



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:	TERCEROS	Área/Asignatura:	EDUCACION FISICA		
WATSAPP DOCENTES J.M. 3138754404 J.T. 3013774015	J.M.	JAIME E. BUITRAGO C	301,302	ckeducacionfisica2021@gmail.com			
	J.T.	GUILLERMO RAMOS J	301,302	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. Percepción General del Espacio (Relaciones Espacio-Temporales).
2. Independencia Segmentaria.
3. Equilibrio General.

Desempeño:

Identifica y diferencia las capacidades físicas básicas del movimiento y sus posibilidades actuales por medio de ejercicios de activación matriz de relación corporal con el medio y de orientación en el mismo, de reconocimiento grupal y generación de valores tanto individuales como comunitarios con referencia a ubicación corporal, reconocimiento segmentario y trabajo independiente de los segmentos corporales desde la estrategia aprende en casa.



Conocimientos Previos:

Apreciado Estudiante, Reflexiona y Escribe:

1. ¿Al realizar ejercicios seguidos y continuos que sensaciones descubres en tu cuerpo?
2. ¿Qué actividades o ejercicios debes practicar para que todo el cuerpo se ejercite?



Marco Teórico:

Las Capacidades Físicas Básicas.

Son las cualidades internas de cualquier persona, esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento. Se llaman básicas porque están en la base y facilitan o mejoran la realización de cualquier actividad física. En general se considera que las cualidades físicas básicas son 4:

• Resistencia. • Fuerza. • Velocidad. • Flexibilidad Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás.

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación o acondicionamiento físicos que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de estos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.



### La Capacidad de Orientación Espacio-Temporal

Podemos definir la percepción espacio-temporal como la capacidad para seleccionar y analizar información permitiendo tomar decisiones correctas en cuanto al cálculo del espacio y el tiempo.

Esta capacidad permite modificar la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo con relación a un punto de referencia o a un objeto.

### La Percepción y La Estructuración Espacial

La percepción y comportamiento en el espacio están determinadas por las informaciones que se reciben a través de los receptores sensoriales (vista, oído, tacto y sentido cinestésico). Estas informaciones pueden ser externas (informan acerca de la orientación espacial de los objetos o de los elementos del medio) o internas (informan acerca de la posición del cuerpo y del movimiento).

En el ámbito de la espacialidad, conviene diferenciar los siguientes parámetros:

- Orientación Espacial.
- Estructuración Espacial
- Organización Espacial.

\* 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 con relación a este punto.

### Significado de Control Corporal o Independencia Segmentaria

Y, en cuanto al "control del cuerpo", hay que decir que se encuentra íntimamente ligado al correcto funcionamiento y dominio de la tonicidad. Por ello, la ejecución de un acto motor voluntario es imposible si no se tiene control sobre la tensión de los músculos que intervienen en los movimientos. Así, la independencia segmentaria (dominio corporal) se consigue cuando tenemos control sobre todos los elementos que intervienen en la elaboración del esquema corporal, es decir, sobre: tonicidad, esquema postural, control respiratorio, lateralización, estructuración espacio-temporal y control motor práxico.

\* 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 con relación a este punto.

### Significado de Equilibrio General

Según lo que nos enseñan en el colegio o escuela: el equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute.

Según Álvarez del Villar (1987), el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

\* 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 con relación a este punto.

### Actividades:

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

1. Queremos informarte que **pronto habilitaremos herramienta(s) tecnológica(s) para tener un encuentro virtual contigo**; por medio de la cual podremos vernos, aclarar dudas, darte explicaciones respecto a las guías y aportarte conocimientos, que te permitan desarrollar con tranquilidad tu proceso educativo desde Casa.
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), **debes estar acompañado de un adulto que apoye el proceso y esté atento a cualquier situación que se presente contigo.**
3. Debes 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**).
4. Es indispensable que el **lugar de la práctica** sea un espacio despejado de cualquier elemento que ponga en riesgo tu salud y sin salir de casa.
5. Por favor, trata de estar muy atento a cada una de las propuestas de trabajo (**todo está claro, si lees con calma y concentrado**). Realiza tus actividades involucrando a tu Familia, conversa, y diviértete por medio de lo planteado.
6. Con respecto a la actividad física, **es importante iniciar con disciplina a practicar las acciones solicitadas**; cada día trabajar una parte o todas las actividades y organizar un horario para que la actividad física y deportiva se vuelva un hábito.
7. Cuando este adecuada la plataforma para realizar los encuentros virtuales **procuraremos avisarles mediante una comunicación previa por el grupo de WhatsApp o al Correo Electrónico; nuestro propósito es realizar lo anteriormente mencionado en el horario de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.** previa comunicación y acuerdo con el director de curso.

1

Ejercicios de Preparación y Calentamiento para la Actividad Física o Deportiva: Teniendo en cuenta las Capacidades Físicas Básicas y su adaptación de acuerdo con el entrenamiento continuo; proponemos en el siguiente cuadro algunas series de ejercicios de preparación física y calentamiento:



Flexión de tronco y tocar suelo con manos
Girar el cuello
Círculos con las caderas
Girar el tronco
Correr abriendo y cerrando brazos
Elevar piernas y girar tobillos
Correr y hacer círculos con los brazos
Elevar rodillas
Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
Agacharse y levantarse
Flexión lateral
Elevar la pierna y mover la rodilla en diferentes direcciones.



**ESTIRAMIENTOS. Une con flechas.**



Abrir las piernas

Llevar la pierna hacia el pecho con las manos

Echar el tronco hacia atrás con una pierna flexionada

Llevar los pies por encima de la cabeza

Tocar las puntas de los pies

Elevar los brazos por detrás

Brazo por delante

Brazo por detrás de la cabeza

Flexión de tronco con las piernas cruzadas

Zancada ancha

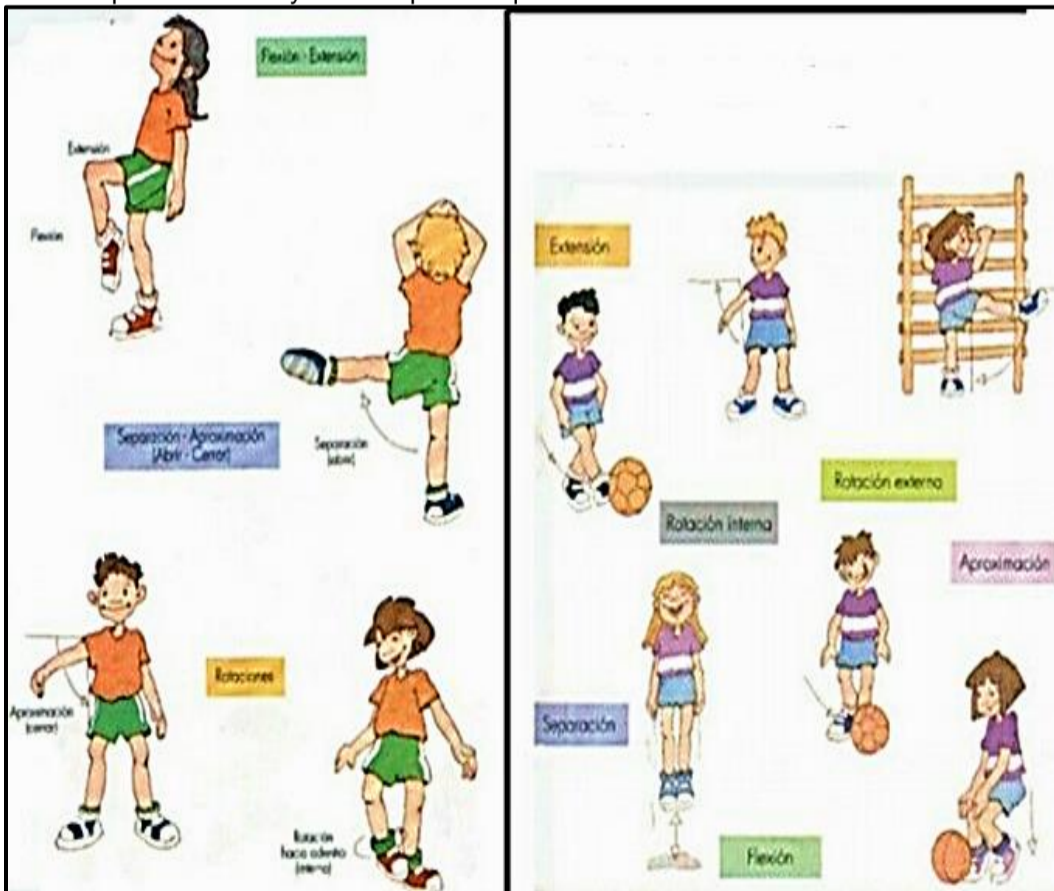
Agarrar pie/tobillo

LIVEWORKSHEETS

**Evaluación:** Realiza en forma secuencial la práctica de cada uno de los ejercicios propuestos como calentamiento y estiramiento, al terminar la actividad; realice el proceso pedido en la gráfica, Por favor tome algunas evidencias visuales de lo realizado y envíelas al profesor.

2

A. Teniendo en cuenta que la Flexibilidad es una de las capacidades físicas más importantes en la preparación corporal, la prevención de lesiones y la disposición al ejercicio; en la gráfica a dispuesta a continuación proponemos practicar los siguientes ejercicios, repitiendo cada acción por 30 segundos, 3 veces por la derecha y 3 veces por la izquierda.



- A. ejercicios de Flexión y Extensión de Piernas.
- B. Ejercicios de Cerrar y abrir piernas.
- C. Rotaciones de brazos.
- D. Rotaciones de piernas con la extremidad elevada.
- E. Extensión lateral de brazos.
- F. Extensión frontal de piernas.
- G. Rotación de pierna de afuera hacia adentro.
- H. Rotación de pierna de adentro hacia afuera.
- I. Aproximación de la pierna derecha hacia la izquierda.
- J. Aproximación de la pierna izquierda hacia la derecha.
- K. Separación del piso con salto vertical.
- L. Flexión de rodillas, imitando el movimiento de sentarse o recoger algo bajando la cola.

B. En el formato de cuadro elaborado a continuación cumplirás una programación semanal de trabajo físico para el desarrollo de las cualidades físicas básicas así: Por tiempo (Repeticiones)- 3 veces (Series).

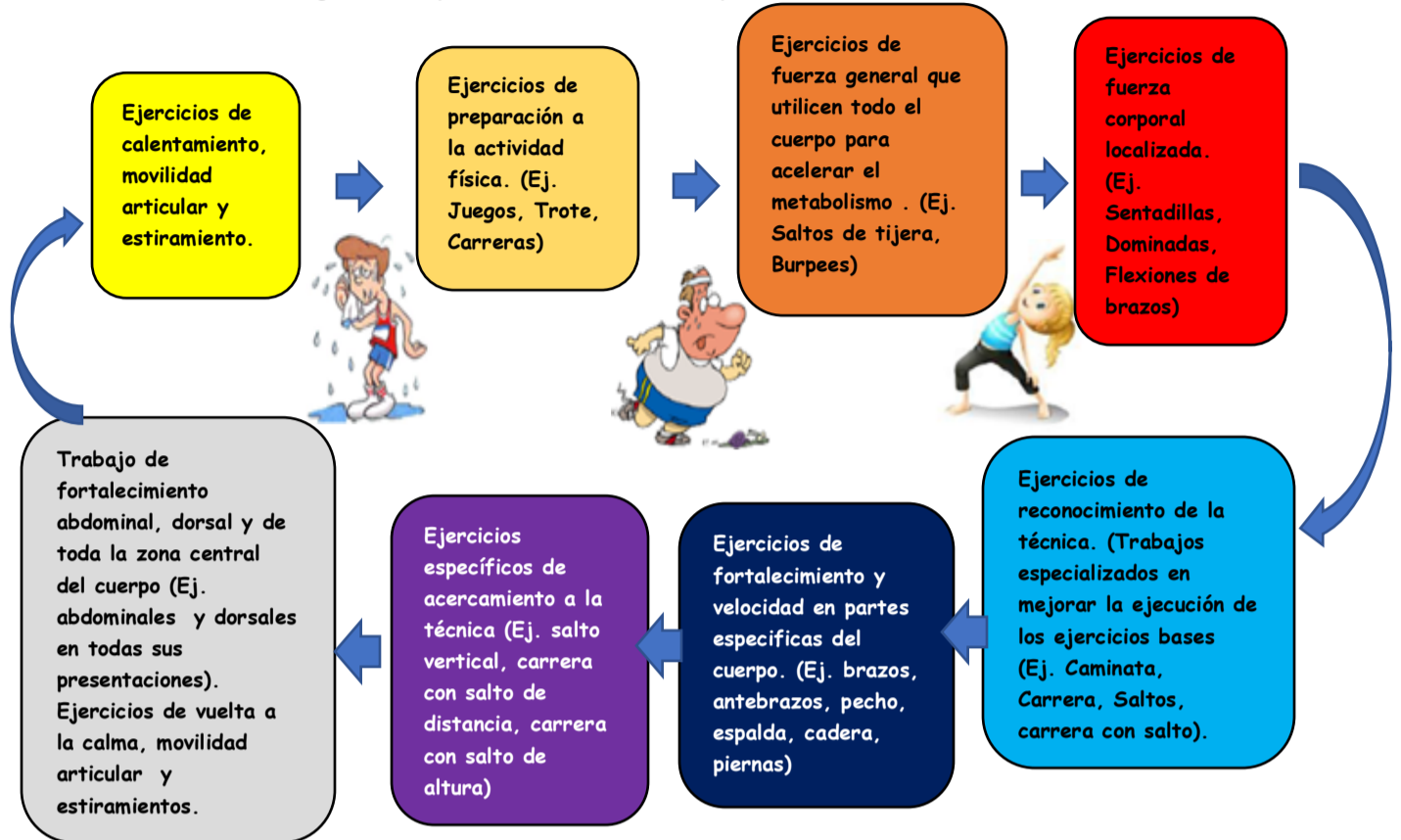
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		TIEMPO
1	Trote continuo a velocidad constante (en el puesto o en el espacio que tengas).	20 minutos.
2	Elevación de rodillas a la altura del ombligo, ritmo continuo y constante.	1 min. y 30 seg.
3	Flexiones de brazos (Lagartijas) con apoyo en las rodillas hasta adquirir la fuerza.	30 segundos.
4	Flexiones de rodilla (Sentadilla Media) como si fueras a sentarte en una silla.	30 segundos.
5	Carreras de velocidad. (Trayectos cortos-repeticiones más de 10-descanso 1 minuto)	Tomar tiempo.
6	Saltos de laso.	2 minutos.
7	Descanso activo. (caminar, jugar, moverse realizando actividades cotidianas).	30 minutos.
<b>TIEMPO TOTAL</b>		<b>+ 0 - 3 horas.</b>

**Evaluación:** Solicítale al adulto acompañante que te ayude a realizar la práctica, indicando cual es el ejercicio que debes ejecutar y tomando el tiempo de realización de cada uno de los ejercicios, contando las repeticiones y series que has ejecutado. Toma alguna Evidencia Visual de lo realizado y envíala al profesor.

**3**

Ahora, a ejercitarnos:

\*iniciamos con estos ejercicios de preparación física. Debemos seguir esta serie de ejercicios, aplicando las recomendaciones generales para realizar una buena práctica.



**Evaluación:** Demuéstranos cómo programaste una sesión de ejercicio con ayuda de tu acompañante adulto y la condición física en que estás; Envía al profesor de tu jornada las Evidencias Visuales de este Proceso

**Cronograma:**

Fecha de inicio PRIMERA Y SEGUNDA actividad.	05 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>*No hace presencia virtual por ningún medio de comunicación con el Docente o la Institución,</li> <li>*No asiste a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio.</li> <li>*Demuestra mucha dificultad para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</li> <li>*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.</li> <li>*No envía al Profesor ninguna evidencia sobre las actividades físicas propuestas, no realiza ningún desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</li> </ul>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Hace presencia esporádicamente por medios de comunicación con el Docente o la Institución.</li> <li>*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.</li> <li>*Demuestra dificultad para seguir instrucciones y llevar a cabo las tareas asignadas durante los encuentros virtuales o en el desarrollo de la Guía.</li> <li>*Demuestra algunos inconvenientes en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene mal comportamiento en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos.</li> <li>*Envía al Profesor muy pocas evidencias sobre las actividades físicas propuestas, realiza muy poco desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</li> </ul>

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

#### Webgrafía / Bibliografía.

Enlace # 1: <https://www.youtube.com/watch?v=JwFqEWCK7nw>

<https://www.ayp.org.ar/project/percepcion-espacio-temporal/>

Enlace # 2: [https://www.efdeportes.com/efd107/el-control-del-propio-cuerpo-en-la-infancia.htm#:~:text=As%C3%AD%2C%20la%20independencia%20segmentaria%20\(dominio,temporal%20y%20control%20motor%20pr%C3%A1xico.](https://www.efdeportes.com/efd107/el-control-del-propio-cuerpo-en-la-infancia.htm#:~:text=As%C3%AD%2C%20la%20independencia%20segmentaria%20(dominio,temporal%20y%20control%20motor%20pr%C3%A1xico.)

<https://www.uninotas.net/que-es-independencia-segmentaria-en-educacion-fisica/>

Enlace # 3: [http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/#:~:text=Seg%C3%BAn%20C%81lvarez%20del%20Villar%20\(1987,o%20desplaz%C3%A1ndose%20\(equilibrio%20din%C3%A1mico\).](http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/#:~:text=Seg%C3%BAn%20C%81lvarez%20del%20Villar%20(1987,o%20desplaz%C3%A1ndose%20(equilibrio%20din%C3%A1mico).)

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