



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
EDUCACIÓN
Secretaría de Educación

COLEGIO KENNEDY I.E.D
"Educación y trabajo"



GUÍA ACADÉMICA

| | | | | | | | |
|---|--------|---------------------|------------|---------------------------------|------------------|----------|-------------|
| No. Guía: | 1 | Fecha: | 02-01-2021 | No. Páginas: | 5 | Periodo: | I (PRIMERO) |
| Ciclo: | 1 | Grado: | PRIMEROS | Área/Asignatura: | EDUCACION FISICA | | |
| WATSAPP DOCENTES J.M. 3138754404 J.T. 3013774015 | J.M. | JAIME E. BUITRAGO C | 101,102 | ckeducacionfisica2021@gmail.com | | | |
| | J.T. | GUILLERMO RAMOS J | 101,102 | ckeducacionfisica2021@gmail.com | | | |
| Nombre Estudiante: | Curso: | | Sede: | | Jornada: | | |

Reflexión:



Temática(s):

1. Capacidades Perceptivo-Motrices/Sensibilización y Reconocimiento.
2. Esquema corporal.
3. Lateralidad, Ajuste y Control Corporal.

Desempeño:

Identifica y diferencia las capacidades físicas a través de los sentidos (Capacidades Perceptivo Motoras), las acciones básicas que tiene de movimiento y sus posibilidades actuales de realizar ejercicios de activación, reconocimiento, exploración y de manipulación de su cuerpo y sus partes al desarrollar actividades, movimientos segmentarios, ubicación espacial y despertar de sensaciones interiores desde la estrategia aprende en casa.



Conocimientos Previos:

- Caminar.
- Coger.
- Atrapar.
- Bailar.
- * Gatear.
- * Lanzar objetos con Facilidad.
- * Subir y bajar escaleras utilizando un escalón.
- * Mantenerse en equilibrio sobre una Pierna.
- * Patear.
- * Girar.

Marco Teórico:

Definición de Capacidades Perceptivo-Motrices.

Sensibilización y Reconocimiento Corporal.

Es importante conocer que son las capacidades perceptivo-motoras en los Niños: Según Castañer (1992)

"Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que, a través de los sentidos, permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las necesidades del propio cuerpo o las circunstancias del entorno. Existen dos formas de desarrollo perceptivo- motriz: 1. Percepción de uno mismo. 2. Percepción del entorno.

Algunas de estas capacidades son: la lateralidad, la coordinación, el ritmo, el equilibrio y el reconocimiento corporal.

Se puede decir respecto a este reconocimiento de si mismo, que tempranamente a los meses de su nacimiento el niño/a se proyecta al mundo a través de la actividad motriz: el objeto que es lanzado lejos expresa su forma de relación con éste, denotando ya su presencia singular. En este sentido se da especial relevancia a la espacialidad, es decir, a la posibilidad que tiene el ser humano desde sus primeros años de vida de ocupar un lugar en el mundo, y en ese lugar descubrirse, conocerse y valorarse en sus características singulares. La presencia de sus seres queridos que lo acogen, lo quieren y respetan contribuye a este proceso de diferenciación y al mismo tiempo la vinculación con los demás.

Uno de los elementos fundamentales en la infancia para lograr el descubrimiento de si, que es la base del desarrollar de su identidad personal y descubrir el mundo que le rodea para establecer relación con el, es lo que se ha denominado exploración sensoriomotriz (Chokler, 1988 y 2009; Pikler, 2000), que son un conjunto de conductas que traemos al nacer y nos permite vivenciar nuestro propio cuerpo y el entorno. "Estas conductas exploratorias le van a permitir conectarse, conocer, aprender las características del mundo externo, internalizarlas y operar con

ella. Todo el aprendizaje, adecuación y dominio progresivo del mundo real depende de las posibilidades y calidad de la exploración" (Chokler, 1988: 87). El aula debe ser un espacio abierto a la exploración.

* Si quieres profundizar más en estos temas teóricos, en cuanto a palabras específicas y entender mejor todos estos procesos; busca en la Bibliografía el **Enlace # 1**, que contiene una dirección electrónica en donde podrás obtener más información para con relación a este punto.

Definición de Esquema Corporal.

El concepto de esquema corporal abarca la totalidad de la persona, es la representación mental que tenemos sobre nuestro propio cuerpo, partes, movimientos, limitaciones... En relación con el medio, estando en situación estática o dinámica. Este concepto ha sido descrito por varios autores, las definiciones convergen en que es el conocimiento de nuestro cuerpo creado por las vivencias que éste ha tenido, ya sea expresado en palabras, como impresiones sensoriales, relación con el medio, relaciones recíprocas, etc.



