



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

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



GUÍA ACADÉMICA

No. Guía:	2	Fecha:	15-04-2021	No. Páginas:	6	Periodo:	II (SEGUNDO)
Ciclo:	1	Grado:	PRIMEROS	Área/Asignatura:	EDUCACION FISICA		
WHATSAPP 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:

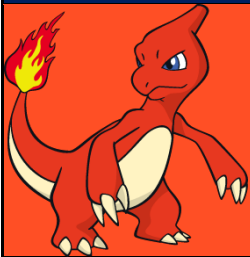


Temática(s):

1. Ajuste Postural.
2. Motricidad General.
3. Coordinación Dinámica General



Desempeño:



Identifica, diferencia y representa en forma global durante las actividades de movimiento, las características de las capacidades perceptivo motrices que intervienen durante la actividad física básica a través de la forma jugada, juego educativo e iniciación a las habilidades logrando mejorar los aprestamientos motrices y de memoria motriz apoyados con el uso de la tecnología 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.
- * Rodar.



Marco Teórico:

AJUSTE POSTURAL.

El ajuste postural en Educación Física **trata de conseguir el objetivo de una correcta postura en cuanto a movimientos dinámicos y seguridad en el equilibrio.** Orientar y conseguir posturas de hábitos saludables. No todos tenemos la correcta alineación postural que deseamos y esto tiene que ver (normalmente) con la percepción y la toma de conciencia propia de todo el cuerpo. Para obtener una buena alineación postural, para alcanzar esto, también es necesario equilibrar los distintos segmentos corporales, la columna.

Tanto en el día a día como al practicar Educación Física debemos reeducar los hábitos posturales. Es vital fijarse este objetivo y puede hacerse con ejercicios específicos y prácticos. La postura se determina y mantiene mediante la coordinación de los distintos músculos que mueven los miembros, mediante la sensibilidad cinestésica y mediante el sentido del equilibrio.

La disposición física externa o también llamada actitud postural reproduce la disposición o actitud internas y la manera de relacionarse con el entorno. Todo esto abarca tres dimensiones: orientación espacial, sostén y expresión.

* 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.

MOTRICIDAD GENERAL.

Motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades.



La motricidad nace en la corporeidad, la primera es la capacidad del ser humano de moverse en el mundo y la segunda es la forma de estar en el mundo. La primera manifestación de la motricidad es el juego y al desarrollarse se va complejizando con los estímulos y experiencias vividas, generando movimientos cada vez más coordinados y elaborados. Los niños pasan por diferentes etapas antes de realizar un movimiento. Cuando nacen sus



movimientos son involuntarios, luego pasan a ser movimientos más rústicos con poca coordinación y más adelante ya son capaces de realizar movimientos más controlados y de mayor coordinación.



La motricidad que van desplegando los niños se divide en motricidad gruesa y motricidad fina, ambas se van desarrollando en orden progresivo.

La motricidad gruesa hace referencia a movimientos amplios. Tiene que ver con la coordinación general y visomotora, con el tono muscular, con el equilibrio, etc. La motricidad fina hace referencia a movimientos finos, precisos, con destreza. Tiene que ver con la habilidad de coordinar movimientos ejecutados por grupos de músculos pequeños con precisión.

* 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.

COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL.

AAPHER entiende la coordinación dinámica general como; aquellos movimientos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implica locomoción.

Para Le Boulch entiende la coordinación dinámica general como la coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento.

Según Molina la coordinación dinámica general es Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos

Para Contreras la coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

Escobar entiende la coordinación dinámica general como aquella que agrupa los movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras.

* 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 **los encuentros virtuales hacen parte del Proceso Pedagógico, Educativo y Evaluativo**; por medio de ellos nos podemos ver, aclaramos dudas, damos explicaciones respecto a las guías y aportamos conocimientos, que te permiten 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. Mediante el correo institucional del estudiante les llegará el vínculo o enlace de invitación para cada encuentro virtual que se programe por la **plataforma TEAMS** única avalada por la Secretaría de Educación de Bogotá y de igual manera se publicará por el grupo creado en WhatsApp grados Primeros en el área de Educación Física. **el horario de los encuentros es: 10:00 a.m. a 12:00 a.m. Jornada Mañana y de 12:00 a.m. a 2:00 p.m. Jornada Tarde.**

PRIMERA ACTIVIDAD

ANTES DEL EJERCICIO: Preparamos el cuerpo mediante el **calentamiento**. ¿Cómo?, Realizamos una serie de ejercicios antes de comenzar la sesión práctica así:

Primero voy moviendo todas las partes del cuerpo poco a poco... los tobillos, las rodillas, la cintura, los brazos, el cuello...



Piernas



tronco



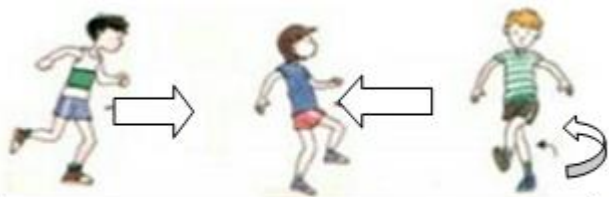
brazos



cuello

Ahora, hacemos ejercicios de flexibilidad, pero con cuidado.

No intentes forzar las posturas, no deben ser dolorosas, sigue con cuidado la orientación de la persona adulto que lo acompaña.



Adelante

atrás

de lado

Después realizo trote de forma suave, adelante, atrás, de lado, saltando, girando, avanzando en un pie, otras posibilidades

Tienes que sentir como tu cuerpo entra en acción, debes notar calor...

Ya puedes empezar tus ejercicios más intensos.



EL CALENTAMIENTO

- *Aumenta la temperatura del cuerpo.
- * Evita que te hagas daño y te lesiones durante el ejercicio.
- * La duración del tiempo de calentamiento es de alrededor de 15 a 20 minutos antes de comenzar con el trabajo físico específico.
- * Debes hacerlo Siempre.

Evaluación: Realiza el calentamiento pensado para ti, con la orientación y colaboración de un adulto acompañante que te ayude a realizar la práctica; indicando los movimientos relacionados en esta guía y teniendo en cuenta las características correctas para su aplicación, **Toma alguna Evidencias Visuales de lo realizado y envíalas al profesor.**

SEGUNDA ACTIVIDAD

Teniendo en cuenta lo importante que es el desarrollo de la Motricidad Básica General para Ti, se proponen los siguientes ejercicios de iniciación a la Gimnasia Básica, supervisados siempre por un adulto acompañante; debes realizar estas actividades en un espacio adecuado para ejecutar la Clase de Educación Física (en Casa), sobre una superficie protegida y aislada del piso: colchoneta, espuma, colchón y otros.

* Algunos de los ejercicios que vamos a practicar tienen como objetivo desarrollar y dar flexibilidad al cuerpo, igualmente fortalecer los músculos, ayuda a desarrollar la estabilidad física y emocional, la cual viene dada por la concentración, velocidad de acción y seguridad que debe preceder a cada actuación física.

Ahora vamos a practicarlos:



1. Avanza sobre la colchoneta de: rodillas, sentado hacia adelante, sentado hacia atrás, acostado boca abajo (girando), hacia adelante con las manos en la espalda, acostado boca arriba avanzando de cabeza manos en el pecho, rodando lateralmente.

2. Ahora asumimos posiciones básicas:
 - A. **La Hamaca:** Sentados, rodillas al pecho, abrazar con los brazos, dejarse rodar sobre la espalda hacia atrás y volver a sentarse, sin soltar las rodillas. Repetir en forma continua.



B. Posición de Vela:



C. Posición de Puente:



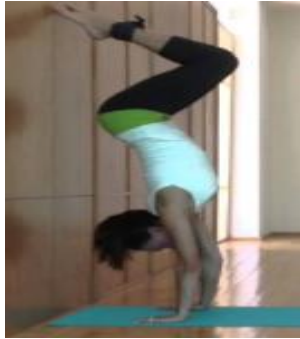
D. Posición de Arco:



E. Posición de Arco Invertida:



F. Posición Invertida con Apoyo en la Pared o Ayuda de un Adulto:



G. Giro hacia Adelante:



H. Giro hacia Atrás:



I. Demuestra otras habilidades si las haz practicado; explícanos cuales hiciste.

Evaluación: Solicítale al adulto acompañante que te ayude a realizar la práctica, ofreciéndote apoyo y seguridad durante cada ejecución. Toma alguna Evidencia Visual de cada postura realizada y envíala al profesor.

TERCERA ACTIVIDAD

Continuamos con estos ejercicios básicos de coordinación general.

¿QUÉ HACEN MIS PIERNAS Y MIS BRAZOS CUANDO CORRO, SALTO...?

Quando se realiza cualquier ejercicio, se juega o se practica un deporte no se mueven igual los brazos y las piernas; ni siquiera ambos brazos o ambas piernas realizan los mismos movimientos a la vez...

Observa los dibujos y escribe que hacen las piernas y los brazos en los siguientes ejercicios:













*Muéstranos más formas de MOVER LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS cuando corres, saltas o realizas diferentes actividades físicas...

Evaluación: Demuéstranos cómo hiciste la actividad, ya sea practicando los ejercicios propuestos en las gráficas de la actividad número 3 u otros que conozcas, para demostrarnos como te encuentras en los procesos motores de Coordinación General; **Envía al profesor de tu jornada las respuestas realizadas debajo de las gráficas y las Evidencias Visuales del Proceso de tu práctica de estos ejercicios propuestos.**

Cronograma:

Fecha de inicio PRIMERA Y SEGUNDA actividad.	19 de Abril
Fecha límite de entrega de la PRIMERA Y SEGUNDA actividad.	14 de Mayo
Fecha de inicio de la TERCERA actividad.	18 de Mayo
Fecha límite de entrega para finalización de II Periodo y enviar las evidencias de la TERCERA actividad.	04 de Junio

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://educacion2.com/ajuste-postural-en-educacion-fisica/>

Enlace # 2: <https://sites.google.com/site/noelianona2011/motricidad-y-movimiento>

Enlace # 3: <https://www.efdeportes.com/efd157/la-coordinacion-dinamica-general.htm#:~:text=Escobar%20entiende%20la%20coordinaci%C3%B3n%20din%C3%A1mica,gran%20cantidad%20de%20unidades%20neuromotoras.>

1. Álvarez del Villar (1983). Preparación física del fútbol basada en el atletismo. Editorial Gymnos: Madrid.
2. Álvarez del Villar (1992). Atletismo básico: Una orientación pedagógica. Gymnos: Madrid.
3. Astrand y Rodalh (1985). Fisiología del trabajo físico. Panamericana: Buenos Aires.
4. Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Editorial Inde: Barcelona.
5. Fernández García, E., Gardoqui, M.L. y Sánchez Bañuelos, F. (2007). Evaluación de las habilidades motrices básicas. Barcelona: INDE.
6. Galera, A. (2013a). Conductas y capacidades: Elementos estructurales de la motricidad humana. Parte I. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. Año 18, N.º 179. Buenos Aires.
<http://www.efdeportes.com/efd179/elementos-estructurales-de-la-motricidad-humana-i.htm>
7. Galera, A. (2013b). Conductas y capacidades: Elementos estructurales de la motricidad humana. Parte II. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. Año 18, N.º 180. Buenos Aires.
<http://www.efdeportes.com/efd180/elementos-estructurales-de-la-motricidad-humana-ii.htm>
8. Galera, A. (2013c). Conductas y capacidades: Elementos estructurales de la motricidad humana. Parte III. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. Año 18, N.º 181. Buenos Aires.
<http://www.efdeportes.com/efd181/elementos-estructurales-de-la-motricidad-humana-iii.htm>



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