

EJERCICIOS DE ORDEN Y CONTROL

Observa la imagen y analiza brevemente:

*¿En que facilitaría una vida ordenada?

*¿Cuál de las dos imágenes refleja tu día a día?

*¿Sabías que en educación física se utiliza los ejercicios de orden para optimizar el tiempo y espacio de la sesión?



Los ejercicios de orden y control te ayudan a ejecutar una postura correcta, además contribuyen a mejorar la disciplina y a reconocer las formas matemáticas. Los ejercicios de orden son aquellos

ejercicios organizados y estructurados que se realizan en forma disciplinada y que permite una buena organización tanto de un grupo y el espacio. Los ejercicios de orden están destinados a encabezar la lección de gimnasia

cumplen dos funciones esenciales: 1ro por un lado inician la actividad educativa de la lección poniendo en forma los alumnos y 2do. Permiten distribuir los alumnos de manera ordenada u eficaz. Los Ejercicios de Orden se Clasifican en: Formaciones, Posiciones Fundamentales, Descanso, Alineamientos o Desplazamientos, Numeraciones y cadencias, Giros, Desplazamientos, etc.

FORMACIONES

Es la colocación ordenada de un grupo de personas. Están comprendidas por las diferentes formas de colocar a las personas en relación con los demás, dentro de un espacio determinado, como asimismo su orientación y la forma de adoptar posiciones fundamentales.

Las formaciones grupales permiten que durante la realización de las diferentes actividades de educación física, todos los alumnos puedan ver, oír y practicar en forma adecuada todos los ejercicios.

Entre las formaciones más utilizadas en la clase de Educación Física se encuentran:

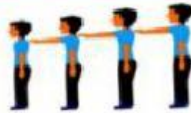
HILERA  Es una formación donde los alumnos se colocan uno detrás del otro. RECUERDA: Al conjunto de hileras se denomina columna.	COLUMNA  Es una formación constituida por varias hileras. Al conjunto de hileras se denomina columna. Ejemplo: formación en columna de cuatro hileras.
LINEA  Es una formación donde los alumnos se colocan uno al lado del otro y con el mismo frente. RECUERDA: Al conjunto de líneas se denomina fila.	FILA  Es una formación constituida por varias líneas. Al conjunto de líneas se denomina fila. Ejemplo: Formación en fila de cuatro líneas.

¿Por qué se utiliza la expresión “en fila india”?

Las personas u objetos forman una “fila india” cuando están colocadas una tras otra en hilera. Tiene su origen en la costumbre que tenían los nativos de Norteamérica, lo hacían respetando una distribución jerárquica, siendo el varón de mayor importancia o experiencia el que iniciaba la marcha al frente de la comitiva. Era una táctica de defensa, y una estrategia: todos pisaban sobre las mismas huellas que había dejado el cabecero, y el último miembro se encargaba de borrar las huellas para no dejar rastro alguno. De este modo, sus enemigos, los soldados americanos, no podían localizarlos o saber cuántos eran en realidad.

DISTANCIAMIENTO Y SEPARACIÓN

Es el espacio que separa dos o más elementos uno de otro.

DISTANCIAMIENTO  El distanciamiento se realiza en formación de hilera. Se extiende el brazo derecho hasta la línea del hombro del compañero del frente.	SEPARACIÓN LATERAL DE BRAZOS  Se realiza levantando los brazos lateralmente a la altura de los hombros, de manera que la punta de los dedos de ambas manos, rocen con los de los compañeros de la izquierda y de la derecha.
---	---

Elemento.

Es un individuo o Unidad (Escuadra, Pelotón, etc.), que forma parte de una Unidad mayor.

Base. Es un elemento con relación al cual se regula un movimiento o se adopta una formación.

Profundidad. Es el espacio comprendido entre la cabeza y la cola de una formación.

Frente. Es el espacio ocupado por una Unidad, medido desde un flanco al otro (el frente de un hombre se supone, de 56 centímetros).

Cola. Es la parte posterior de una formación en columna.

Flanco. Es el costado izquierdo o derecho de un individuo, Unidad o posición.

Distancia. Es el espacio que separa dos (2) elementos.

Descanso Posición que se realiza separando el pie izquierdo al ancho de los hombros y las manos detrás de la cintura, tomadas la una con la otra.

GIROS. Se lo puede realizar a la derecha o a la izquierda consiste en que el cuerpo gire 90° de la posición original, se debe tener en cuenta que siempre hay que girar con el talón de ese mismo lado y golpear con el pie contrario (levanta y dobla ligeramente la pierna hacia atrás para cuadrar), las manos y los pies están en posición firmes

DESARROLLA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD CON BASE EN LA INFORMACION ANTERIOR

Selecciona la opción correcta de cada interrogante.

Los ejercicios de orden son:

- Ejercicios organizados y estructurados que se realizan en forma disciplinada y que permite una buena organización tanto de un grupo y del espacio.
- Actividades de alto impacto que permite una formación muscular adecuada según la edad y el contexto en que uno se desenvuelve.
- Conjunto de factores que permiten que el alumno pueda desarrollarse física y mentalmente.

La formación en fila es:

- Donde los alumnos o personas se colocan uno detrás del otro.
- Donde están constituidas por varias líneas.
- Donde los alumnos o personas están organizadas por varias hileras.

¿En que nos puede ser útil los ejercicios de orden durante la pandemia?

- Agruparnos de manera adecuada.
- Mantener distancia de dos metros entre una persona y otra.
- Irrespetar el turno cuando estamos en la tienda

La formación en columna está compuesta por:

Varias líneas

Varios círculos

Varias hileras

La posición de descanso se ejecuta:

- Pies juntos brazos atrás
- Piernas separadas brazos atrás
- Adelantas el pie izquierdo.

El giro a la izquierda que pies se adelanta:

El pie derecho

El pie izquierdo

Con los dos pies

Para enumerarnos nos colocamos en:

Columna

Círculo

Fila

La posición de firmes se ejecuta:

- Talones pegados brazos a los lados
- Piernas separadas brazos atrás
- Adelantas el pie izquierdo

Es el espacio comprendido entre la cabeza y la cola de una formación es:

Elemento

Base

Profundidad

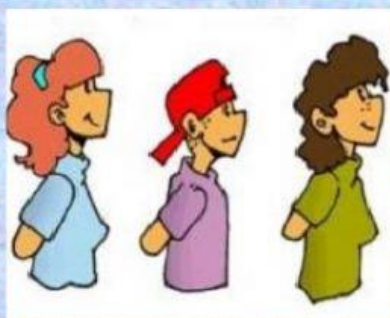
El espacio que separa dos (2) elementos es:

Cola

Distancia

Flanco

Seleccione según corresponda sobre la formación si es fila, columna o círculo.



Selecciona la respuesta según la imagen que representa la media vuelta:



Selecciona la respuesta según la imagen que representa la posición firme:



Selecciona la respuesta según la imagen que representa la posición de descanso:



Selecciona la respuesta según la imagen que representa Fila:



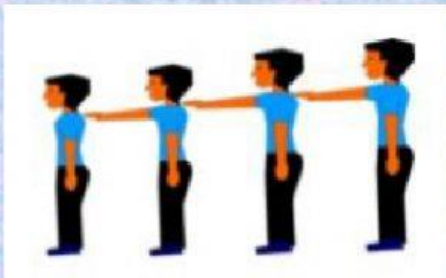
Selecciona la respuesta según la imagen que representa Distancia un brazo:



Enlaza los dibujos con el nombre respectivo.



HILERA



DESCANSO



DISTANCIA



GIRO