

GUÍA ACADÉMICA

No. Guía:	1	Fecha:	02-01-2021	No. Páginas:	5	Periodo:	PRIMERO
Ciclo:	1	Grado:	SEGUNDOS	Área/Asignatura:	EDUCACION FISICA		
WATSAPP DOCENTES J.M. 3138754404 J.T. 3013774015	J.M.	JAIME E. BUITRAGO C	201,202	ckeducacionfisica2021@gmail.com			
	J.T.	GUILLERMO RAMOS J	201,202	ckeducacionfisica2021@gmail.com			
Nombre Estudiante:	Curso:		Sede:		Jornada:		

Reflexión:



La Mente no es como un vaso que hay que llenar, sino como un Fuego que alimentar. Camina siempre por esta vida, como si tuvieses algo nuevo que aprender y lo harás... "sí aprendes de tus equivocaciones realmente ha sido útil." Porque todos tenemos problemas, eso es inevitable; pero es la forma en que los resolvemos, lo que nos hace diferentes... te invitamos querido estudiante a desarrollar hábitos de estudio permanentes, constantes y organizados, así entraras eficazmente en el bello y maravilloso mundo del conocimiento.

Temática(s):

1. Manejo del Esquema Corporal.
2. Dominio e Independencia Segmentaría.
3. Secuencias de Movimientos.



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:

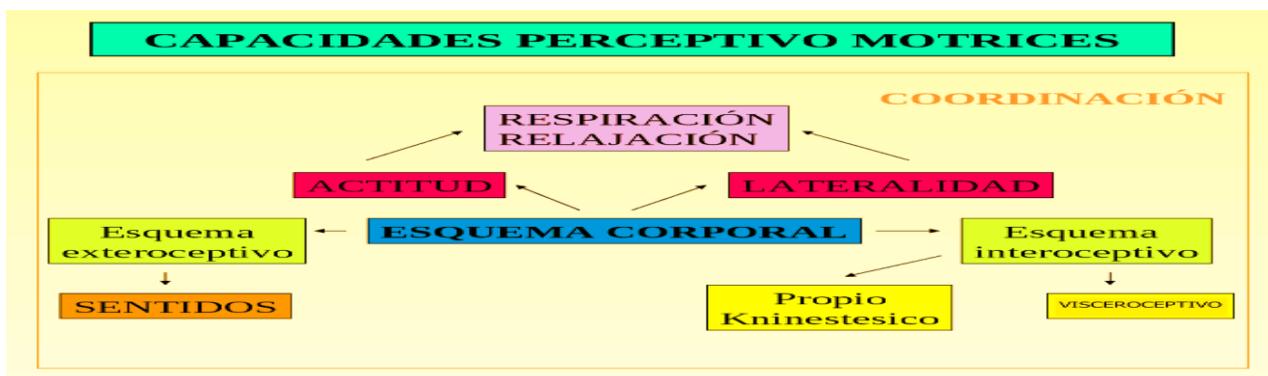
- Caminar. * Patear.
- Correr. * Lanzar objetos con Facilidad.
- Saltar. * Subir y bajar escaleras utilizando un escalón.
- Bailar. * Mantenerse en equilibrio sobre una Pierna.



Marco Teórico:

Definición de Capacidades Perceptivo-Motrices.

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.



* 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 reciprocas, 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 Secuencia de Movimiento.

Una secuencia de movimiento en el cuerpo humano comprende secuencias coordinadas y arbitrarias de movimientos individuales. Estas siempre se han aprendido como una rutina fija que depende de la tarea en cuestión (como agarrar o caminar).

Las secuencias de movimiento son controladas por el sistema nervioso central y ejecutadas por el sistema musculoesquelético (función motriz). Se deben tener en consideración cuando se diseña un lugar de trabajo económico y ergonómico óptimo. Son evaluadas por medio de un proceso de simulación como los ciclogramas, la fotografía continua de alta velocidad y los sistemas de captura de movimiento asistidos por computadora.

* 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.

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

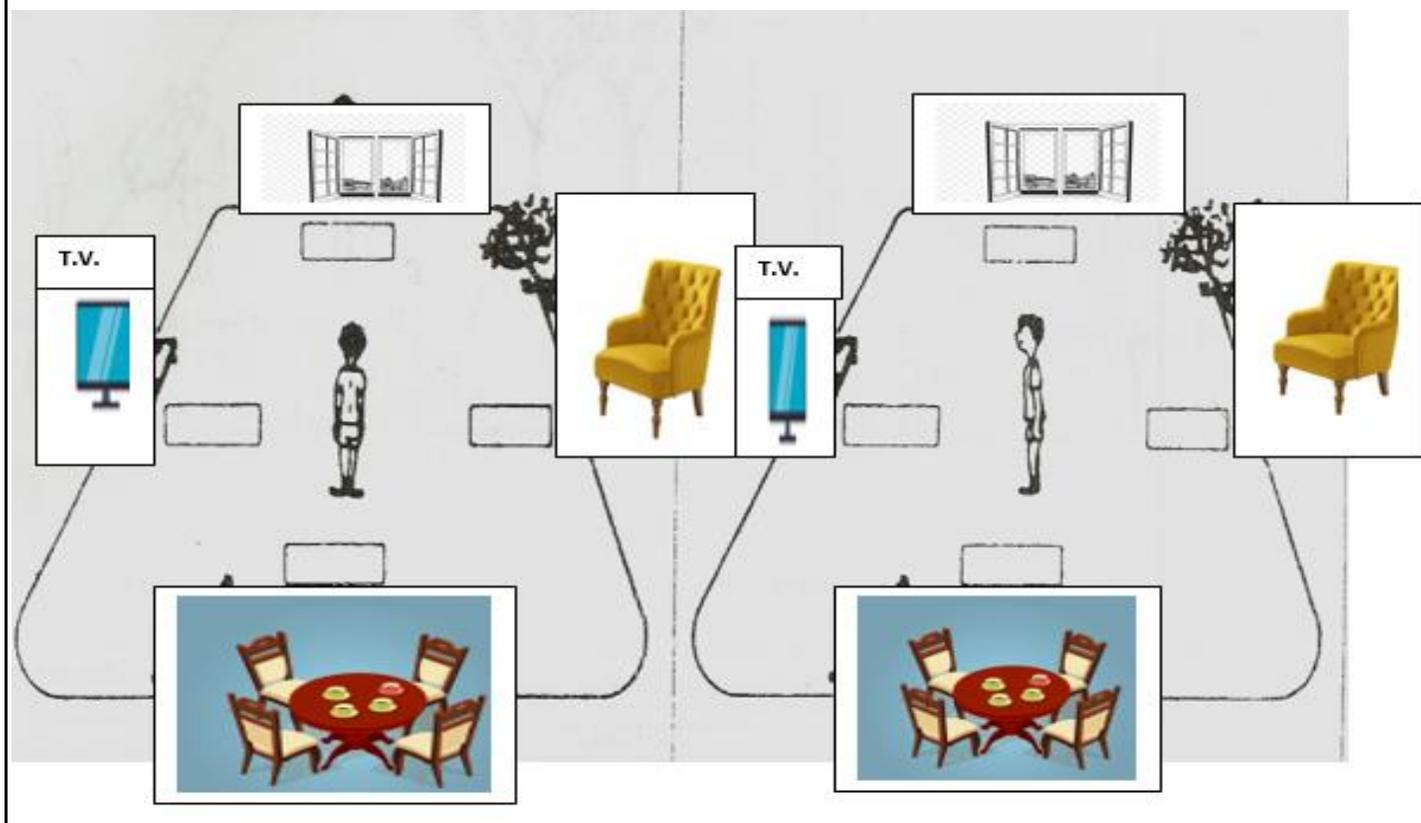
Derecha - Izquierda

Cada estudiante levanta una mano; pinta el cuadrado de rojo (si levanta la mano derecha) y de azul (si levanta la izquierda). **Evaluación:** Solicítale al adulto acompañante que realice la práctica indicándole derecha-izquierda de partes de cuerpo y variando la postura corporal... Tome alguna forma de Evidencia Visual de lo realizado y envíala al profesor.



2

Teniendo en cuenta la orientación espacial del estudiante en el dibujo, escriba dentro del cuadro la ubicación que corresponda; adelante atrás derecha, 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.



Ahora, a ejercitarnos:

*iniciamos con estos ejercicios de movilidad articular. Debemos seguir esta serie de ejercicios, aplicando las recomendaciones generales para realizar una buena práctica. **Evaluación:** Demuéstranos cómo lo hiciste y la condición física en que estás; Envía al profesor de tu jornada las Evidencias Visuales del Proceso.

I. RECOMENDACIONES GENERALES

Queremos que no dejes de realizar actividad física durante los días que debas estar en casa. Para ello, hemos creado una pauta con ejercicios que podrás realizar en casa junto a tu familia. Recuerda seguir las siguientes indicaciones:

- Busca un lugar seguro, ventilado, cómodo y amplio para realizar la rutina.
- Realiza los ejercicios de calentamiento antes de iniciar tu rutina y los ejercicios de estiramiento, después de terminar tu sesión.
- Sigue las indicaciones para cada ejercicio. Puedes elegir la variante que más te acomode.
- Utiliza ropa y calzado cómodo para realizar tu entrenamiento.
- Mantente siempre hidratado y con una toalla a mano para secar el sudor (la toalla debe ser de uso personal)
- Realiza los ejercicios con esfuerzo moderado según tus capacidades.
- Puedes descargar la aplicación "Timer Plus" para que te indique los tiempos de ejercicio y pausa.

II. GUÍA DE MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO

Antes de iniciar tu rutina de ejercicios es necesario preparar el cuerpo.

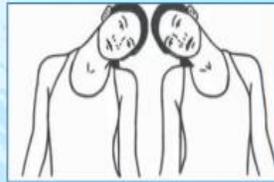
Movilidad articular

Se trata de calentar más rápidamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones llevando un orden lógico, bien ascendente o descendente.

Ayuda a evitar lesiones y a la mejora de los rangos articulares.

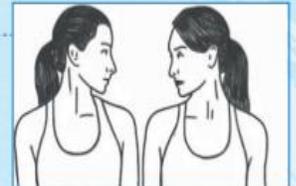


MOVILIDAD DE CUELLO Y CABEZA



Mueve tu cabeza en distintos rangos articulares, lo sugerido es que intentes tocar tu hombro con tu oreja, sin forzar.

Gira tu cabeza, como si estuvieses diciendo que no.



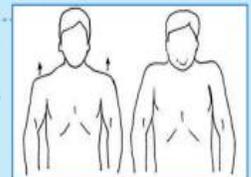
Haz una rotación completa de tu cabeza, haciendo un círculo sobre tus hombros. Recuerda hacerlo de manera pausada y lo más relajado posible.

MOVILIDAD HOMBROS, BRAZOS Y MUÑECAS



Extiende tus brazos hacia los costados y comienza a realizar pequeños círculos, primero haz la rotación hacia adelante y luego hacia atrás. A medida que lo vas realizando debes ir ampliando el círculo.

Mantén tu cuerpo erguido y las manos estiradas al costado de tu cadera. Intentarás llevar los hombros hacia al frente, arriba y atrás, realizando una pequeña circunferencia. Primero hazlo hacia adelante y luego hacia atrás.



MOVILIDAD HOMBROS, BRAZOS Y MUÑECAS



Mueve tus muñecas de manera circular hacia adentro y después hacia fuera.

TALÓN A GLUTEOS



1. Párese de pie con los pies separados a la altura de los hombros y mirando hacia adelante.
2. Comience a patear sus pies hacia arriba, hasta que los talones toquen los glúteos, y bombee sus brazos al mismo tiempo.

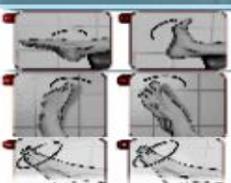
MOVILIDAD DE CADERA, RODILLAS Y TOBILLOS



Pon las manos en tu cadera y rotarás tu cadera hacia la derecha y luego hacia la izquierda, tratando de formar un círculo.



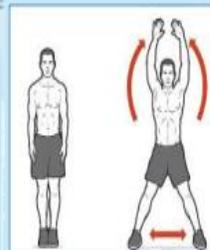
Elevación de Rodillas con acompañamiento del brazo contrario. (Marcha Estática). Elevación lateral de la pierna extendida, acompañada de una sentadilla al juntar los pies. Elevación de rodillas con extensión de pierna al frente



Movimientos de los Pies, en todas las Direcciones y Posibilidades.

Recuerda desarrollar los ejercicios 10 veces por cada segmento.

SALTO DEL PAYASO



Coloquemos nuestra espalda erguida, con los pies juntos y los brazos a los lados, doblando las rodillas. Posteriormente, realizaremos un pequeño salto y mientras estamos en el aire, llevaremos las piernas más allá de la altura de los hombros.

PLANCHA ABDOMINAL



Coloca tus palmas en el suelo; las muñecas van alineadas a los codos, formando una línea recta. Ponte en posición de tabla (como si fueras a realizar una flexión), conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos y alinea tu cabeza con la espalda. Aprieta fuertemente el abdomen y respira con tranquilidad.

CALENTAMIENTO

La entrada en calor nos ayuda a elevar la temperatura de nuestro cuerpo, de este modo mejora la elasticidad de la musculatura, evitando lesiones.

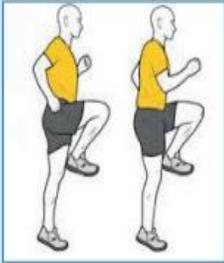
Ayuda con la dilatación de vasos sanguíneos, facilitando a tu cuerpo controlar las pulsaciones y presión arterial.

Facilita la lubricación de articulaciones con líquido sinovial, evitando lesiones intraarticulares.

Ayuda con el rango de movilidad articular y en zonas ligamentosas

ELEVACIÓN DE RODILLAS

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Doble la rodilla y la cadera derecha al mismo tiempo para levantar la rodilla hacia el pecho mientras mueves el codo izquierdo hacia adelante y el codo derecho hacia atrás. Sus brazos deben estar doblados a 90°.



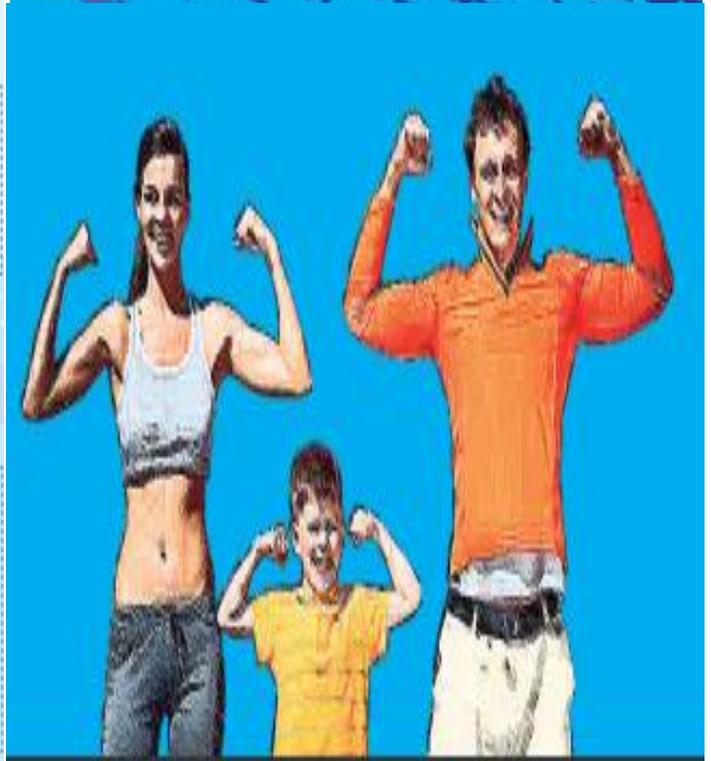
EJECUCIÓN: En un movimiento explosivo, cambie la posición de sus piernas, extienda la pierna derecha y doble la pierna izquierda mientras cambia la posición de sus brazos. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido.

CAMINATA DE OSO



1. Póngase de pie con las manos y los pies. Con las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda plana.
2. Camine con la mano derecha y el pie izquierdo hacia adelante.
3. Camine con la mano izquierda y el pie derecho hacia adelante.
4. Sigue caminando y alternado de lado hasta que el set esté completo.

MOTÍVATE, PARTICIPA Y DISFRUTA DE UNA VIDA SALUDABLE



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 Período 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, *No asiste a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio. *Demuestra mucha dificultad para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía. *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. *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. *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. *Demuestra dificultad para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía. *Demuestra algunos inconvenientes en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene mal comportamiento en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos. *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_y/o

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

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

Enlace # 3: [https://glossar.item24.com/es/indice-de-glosario/articulo/item//secuencia-de-movimiento-2.html#:~:text=Una%20secuencia%20de%20movimiento%20en,\(como%20agarrar%20o%20caminar\).](https://glossar.item24.com/es/indice-de-glosario/articulo/item//secuencia-de-movimiento-2.html#:~:text=Una%20secuencia%20de%20movimiento%20en,(como%20agarrar%20o%20caminar).)

- <https://www.youtube.com/watch?v=ueutErlUewk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=EM8glByz-VE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rE6lyJD-9E4>

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.**