

Guía para docentes

El sexto sentido

Área disciplinar: Biología

Nivel: Secundario

Año: 2°

Contenidos

- Sistema nervioso: propiocepción.

Presentación

Presentación de la propiocepción como mecanismo de reacción del sistema nervioso: concepto, funcionamiento, aplicaciones en la vida diaria e importancia evolutiva.



Actividad
colaborativa

En el aula:

(Tiempo de duración: 40 minutos reloj, 1 hora cátedra.)

Materiales: un cajón o banco pequeño, una cinta de pintor de color claro, una tela negra para cubrir los ojos y elementos de escritura.

1. El docente iniciará la clase mostrando el video **“El sexto sentido”** a la clase, seguido de las instrucciones de formar grupos pares para que trabajen ejercicios de propiocepción, con el objetivo de mejorar la coordinación motriz.
2. Cada dos alumnos deberán trazar una cruz con la cinta del pintor en el piso del aula, con una distancia de 1,5 m. Cada línea, manteniéndose alejada de la de los otros grupos para mayor comodidad.
3. Para la primera actividad, un miembro del equipo tratará de caminar solo sobre la cruz en línea recta, mientras su compañero observa e intercambia lugares una vez realizadas dos pasadas sobre la cruz. El compañero que observa tomará nota de si su par pudo realizar el ejercicio de forma fácil o difícil.
4. Para la segunda actividad, uno de los dos deberá vendarse los ojos y, ayudado por su par, subir a un pequeño banco o cajón (no mayor a 15 cm de alto), donde intentará mantener el equilibrio que su par afectará dándole leves empujones, a lo que el compañero sobre la tarima deberá fijar ciertos músculos para no perder la estabilidad.
5. Una vez realizados ambos ejercicios, cada grupo expondrá los resultados obtenidos frente al docente a modo de breve ensayo.



**Material
extra**

Mirella, R. (2001). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Ed. Paidotribo.

Tous Fajardo, J. (1999). *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Ed. Paidotribo.

Lamb, D. R. (1985). *Fisiología del ejercicio. Respuestas y adaptaciones*. Ed. Augusto E. Pila Teleña.

Rodahl, A. (1992). *Fisiología del trabajo físico (3ª ed.)* Ed. Panamericana.