

Instrucciones: Esta guía no contiene respuestas memorísticas. Para completarla deberás experimentar con tu propio cuerpo, analizar situaciones tácticas y reflexionar sobre tus hábitos diarios. ¡Prepárate para razonar cada concepto!

BLOQUE 1 : Biomecánica y Potencial Motriz Individual

PDA 1 : CAPACIDADES Y DESTREZAS

1 Experimento Practico: El Centro de Gravedad y el Impulso

Realiza la siguiente prueba en un espacio seguro:

- 1 **Prueba A:** Intenta saltar lo más lejos posible hacia adelante manteniendo la espalda rígida, las piernas rectas y sin mover los brazos.
- 2 **Prueba B:** Realiza el mismo salto flexionando profundamente las rodillas y balanceando con fuerza los brazos de atrás hacia adelante.

Reflexiona y explica biomecánicamente:

¿Por qué la flexión de rodillas y el impulso de brazos modifican la fuerza de despegue? ¿Qué ocurre con tu equilibrio si en un giro cerrado mantienes el cuerpo erguido en lugar de bajar la cadera?

2. Análisis Físico: Amortiguación y Trayectoria de Objetos

Recepción de Balones: Si recibes un balón veloz manteniendo los brazos rígidos, el impacto es doloroso y el balón rebota lejos. ¿Qué ajuste articular debes realizar en codos y manos (posición en copa) para disipar la energía del impacto?

Lanzamiento de Precisión: Si tus tiros a distancia quedan cortos y sin fuerza, ¿qué cambio debes hacer en el ángulo de salida (trayectoria en parábola) y el empuje de piernas?

Conclusión de investigación:

3. Indagación Conceptual: Agilidad vs. Velocidad Pura

Investiga en tus apuntes o fuentes confiables la diferencia entre correr en línea recta (velocidad) y esquivar una serie de conos a ritmo acelerado (agilidad).

Escribe 2 situaciones de la vida cotidiana o del deporte donde la combinación de agilidad y coordinación motriz eviten un accidente o den una ventaja:

4. Estudio de Caso: El Impacto del Desvelo y la Pantalla

Analiza el siguiente escenario: Un estudiante permanece hasta las 2:00 a.m. usando el celular. A la mañana siguiente tiene evaluación práctica de Educación Física.

Responde con rigor fisiológico:

a) ¿Qué efectos concretos sufre su sistema nervioso en términos de tiempo de reacción, concentración y coordinación motriz fines?

b) ¿Por qué las *pausas activas* breves durante el estudio reducen el agotamiento mental en lugar de cansar más al alumno?

BLOQUE 3: Estrategia, Inclusión y Ambientes Asertivos

PDA 2: DECISIONES Y COLECTIVO

5. Sincronización y Trabajo de Conjunto (Jalada de Cuerda y Carga)

En una competencia de "Jalada de Cuerda", el Equipo A (más fuerte) pierde contra el Equipo B (más pequeño). El Equipo B aplicó fuerza al mismo tiempo mediante una voz de mando y mantuvo apoyos firmes con centro de gravedad bajo.

Análisis de Estrategia:

¿Por qué la fuerza individual aislada es insuficiente frente a la sincronización colectiva? ¿Qué sucede en la actividad de transportar un objeto pesado si dos integrantes corren más rápido que los demás?

6. Diseño de Reglas Inclusivas y Comunicación Asertiva

Reto de Inclusión: Si un compañero tiene una molestia leve en la mano, rechaza la opción de enviarlo a las gradas. Propón 2 adaptaciones de reglas o roles (ej. pasador seguro) para incluirlo activamente.

Manejo de Conflictos: Durante una jugada dudosa, dos compañeros discuten. Compara la diferencia de resultados entre gritar/cancelar el juego vs. dialogar con calma y repetir la jugada.

Propuesta de solución asertiva:

7. Autoevaluación Integral: Bitácora de Hábitos

Sintetiza la relación entre tus hábitos diarios y tu rendimiento general completando este organizador:

Descanso de Calidad (8h) + Actividad Física Regular → *Mejora de Salud, Rendimiento Escolar y Convivencia Asertiva.*

Compromiso personal para el trimestre: