

**GUÍA ACADÉMICA**

No. Guía:	2	Fecha:	15-04-2021	No. Páginas:	5	Periodo:	II (SEGUNDO)
Ciclo:	1	Grado:	SEGUNDOS	Área/Asignatura:	EDUCACION FISICA		
WHATSAPP 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:**



Ser honesto exige valor para decir siempre la verdad



**Temática(s):**

1. Independencia Segmentaria y/o Dominio Corporal Dinámico y Ajuste Postural.
2. Coordinación General Básica.
3. Manejo de Habilidades Motrices Básicas.



**Desempeño:**



Demuestra continuamente el control de acciones en movimiento y realiza fácilmente desplazamientos en diferentes direcciones; practicando las posiciones básicas y posibilidades corporales adquiridas.

**Conocimientos Previos:**

- Desplazamientos básicos
- \* Patear.
- rodar
- \* Lanzar objetos con Facilidad.
- Saltar.
- \* Asumir posturas.
- Bailar.
- \* Mantenerse en equilibrio sobre una Pierna.



**Marco Teórico:**

**INDEPENDENCIA SEGMENTARIA Y/O DOMINIO CORPORAL DINÁMICO.**

**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, lateralidad, estructuración espacio-temporal y control motor práctico.

**El Dominio Corporal Dinámico.**

Es la capacidad de dominar las diferentes partes del cuerpo: extremidades superiores, inferiores, tronco..., superando las dificultades que los objetos, el espacio o el terreno impongan, llevándolo a cabo de una manera armónica, precisa y sin brusquedades. El dominio corporal dinámico implica perfeccionamiento, control muscular, intencionalidad, armonía, ritmo, visión y acción.

**Motricidad.**

Es el dominio del cuerpo por parte de las personas. El ser humano no solo está en condiciones de reproducir movimientos, sino que puede expresar su intencionalidad de manera creativa o espontánea.

**\*Motricidad gruesa.**

Alude a la coordinación general y a los movimientos más amplios.

**\*Motricidad fina.**

Son los movimientos que requieren mayor destreza y precisión.

**Ajuste Postural.**

Es el conjunto de actitudes que permiten al cuerpo organizar mejor las acciones y prepararse de una manera más eficiente para actividades motoras con una buena ocupación en el espacio. Rossel lo define como la adaptación de las actitudes y del comportamiento motor en general a las variaciones temporo-espaciales. Le Boulch lo considera el mantenimiento de una buena y fácil postura habitual en equilibrio sea en reposo o en movimiento.

\* 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.

**COORDINACIÓN GENERAL BÁSICA.**

Seguendo a Le Boulch entendemos la Coordinación como la interacción, el buen funcionamiento del SNC y la musculatura esquelética durante el ejercicio.

Esta capacidad intrínseca, está basada en una serie de complicados mecanismos, que interactuando ordenada y sincrónicamente entre ellos, nos dan como resultado ese movimiento. Así pues se podría definir como: "La capacidad de hacer intervenir armoniosa, económica y eficazmente, los músculos que participan en la acción, en conjunción perfecta con el espacio y el tiempo".

En este sentido, podemos afirmar que un buen trabajo de la Coordinación influirá directamente en los resultados académicos de cualquier niño en edad infantil, ya que constituye la base de posteriores aprendizajes que giran en torno a la relación directa entre la mente y el movimiento. Esta premisa pone de manifiesto el servicio que la Coordinación presta a una disciplina primordial en los primeros años de vida, es decir, la Psicomotricidad, la cual tiene como objetivo primordial: educar la capacidad perceptiva a través de la toma de conciencia del esquema corporal, la estructuración espacio-temporal, y la Coordinación de los movimientos corporales.

\* 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.

### HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta y yuxtapuestamente.

\* 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.

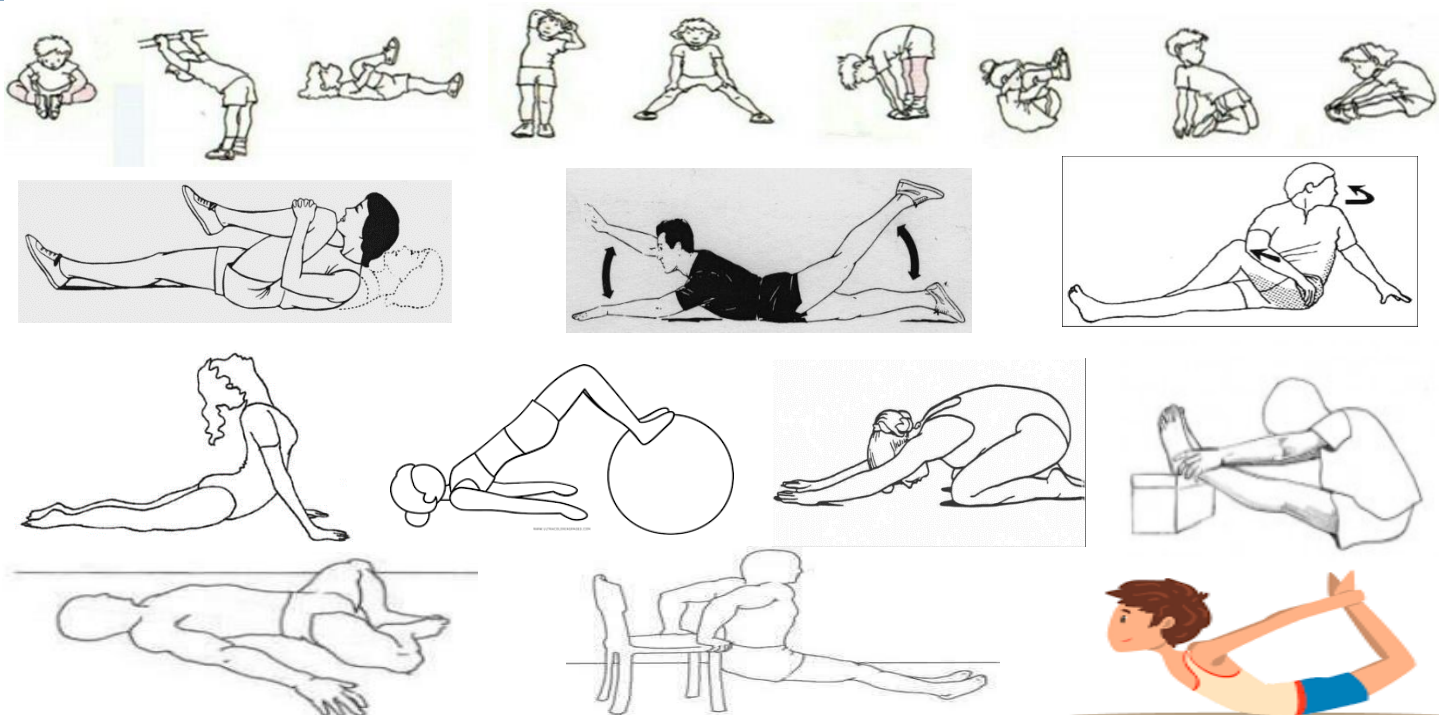
### Actividades:

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 Segundos 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

Colorea estos dibujos y realiza un trote con movimientos de brazos por cinco (5) minutos; luego práctica los ejercicios propuestos en forma secuenciada, manteniendo las posturas por 10 segundos y repitiendo cada ejercicio tres (3) veces...



**Evaluación:** Solicítale al adulto acompañante que te ayude a realizar la práctica dando apoyo en lo que necesites, procurando por mantener tu seguridad y realizar e intentar los ejercicios dentro de tus posibilidades, capacidades físicas y de salud actuales... **Por favor toma algún tipo de Evidencia Visual de lo realizado y envíala 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/u otros.

\* Algunos de los ejercicios que vamos a practicar tienen como objetivo desarrollar y dar flexibilidad al cuerpo, igualmente fortalecer los músculos, ayudar 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:

Realizar 5 repeticiones por Ejercicio, siguiendo la Secuencia:



Diagrama de secuencia de ejercicios gimnásticos:

- GIRO HACIA ADELANTE:** 1. Posición inicial de pie. 2. Inclinación hacia adelante. 3. Flexión de rodillas. 4. Posición final de pie.
- GIRO HACIA ATRAS:** 1. Posición inicial de pie. 2. Inclinación hacia atrás. 3. Flexión de rodillas. 4. Posición final de pie.
- ARCO:** Posición de arco con manos y pies en el suelo.
- MEDIA LUNA:** Posición de media luna con una mano y un pie en el suelo.
- SPLIT:** Posición de split con una pierna extendida y la otra flexionada.
- SPAGAT:** Posición de spagat con las piernas extendidas.
- PARADA DE MANOS CON PIES:** Posición de parada de manos con los pies en el suelo.
- VELA:** Posición de vela con una pierna extendida y la otra flexionada.
- SPAGAT LATERAL:** Posición de spagat lateral con las piernas extendidas.
- CANASTA:** Posición de canasta con las piernas flexionadas y los pies en el suelo.
- PUENTE:** Posición de puente con las manos y los pies en el suelo.

**TE INVITAMOS A DEMOSTRAR OTRAS HABILIDADES O POSTURAS GIMNÁSTICAS, SI LAS CONOCES Y/O LAS HAZ PRACTICADO.**

**Evaluación:** Solicítale al adulto acompañante que te ayude a realizar la práctica, apoyándote en CADA UNO DE LOS EJERCICIOS Y FIGURAS; buscando siempre la seguridad en el proceso, al igual que intentarlo y realizarlo dentro de tus posibilidades y capacidades físicas actuales. **Toma alguna forma de Evidencia Visual de lo realizado y envíala al profesor.**

## TERCERA ACTIVIDAD

A causa de la falta de material didáctico adecuado en los hogares para realizar actividades físicas para la clase de educación física propondremos la siguiente actividad para lograr procesos de aprendizaje, formación y educación a través del movimiento; los invitamos a demostrar todas las posibilidades creativas, que se puedan favorecer con la reutilización de elementos reciclables como estrategia de innovación pedagógica y de conservación del medio ambiente. fortaleciendo así desde el Hogar y la Familia los procesos de enseñanza – aprendizaje...

**A partir de los siguientes elementos u otros que no estén en la gráfica; realiza prácticas de actividad física en casa...SELECCIONA TRES (3) elementos Y DEMOSTRANOS LOS DIFERENTES EJERCICIOS que puedes utilizar en el Desarrollo de la actividad física.**

**BOTELLA DE PLASTICO****LLANTA****PALO DE ESCOBA****TARRO DE LATA****CUERDA****TAPAS DE GASEOSA****CANICAS****TAPAS PLASTICAS DE TARROS****COSTAL****PELOTA DE TRAPO.****MANGUERA DE BICICLETA**

RETIRAR LA VALVULA

**PELOTAS DE PING-PONG****GLOBOS****EMPAQUE DEL BOCADILLO VELEÑO****TUBOS DE CARTON****¿QUÉ MÁS PUEDES UTILIZAR PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y PREDEPORTIVA?**

**Evaluación:** Demuéstranos como hiciste la Práctica y como utilizaste los tres elementos seleccionados realizando actividad física o pre-deportiva; Toma alguna forma de Evidencia Visual del proceso realizado y envíala al profesor.

**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, *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>*<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</b> en 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</b> en 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@</b> en el desarrollo corporal para lograr los mínimos de la Clase.</p>

### Webgrafía / Bibliografía.

Enlace # 1: [https://www.coursehero.com/file/42950022/DOMINIO-CORPORAL-DIN%C3%81MICOdoc/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.coursehero.com/file/42950022/DOMINIO-CORPORAL-DIN%C3%81MICOdoc/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://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/ajuste-postural>

Enlace # 2: <https://www.efdeportes.com/efd144/coordinacion-en-educacion-infantil.htm>

Enlace # 3: <https://www.efdeportes.com/efd68/recicla.htm>

<https://elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/juegos-con-material-reciclado-dia-mundial-del-medio-ambiente/>

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](mailto: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.**