* Si quieres profundizar más en estos temas teóricos, en cuanto a palabras específicas y entender mejor todos estos procesos; busca en la Bibliografía el **Enlace # 2**, que contiene una dirección electrónica en donde podrás obtener más información para con relación a este punto.

Definición de Lateralidad, Ajuste y Control Corporal.

Lateralidad.

- 1- Le Boulch: "Es la expresión de un predominio motor realizado con las partes del cuerpo que integran sus mitades derecha e izquierda".
- 2- Reid: "Es la tendencia a utilizar un lado con preferencia del otro".

Ajuste y Control Corporal.

Bajo este título se recogen todas aquellas habilidades que se refieren al dominio del cuerpo y a su mejor conocimiento por parte del niño. las siguientes acciones fundamentales son:

* Actividad Tónico Postural Equilibradora (A.T.P.E.)

La A.T.P.E. engloba los conceptos de Tono, Postura y Equilibrio y es entendido como el mantenimiento del cuerpo a través de cualquier base de sustentación y no sólo de los pies.

* Tono muscular: El control del tono, juntamente con el control postural forma una unidad que posibilita la energía que necesita el niño para realizar gestos, prolongar una acción o realizar una posición determinada. Según algunos autores, este control depende de la maduración, de la fuerza muscular y de las características psicomotrices del sujeto.

* Si quieres profundizar más en estos temas teóricos, en cuanto a palabras específicas y entender mejor todos estos procesos; busca en la Bibliografía el **Enlace # 3**, que contiene una dirección electrónica en donde podrás obtener más información para con relación a este punto.

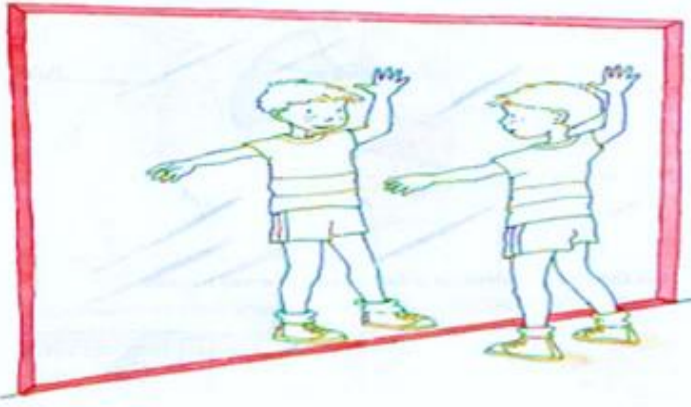
Actividades:

Antes de comenzar con las actividades a desarrollar en esta propuesta debemos dejar claros varios puntos:

1. El Estudiante debe realizar las actividades en ropa cómoda y apta para hacer Ejercicio (en la medida de lo posible: Uniforme de Educación Física del Colegio - Pantalóneta, Camiseta, Medias y Tenis)
2. En todas las Sesiones de Trabajo Físico Virtual o de la estrategia Aprender en Casa (dirigidas por el Docente o de Trabajo individual basado en la Guía) debe estar presente un adulto que apoye el proceso y este atento a cualquier situación que presente el niño.

1

Realiza movimientos en frente del Espejo, dirigido por el adulto acompañante; colorea en el dibujo de rojo (si levantas la mano derecha) y de azul (si levantas la izquierda), igualmente con las piernas (derecha e izquierda) y coloca otros colores en las diferentes partes del cuerpo mencionadas por el adulto.



Estos son algunos movimientos propuestos:

- * Movimiento de mano derecha y reconocimiento de esta en el espejo.
- * Movimiento de mano izquierda y reconocimiento de esta en el espejo.
- * Movimiento de pierna derecha y reconocimiento de esta en el espejo.
- * Movimiento de pierna izquierda y reconocimiento de esta en el espejo.
- * Movimiento y reconocimiento en el espejo de las diferentes partes del cuerpo (las que el adulto quiera incluir en el proceso de exploración corporal).

* Realice movimientos de desplazamiento lateral (derecha e izquierda) reconozca la dirección en la que te mueves y la dirección en que se mueve la imagen en el espejo.

Reconocimiento de las diferentes partes del cuerpo (tocándolas con las manos) y comprobando que sea la forma correcta de ejecución en frente del espejo:

- Ejemplo:
- + Mano derecha al frente.
 - + Manos sobre la cabeza.
 - + Manos en la cintura.
 - + Mano Izquierda sobre la rodilla derecha.
 - + Todas aquellas opciones que se te ocurran.

Evaluación: Solicita al adulto acompañante que te ayude a realizar la práctica, indicando movimientos relacionados con la mano derecha-izquierda, con las piernas derecha-izquierda e identificando las demás partes del cuerpo en tu cuerpo y en la imagen del espejo; variando desplazamientos laterales y en otras direcciones, al igual que en la postura corporal... Toma alguna forma de Evidencia Visual de lo realizado, y envíala al profesor.

2

Teniendo en cuenta lo importante que es para l_s Niñ_s el desarrollo de las Capacidades Perceptivo Motoras, proponemos los siguientes ejercicios de Lateralidad y Control Corporal dirigido y supervisado por el adulto acompañante, debes realizar estas actividades en un espacio adecuado para ejecutar la Clase de Educación Física (en Casa).

* Ejercicios de Fortalecimiento: Estos ejercicios nos ayudan a adquirir fuerza y a prevenir lesiones, con lo que las muñecas, codos, hombros, cuello y miembros inferiores se volverán poderosos. A continuación, veremos algunos ejercicios:

1. El Conejo: te colocas en posición acurrucada_ con las manos cerca y dentro de los pies, te lanzas hacia el frente empujando las manos hacia adelante, caes apoyándote en las manos y después colocas los pies, para quedar de pie.



2. La Foca: te colocas boca abajo, extienden lo codos, dejas la cadera y las piernas pegadas al piso y te empiezas a arrastrar manteniendo la posición elevada de la espalda con la fuerza de los brazos mueves el cuerpo (hacerlo en diferentes direcciones, de acuerdo con lo indicado por el adulto con la voz -derecha, izquierda, adelante atrás) .



3. Caminata de Oso: Como su nombre lo indica, el ejercicio consiste en imitar la caminata de un oso, se realiza sin elementos externos y partiremos de una posición de rodillas, apoyando las manos en el suelo poco más separadas que el ancho de los hombros.

El movimiento comenzará cuando elevemos la cadera y separemos las rodillas del suelo, quedando así en una posición cuyos únicos puntos de apoyo serán ambas manos completamente sobre el suelo y las puntas de los pies.

Debemos intentar que el pecho se encuentre casi en línea con el suelo y desde allí, ir alternando el avance de una mano y del pie del lado contrario simultáneamente para desplazarnos



4. El Cangrejo: Sentados extender los codos, levantar la cadera y empezar a caminar en todas las direcciones posibles (adelante, atrás, derecha e izquierda).

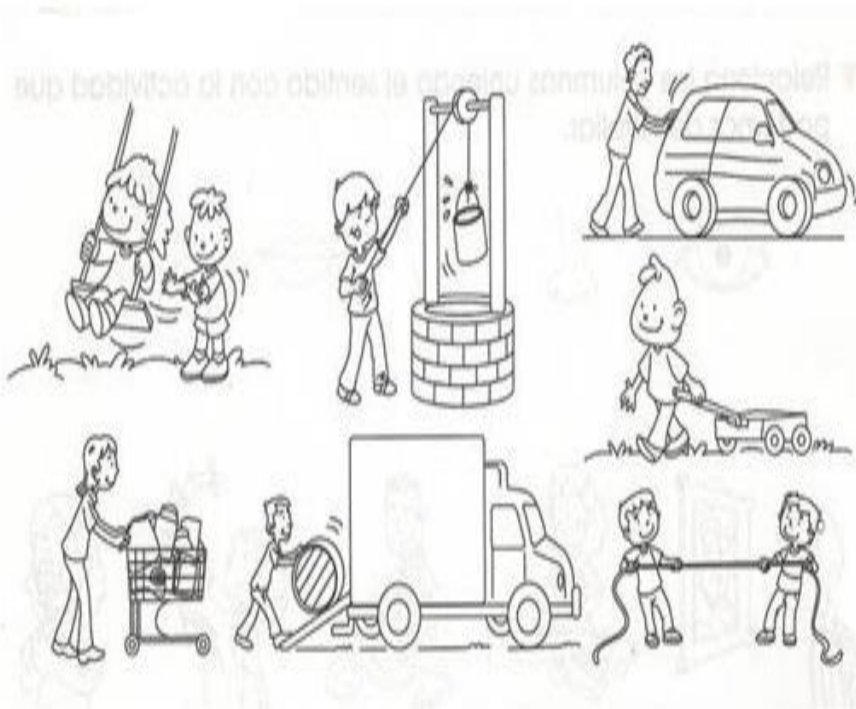


Evaluación: Solicítale al adulto acompañante que te ayude a realizar la práctica indicándote diferentes sentidos de orientación con respecto al sitio donde te encuentres... Toma alguna forma de Evidencia Visual de lo realizado y envíala al profesor.

3

*Continuamos con estos ejercicios de Halar y Empujar.

Debemos seguir esta serie de ejercicios, aplicando las recomendaciones generales para realizar una buena práctica:



1. Debemos realizar los ejercicios mostrados en la gráfica dentro del hogar, teniendo en cuenta la contextura física, capacidades perceptivo motoras y habilidades del Estudiante.
2. Los ejercicios realizados con elementos externos pueden ser cambiados por materiales que se encuentren en la Casa que no generen resistencia, ni peso externo a su labor (acordes a la edad, al desarrollo físico y mental del niño_)
3. Después de realizar los ejercicios propuestos en la gráfica repitiendo cada uno por lo menos 15 veces, el estudiante se dispondrá a dibujar la ropa de los personajes que están **Empujando** de color **(Rojo)** y la ropa de los personajes que están **Halando** de color **(Azul)**.
4. Muéstranos más formas de halar y empujar que hayas hecho o visto.

Evaluación: Demuéstranos cómo hiciste la actividad y como te encuentras en los procesos motores de Empujar y Halar; Envía al profesor de tu jornada las Evidencias Visuales del Proceso.

Cronograma:

| | |
|---|--------------|
| Fecha de inicio PRIMERA Y SEGUNDA actividad. | 5 de Febrero |
| Fecha límite de entrega de la PRIMERA Y SEGUNDA actividad. | 12 de Marzo |
| Fecha de inicio de la TERCERA actividad. | 15 de Marzo |
| Fecha límite de entrega para finalización de I Periodo y enviar las evidencias de la TERCERA actividad. | 09 de Abril |

Evaluación:

| VALOR EN NUMEROS (Cuantitativo) | PARÁMETROS DE EVALUACIÓN |
|------------------------------------|--|
| 10 | <p>*No hace presencia virtual por ningún medio de comunicación con el Docente o la Institución,</p> <p>*No asiste a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio.</p> <p>*Demuestra mucha dificultad para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</p> <p>*Demuestra muchos inconvenientes en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene muy mal comportamiento en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos.</p> <p>*No envía al Profesor ninguna evidencia sobre las actividades físicas propuestas, no realiza ningún desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p> |

| | |
|----|--|
| 20 | <p>*Hace presencia esporádicamente por medios de comunicación con el Docente o la Institución.</p> <p>*Asiste muy pocas veces a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio.</p> <p>*Demuestra dificultad para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</p> <p>*Demuestra algunos inconvenientes en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene mal comportamiento en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos.</p> <p>*Envía al Profesor muy pocas evidencias sobre las actividades físicas propuestas, realiza muy poco desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p> |
| 35 | <p>*Hace la presencia necesaria por medios de comunicación con el Docente o la Institución.</p> <p>*Asiste a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio.</p> <p>*Demuestra el interés necesario para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</p> <p>*Demuestra control en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene un comportamiento adecuado en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos.</p> <p>* Envía al Profesor las evidencias necesarias sobre las actividades físicas propuestas, realiza lo necesario en cuanto al desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p> |
| 45 | <p>*Hace presencia continua por medios de comunicación con el Docente o la Institución.</p> <p>*Asiste continuamente a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio.</p> <p>*Demuestra el interés adecuado para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</p> <p>*Demuestra autocontrol en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene un comportamiento acertado en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos.</p> <p>*Envía al Profesor la mayoría de las evidencias sobre las actividades físicas propuestas, realiza todo el desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p> |
| 50 | <p>*Hace presencia Total por medios de comunicación con el Docente o la Institución.</p> <p>*Asiste todo el tiempo a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio.</p> <p>*Demuestra total interés para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</p> <p>*Demuestra total control en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene un comportamiento incluyente y respetuoso en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos.</p> <p>*Envía al Profesor todas las evidencias sobre las actividades físicas propuestas, es proactiv@ en el desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p> |

Webgrafía / Bibliografía.

Enlace # 1: <https://www.youtube.com/watch?v=FGV1EHS1dKg>

<https://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>

<https://www.efdeportes.com/efd206/corporalidad-y-motricidad-autonomia-identidad.htm#:~:text=Se%20puede%20decir%20respecto%20a,denotando%20ya%20su%20presencia%20singular.>

Enlace # 2: <https://www.neureduca.com/esquema-corporal-y-psicomotricidad/>

Enlace # 3: <https://educacion2.com/control-corporal-y-conciencia-corporal/#:~:text=engloba%20los%20conceptos%20de%20Tono,no%20s%C3%B3lo%20de%20los%20pies.&text=%E2%80%93%20Postura%20Dactitud%3A%20control%20y,deben%20de%20ser%20aspectos%20educables.>

<https://www.youtube.com/watch?v=HOmmjmu10Kc>

<https://www.youtube.com/watch?v=ueutErlUewk>

<https://www.youtube.com/watch?v=J4A6OM6bDe0>

NOTA IMPORTANTE: Por favor enviar al Correo Electrónico: ckeducacionfisica2021@gmail.com o a los WhatsApp publicados por los Profesores las evidencias del trabajo realizado, especificando: **Nombre Completo, Curso, Sede y Jornada.**