

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO ARGELINO DURAN QUINTERO**

LA VICTORIA/SARDINATA

"Ejemplo de valores humanos, amantes de la democracia y el saber"

Nombre del docente	<i>Mag. Giovanni Andrés Bustos Arévalo</i>		Fecha	19 de abril al 12 de junio del 2021
Perfil profesional	Lic. Educación física recreación y deportes.	Grado	OCTAVO 8°- NOVENO 9° DECIMO 10° - ONCE 11°	

1. IDENTIFICACION DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

AREA	Educación física	ASIGNATURA		Modulo	
PERIODO	2 SEGUNDO	JORNADA		I.H.S.	9H

Estado: Confinamiento preventivo – Estudio en Casa**TALLER 1:** Coordinación motriz y rendimiento académico en adolescentes**Objetivo:** *Evidenciar la importancia de la estimulación de movimientos de coordinación motriz para el desarrollo integral del estudiante.***Frase:***“La sensación emocional de placer por ejecutar movimientos coordinados es causa de la excelente comunicación entre lo deseas y como lo ejecutas” Giovanni Bustos.***ESTANDAR DE DESEMPEÑO****Competencia motriz****Desarrollo motor:** Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.**Competencia expresiva corporal****Lenguaje corporal:** Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación, opinar, aconsejar y el control de mis emociones, en situaciones de juego, actividad física y hábitos de autocuidado.**Competencia axiológica corporal****Cuidado de sí mismo:** Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. Reconozco la sensación de placer al ejecutar ejercicios de coordinación motriz.**Conceptualización***Según Le Boulch “la Coordinación Dinámica General son aquellos ejercicios que exigen un recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y en la mayoría de los casos, implican locomoción.*

¿Qué es la Coordinación?

La coordinación se puede definir como la **capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada**. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible. Aunque la motricidad y el movimiento implican una gran cantidad de **áreas cerebrales frontales**, la principal estructura encargada de la coordinación es el cerebelo. Una mala coordinación puede impedir que vivamos con normalidad nuestro día a día. No es raro que esta sea una de las capacidades que más se deteriore con el envejecimiento, dificultando las actividades de la vida diaria. *Estudios hechos por prestigiosas universidades del deporte, establecen la correlación entre el bienestar emocional y cognitivo con el buen desarrollo de la coordinación motriz del estudiante.*

- **Coordinación motriz:** Coordinación de los diferentes músculos del cuerpo en función de lo que percibimos de todos nuestros sentidos. Se refiere a toda coordinación en su conjunto. Se relaciona principalmente con la motricidad gruesa e incluye los dos tipos que vemos a continuación.
- **Coordinación ojo-mano:** También es conocida como viso-motora y óculo-manual. Hace referencia a la capacidad de manejar las manos en función de lo que percibimos con los ojos. Por ejemplo, teclear en el ordenador. Es el tipo de coordinación que requiere la motricidad fina.
- **Coordinación óculo-pédica:** Hace referencia a la capacidad de manejar los pies en función de lo que percibimos con los ojos. Este sería el caso de chutar una pelota. También sería característico de la motricidad gruesa

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.

Ejemplos de coordinación

- La coordinación es una capacidad esencial en el deporte. Nos sería imposible correr, nadar, montar en bicicleta, chutar un balón, lanzar a canasta o batear una bola sin ayuda de esta capacidad.
- Redactar un informe a ordenador, manejar maquinaria pesada o montar una mesa requiere de esta habilidad en buen estado. Una mala coordinación en ámbitos laborales podría dar lugar a muchos accidentes.
- En el colegio empleamos la coordinación para escribir, dibujar o recortar, entre otras cosas. En la universidad para tomar apuntes o redactar exámenes a la velocidad necesaria).
- Para dar respuesta a todas las exigencias de la conducción, debemos coordinar nuestros movimientos, pulsando los pedales en el momento adecuado, mientras cambiamos de marcha o giramos el volante.

Trabajo como evidencia:

Video exposición y práctica.

Objetivo: Generar seguridad en el estudiante a la hora de exponer sus habilidades y destrezas en público.

Fecha de entrega: 04 – junio del 2021.

Siga las siguientes recomendaciones:

- Graba un video teniendo en cuenta el plano, la iluminación, el escenario adecuado, audio y un tiempo prudente.
- Prepara con antelación el argumento a presentar en el video. Supervisión del docente y padres de familia.
- Comente sobre la importancia de la actividad física, recreación y el deporte.
- Proponga unos ejercicios de coordinación que realices en casa.
- Comente sobre aprendió de la guía.
- Practica los movimientos durante las semanas previas, antes de grabar el video.
- Puedes involucrar a tus familiares.
- Portar adecuadamente el uniforme.

NOTA: Este video vale como bimestral.

Recuerde los canales o herramientas de interacción docente - alumnos – alumnos: llamadas telefónicas, whatsapp, conferencias telefónicas, plataforma meets, página web institucional, plataforma classroom institucional, entre otros. Según sus posibilidades de conectividad.

A continuación le invito a desarrollar dos actividades muy sencillas del taller, que servirán para la autoformación personal de manera creativa.

Taller

Actividad 1. Mis manos y ojos – una sola herramienta

Tiempo de entrega: 30 de abril 2021

Objetivo: Evidenciar en nuestras actividades cotidianas, potenciales ejercicios que estimulen nuestra coordinación.



Ejercicio 01: Con una pelota en el patio de la casa realizar los siguientes ejercicios utilizando tus manos las siguientes variantes:

a. Pasar la pelota alrededor de la cintura.



Ilustración: Ejecuta el mismo movimiento a travesando la pista con obstáculos.



b. Lanzar hacia arriba con las dos manos (estatico y en movimiento).



Utiliza entre 6 a 10 elementos como obstáculos en el patio de tu casa.



c. Lanzar y recibir con un mano(estatico y en movimiento).



Avanza a diferentes ritmos de velocidad mientras ejecuta el movimiento.



d. Lanzar hacia arriba mientras abro y cierro las piernas.



Debes repetir los ejercicio entre 8 a 10 veces.

Si no tienes balón puedes hacer uno con trapos o bolsas plásticas recicladas.

e. Lanzar hacia arriba mientras camino aplaudo. Variantes: un aplauso, dos aplausos y tres aplausos.

f. Pasar la pelota entre piernas (estatico y en movimiento).



Ilustración: Ejecuta el mismo movimiento a travesando la pista con obstáculos de manera serpenteada.



Ejecuta estos dos ejercicios por la pista de ida y regreso por separado.

g. Lanzo hacia arriba recibo arrodillado, lanzo y cambio de rodilla. (Estático y en movimiento por pista)



Ilustración: Ejecuta el mismo movimiento a travesando la pista con obstáculos de manera serpenteada.



Ejercicio 02: Grabate jugando a la metra o pipa; realizando pidaros hacia un grupo de pipas o enollando a sierta distancia.

Tiempo de entrega: 07 de mayo 2021

Ejercicio 03: Pídele a vuestra madre, tía o abuela que le enseñe como cocer o tejer y grabate realiazandolo.

Tiempo de entrega: 14 de mayo 2021

ACTIVIDAD 2. LA ESCALERA

Tiempo de entrega: 21 de mayo del 2021.

Objetivo: Mover los pies y pensar, combinando pies y cerebro, para **desarrollar** un trabajo de **coordinación** y **agilidad**, implicando un **componente neural de la fuerza**.



Ilustración: En un pie salta de ida y regreso. La escalera la puedes dibujar en tu patio con carbón o tiza.



CANGURO: salto con los **pies juntos** cuadro a cuadro. Ida y regreso.



Sprint: **Eleva rodillas** y avanza cuadro a cuadro ligeramente, ida y regreso.



TIJERA: Salto sobre el cuadro – **piernas juntas**, salto **abro piernas** – fuera del cuadro. Ida y regreso repito.



Salto **desde un lado** de la escalera, con los **pies juntos**. Adentro a fuera. Ida y regreso.



Tijera frontal: me ubico frente a la escalera. Separo mis piernas en dirección de cada cuadro. En **un salto** impulso **una pierna dentro** de un cuadro y la **otra fuera**. En el siguiente impulso **cambio de pierna** izquierda dentro, derecha a fuera. Mientras avanzo lateralmente.

Nota:

Recuerde enviar las evidencias según las fechas señaladas en cada actividad.
 Recuerde realizar los ejercicios según la cantidad y la calidad del movimiento.

Anexos

Se anexa un video para observar, analizar y reflexionar sobre las temáticas planteadas. Este video lo puedes encontrar en la página web institucional.

Enlace página web institucional: <https://colarduquinweb.wixsite.com/colarduquinweb>

Enlace video formativo: <https://youtu.be/uh-6IMpRKIA> 22 Ejercicios Fáciles De Coordinación

Enlace video formativo: https://youtu.be/jyeONdOC_Us Ejercicios de Coordinación Óculo-manual

Alumno: _____ área: educación física

Segundo periodo

MOMENTO DE VALORACIÓN – AUTOEVALUACIÓN

Evalúate según tu criterio (autoevaluación), tu nivel de aprendizaje o satisfacción de la actividad de clase. Marca con una (x) tu nivel de aprendizaje:

ASPECTOS A EVALUAR	Nivel de desempeño				Valoración
	Bajo (1 – 3.4)	Básico (3.5 – 4.0)	Alto (4.1 - 4.6)	Superior (4.7 – 5.0)	
¿Tu responsabilidad en el desarrollo de la guía?					
¿Compartes tus aprendizajes con tu familia?					
¿Qué tanto exploras tu Creatividad y recursividad?					
¿Contaminas tu medio ambiente con los desperdicios cotidianos?					
¿Revisas los anexos como videos u otros documentos para fortalecer tu aprendizaje?					
¿Aprendiste algo valioso para tu formación integral?					
¿Qué tanto controlas los momentos de ansiedad, desanimo, enojo, cuando estas resolviendo la guía?					
¿Qué tanto te gusto la guía?					
¿Aprovechas y utilizas los anexos, videos o audios aportados a la guía?					
Nota definitiva					

Elaborada Por:		Fecha:	día		Mes		Año	
----------------	--	--------	-----	--	-----	--	-----	--

Ajustada Por:		Fecha:	día		Mes		Año	
---------------	--	--------	-----	--	-----	--	-----	--