



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
EDUCACIÓN

Secretaría de Educación

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

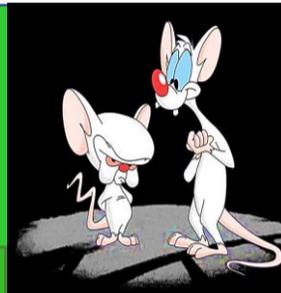


GUÍA ACADÉMICA

No. Guía:	2	Fecha:	19-04-2021	No. Páginas:	6	Periodo:	II (SEGUNDO)
Ciclo:	1	Grado:	TERCEROS	Área/Asignatura:	EDUCACION FISICA		
WHATSAPP 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 HONESTIDAD implica enfrentar la verdad con nosotros mismos y con otras personas. Significa que otras personas sean tan importantes para nosotros, que no los engañaremos por buscar el beneficio propio. Te invitamos a mantener en práctica éstos valores.



Temática(s):



1. **Habilidades Motoras Básicas (Ubicación Temporo-Espacial).**
2. **Capacidades Físicas Básicas.**
3. **Coordinación Dinámica General.**

Desempeño:

Identifica, diferencia y aplica los diversos procedimientos de acondicionamiento físico básico orientados al desarrollo de las capacidades motoras, por medio de ejercicios de activación motriz, de relación corporal con el medio y de generación de valores tanto individuales como sociales dentro de la recreación, el Juego y de orientación Gimnástica apoyados en el uso de la tecnología desde la estrategia Aprender en Casa.



Conocimientos Previos:

Apreciado Estudiante, Reflexiona y Escribe:

1. ¿Qué pasa en nuestro cuerpo a la edad que tenemos si no realizo actividad física de manera continua, diaria y periódicamente?

2. ¿Para realizar una actividad de ejercicio físico es necesario hacer el calentamiento por rutina, por obligación, por conciencia o por motivación y explique su respuesta:



Marco Teórico:

HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS.

Son las Competencias adquiridas por un sujeto para llevar a cabo acciones que tiene una organización espacio-temporal concreta para conseguir un objetivo; es decir, el sujeto realiza el movimiento automatizado y coordinado (individualizado) que conserva los parámetros fundamentales y elementos genéricos del modelo técnico deportivo. Capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio. (Varios Autores y Dávila, M. 2 011). Las habilidades motrices son acciones concebidas conscientemente y aprendidas, que conducen a resultados predeterminados con un máximo de acierto y un gasto mínimo de energía, tiempo o de ambos. Una habilidad motriz alcanza un nivel de desarrollo óptimo cuando puede perfeccionarse mediante su práctica continuada.

UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL.

Por orientación espacio-temporal, se entiende el poder de determinar espacialmente la posición y el movimiento de su propio cuerpo o de un objeto móvil. Los deportistas ponen en acción los mecanismos propioceptores (informan sobre la posición en el espacio del cuerpo, la situación o posición de los movimientos, estado de tensión de los músculos y la postura), y exteroceptores (información de lo que ocurre en el exterior, es decir, el objeto que se mueve, el compañero, el contrario, el área de competencia, entre otros), lo que va a influir en el desarrollo de las mismas.

* 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.

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, es indispensable 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.



* 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.

Definición de Coordinación Dinámica General en Educación Física:

La Coordinación Dinámica General implica lo que denominamos actividades motrices básicas (marcha, carrera, salto, arrojar, recibir, treparse, suspenderse, traccionar, empujar). La marcha todos la tienen, de una forma u otra, por la necesidad de desplazarse.

En la coordinación dinámica general, los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

Es decir, para lograr una tarea determinada, es coordinar todos los músculos al mismo tiempo para que una acción o un movimiento se realice lo mejor posible. Por ejemplo, cuando vemos a una persona hacer algún movimiento muy difícil, pero que nosotros desde fuera pensamos "que fácil es", porque lo vemos muy fácil, es porque esa persona tiene muy buena coordinación.

Existen dos tipos:

- Coordinación dinámica general (implica todo el cuerpo, tren inferior y tren superior). Ejemplos: andar, correr, nadar, escalar...
- Coordinación dinámica segmentaria (sólo implica algunos segmentos corporales). Dentro de la coordinación dinámica segmentaria encontramos dos tipos:

Coordinación Viso-Manual: implica a la vista y a los segmentos superiores (brazos y manos). Ejemplos: lanzamientos, recepciones, enhebrar una aguja, escribir, atarse los cordones...

Coordinación Viso-Pédica: implica a la vista y a los segmentos inferiores (piernas y pies). Ejemplos: golpeo al balón con el pie (7 bases), lanzamiento penalti.

* 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.

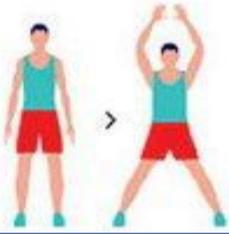
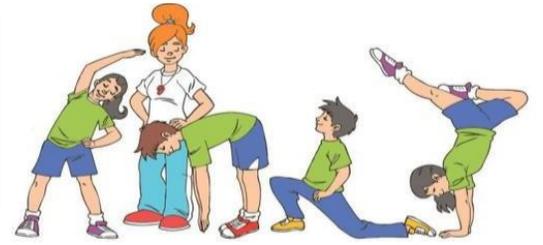
Actividades:

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 Terceros 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

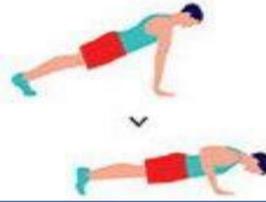
Realiza la siguiente rutina de ejercicios en compañía de tus padres. Después de cada (1) minuto de ejercicio tendrás un descanso de (30) segundos.



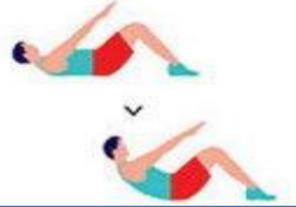
Abrir y Cerrar piernas con salto (Tijeras).



Media Sentadilla.



Flexiones de Pecho (Lagartijas).



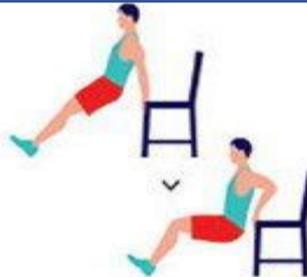
Abdominales con manos extendidas al frente.



Subir y Bajar el Banco O el Escalón.



Sentadilla Profunda.



Flexión y Extensión de Brazos.



Plancha en apoyo de Antebrazos.



PUENTE

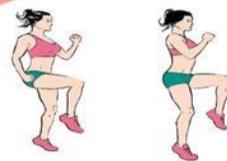
Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



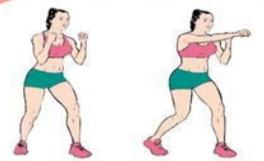
ESCALADORES

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.

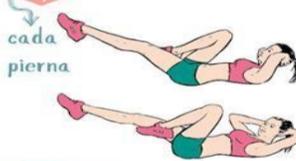
30 segundos TROTAR EN EL LUGAR



30 segundos BOXEO DE SOMBRA

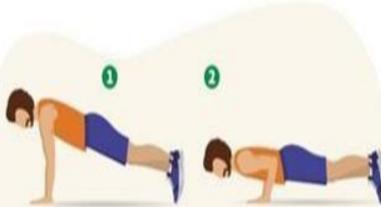
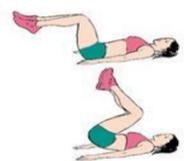


20 reps ABDOMINALES BICICLETA



cada pierna

10 reps CRUNCH INVERSO



LAGARTIJAS

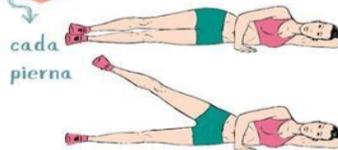
Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



ABDOMINALES

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.

30 segundos ELEVACIONES LATERALES



cada pierna

15 reps SENTADILLAS CON SALTO



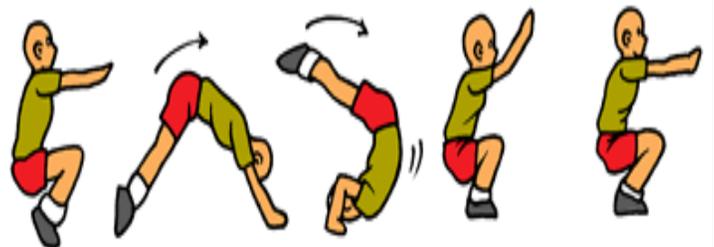
Evaluación: Realiza la práctica en forma secuencial de cada uno de los ejercicios propuestos para el calentamiento, movilidad articular y estiramiento; al terminar la actividad; realiza el proceso completo y al terminar por favor toma evidencias visuales de lo realizado y envíelas al profesor.

SEGUNDA ACTIVIDAD

A través de estas secuencias de ejercicio, practica las habilidades básicas en gimnasia. Se debe ejecutar cada ejercicio propuesto por lo menos media hora diaria, para tener excelentes resultados.

Comencemos la actividad:

1. ROLLOS ADELANTE Y ATRÁS (15 repeticiones):



2. INVERTIDA CON APOYO EN LAS MANOS:

(Practicar con apoyo de la pared y/o de un adulto responsable).
(10 repeticiones)



3. INVERTIDA CON APOYO EN LA CABEZA (Trípode):

(Practicar con apoyo de la pared o de un adulto responsable).
(6 repeticiones)



4. POSICION DE RANA O CUERVO

Practicar con el apoyo de las rodillas encima de los brazos. en compañía de un adulto responsable. (6 repeticiones)



5. ARCO DESDE EL PISO:

Comenzar la Practica con el apoyo de la espalda sobre el piso. Los ejercicios siempre deben realizarse en compañía activa y permanente de un adulto responsable. (6 repeticiones)



6. MEDIA LUNA:

Comenzar la Practica girando lateralmente apoyando las manos en el piso, codos extendidos enviar las piernas con el impulso del giro por el aire con el impulso. Los ejercicios siempre deben realizarse en compañía activa y permanente de un adulto responsable. (6 repeticiones)



7. ARCO INVERTIDO

Empezar la práctica desde la posición del cuerpo acostado boca abajo, tomar los tobillos por la parte externa con las manos.
Los ejercicios siempre deben realizarse en compañía activa y permanente de un adulto responsable
(6 repeticiones)



8. EXTENSIÓN DE RODILLAS

Practicar desde la posición sentado
Cogerse piernas extendidas.
Llevar pecho adelante.
Los ejercicios siempre deben realizarse en compañía activa y permanente de un adulto responsable.
(5 repeticiones)



8. Te invito a demostrarnos, si conoces y/o haz practicado otra Habilidad o Postura Gimnastica...

Evaluación: Solicítale al adulto acompañante que te cuide y ayude a realizar la práctica, indicando cual ejercicio debes realizar y el orden con el que debes ejecutar la actividad, llevando el control del tiempo, número de repeticiones y la toma de evidencias visuales en el desarrollo de cada una de las propuestas; envíalas 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 DEMUESTRANOS 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	<ul style="list-style-type: none"> *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.
20	<ul style="list-style-type: none"> *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.
35	<ul style="list-style-type: none"> *Hace la presencia necesaria por medios de comunicación con el Docente o la Institución. *Asiste a los encuentros virtuales o presenta las evidencias de trabajo sobre la guía, con ropa adecuada, cómoda y apta para hacer ejercicio. *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. *Demuestra control en su trato con sus compañeros (o el Profesor), tiene un comportamiento adecuado en los encuentros, comunicaciones virtuales y fuera de ellos. *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.

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://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/habilidadesmotrices#:~:text=y%20la%20escritura.-.El%20concepto%20de%20habilidad%20motriz%20b%C3%A1sica%20en%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica%20considera,%2C%20saltar%2C%20lanzar%2C%20recepcionar.&text=Ser%20fundamento%20de%20aprendizajes%20motrices.>

<https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/orientacion-espacio-temporal#:~:text=Conciencia%20de%20un%20entorno%20f%C3%ADsico,o%20de%20un%20objeto%20m%C3%B3vil.>

Enlace # 2: <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm#:~:text=Estas%20son%3A%20la%20Fuerza%2C%20Resistencia,en%20cualquier%20movimiento%20f%C3%A1sico%2Ddeportivo.>

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. Lleixa, T. (1988) La educación física en preescolar y ciclo inicial - 4 a 8 años. (1ª edición) Barcelona: Editorial Paidotribo.
2. Martínez, E. (2002): Pruebas de aptitud física (1ª ed.) Barcelona: Editorial Paidotribo.
3. Mora, J. (1995). Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Ed. COPLEF de Andalucía.
4. Muñoz Rivera, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N.º 130. <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
5. Romero, C. (2000). Las capacidades perceptivo motoras y su desarrollo. En M. Ortiz, Comunicación y lenguaje corporal. (pp. 117-167).Granada: Proyecto sur ediciones.
6. YouTube (tutoriales de gimnasia escolar)



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.**