejercicio elongación muscular y movilidad articular para cada segmento corporal.

Materiales o recursos a utilizar:

Hojas blancas (puede ser recicladas).

Lápiz.

Crayones o marcadores.

Orientaciones a la familia:

Realizar los ejercicios de elongación muscular y movilidad articular con el grupo familiar para crear una cultura de salud preventiva a través de la práctica del ejercicio físico.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve