



**ÁREA:** Educación Física  
**GRADO:** 7° No: 1 **ACTIVIDADES COORDINATIVAS Y JUGADAS**  
**DURACIÓN EN DÍAS:** 50  
**DURACIÓN EN HORAS:** 20  
**ANALISTA:** CARLOS A. ÁLVAREZ O.

**MATRIZ DE REFERENCIA COMPETENCIAS**

Competencia	Tema	Aprendizaje	Evidencia
<b>Motriz</b>	Actividades coordinativas jugadas	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas	Demuestro Control del movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos

**ARTICULACIÓN DE ÁREAS**

ÁREA	COMPETENCIA	CONTENIDOS- ACTIVIDA	ETAPA
<b>ARTES</b>	<b>Concentración</b>	Realizar actividades de coordinación fina, en actividades de trazado en hojas de papel reciclables usando ambas manos al tiempo (geometría) De libre elección	Desarrollo de la habilidad.
<b>Competencias Socioemocionales</b>	Autorregulación: ¿Cómo me siento con las actividades de destreza que me retan un nuevo aprendizaje motriz ¿	Taller de competencias socioemocionales. Mi cuadro de situación emocional y la frustración	Desarrollo de la habilidad.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CONCEJO MUNICIPAL DE ITAGÜÍ**  
"Propiciando la formación integral del ser"

**GUÍA DE APRENDIZAJE**

**PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA**

<p><b>Actividades para desarrollar</b></p>	<p>Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno sin consultar en ningún libro o página web.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué entiendes por actividad coordinativa?</li><li>2. ¿Qué entiendes por actividad jugada?</li><li>3. ¿Qué entiendes por coordinación gruesa?</li><li>4. ¿Qué entiendes por coordinación fina?</li><li>5. ¿Qué crees que es una sesión de entrenamiento?</li><li>6. ¿Qué crees que es actividad física?</li><li>7. ¿crees que una actividad coordinativa también es una actividad física?</li></ol> <p>Explica tu respuesta.</p> <p>NOTA: primer entregable: P de Partida (máximo 2 días después de recibir la guía)</p>
<p><b>CONSULTA Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN</b></p>	
<p><b>Actividades para desarrollar</b></p>	<p>Consulta las siguientes preguntas en un libro o página web.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué es coordinación motriz?</li><li>2. ¿Qué es coordinación dinámica general?</li><li>3. ¿Qué es coordinación dinámica específica?</li><li>4. ¿Qué es coordinación segmentada?</li><li>5. ¿Qué se entiende por coordinación viso manual?</li><li>6. ¿Qué se entiende por coordinación viso pédica?</li><li>7. ¿Qué es la coordinación intramuscular?</li><li>8. ¿Qué es la coordinación intermuscular?</li><li>9. ¿Por qué es importante desarrollar la coordinación como capacidad física en nosotros?</li></ol> <p>NOTA: segundo entregable: Actividades de desarrollo (máximo 4 días después de entregar P.P)</p>
<p><b>Recursos</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_CXftomjpSQ">https://www.youtube.com/watch?v=_CXftomjpSQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jeuMuq-ni4o">https://www.youtube.com/watch?v=jeuMuq-ni4o</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uzXpvILRMog">https://www.youtube.com/watch?v=uzXpvILRMog</a></p>



DESARROLLO DE LA HABILIDAD

<u>Actividades para desarrollar</u>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ep93SeXeRnM&amp;ab_channel=%C3%81lvaroCastillo">https://www.youtube.com/watch?v=Ep93SeXeRnM&amp;ab_channel=%C3%81lvaroCastillo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_cxftomjpsq">https://www.youtube.com/watch?v=_cxftomjpsq</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rWQoSCxGSzI&amp;ab_channel=JugglerMaster">https://www.youtube.com/watch?v=rWQoSCxGSzI&amp;ab_channel=JugglerMaster</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhhE&amp;ab_channel=ValentinCortesNavalon">https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhhE&amp;ab_channel=ValentinCortesNavalon</a>
-------------------------------------	--

RELACIÓN

<u>Actividades para desarrollar</u>	<p>En los enlaces que se tienen arriba, podrás encontrar diferentes propuestas de coordinación fin y coordinación general. Debes ver cada video y practicar hasta alcanzar un domino de cada actividad. Con la ayuda de un adulto en casa darás respuestas a las siguientes preguntas: 1- ¿Cuál te pareció más divertido y por qué? 2- ¿Cuál se te complicó mas en dominar y cuál crees fue la causa? 3. ¿en los ejercicios de coordinación viso manual y viso pédica, con cuál te desempeñas mejor?; enuncia algunos ejemplos. 4- ¿Por qué es importante entrenar los diferentes tipos de coordinación, en especial para un deportista? NOTA: Entregable 3 será para máximo 12 días después de entregar desarrollo de actividades.</p>
-------------------------------------	---

ANEXO DOCUMENTOS O MATERIAL DE APOYO.

Deben aparecer todos los documentos debidamente referencias (BIBLIOGRAFIA – CIBERGRAFIA etc.) que el estudiante requiere como recurso para las diferentes actividades de la guía o para ampliar conceptos

NOTA: Con la entrega del último informe (RELACIÓN); debes entregar desarrollado el taller de competencias socio-emocionales ....

¡¡ MUCHA SUERTE!!!

Taller # 1 mi cuadro de situación emoción.



### Mi cuadro de emoción-situación

Escoge una emoción que sea especialmente difícil de manejar para ti. Debajo, describe en pocas palabras la(s) situación(es) que origina(n) que sientas esta emoción.

Emoción
_____
<b>Situación(es) que provoca(n) esa emoción:</b>



Taller #2 de competencias Socioemocionales. Lagartijas Saltando.

### Lagartijas saltando

Una mujer estaba esperando en una parada de autobús cuando una pequeña lagartija saltó a su pie y se escurrió por su pierna. Ella gritó, se puso de pie, y comenzó a sacudir su pantalón para que la lagartija saliera de ahí.

Sus movimientos frenéticos llamaron la atención de un hombre joven, quien, de inmediato, asumió que la mujer estaba teniendo convulsiones. Él la agarró y trató de forzar un lápiz entre sus dientes para evitar que se muerda la lengua. Otra persona que estaba presente, asumió que el hombre joven estaba atacando a la mujer, y corrió hacia ella para ayudarla y salvarla de él.

En medio de todo el alboroto, la policía llegó.

### Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos

Selecciona dos de los pensamientos irracionales. Luego piensa qué emociones nos podría producir tener esos pensamientos y qué comportamientos nos podrían llevar a hacer. Puedes guiarte por el ejemplo.

PENSAMIENTO IRRACIONAL VS. PENSAMIENTO TRANQUILO	EMOCIONES QUE PUEDE PRODUCIR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL	COMPORTAMIENTOS GUIADOS POR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL
Ejemplo: <b>Cometí un error, soy un incapaz</b> vs. ¿Qué puedo aprender de esta situación?	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.
<b>1. No me puedo controlar</b> vs. Sé controlarme y me voy a controlar.		
<b>2. No puedo vivir sin ella o él</b> vs. Puedo superarlo y estar bien así esa persona no esté conmigo.		
<b>3. Todas las personas deben aceptarme y quererme</b> vs. Seguramente habrá personas a las que no les simpatizo, eso es normal.		
<b>4. Soy así, no puedo cambiar</b> vs. Puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para los demás.		



### Reemplazando mis pensamientos

Un pensamiento irracional que me llevó a sentir emociones muy fuertes o no me permitió controlar mis emociones fue:

---

---

La(s) emoción(es) que sentí fue(ron):

---

---

Me hubiera sentido mejor si hubiera reemplazado mi pensamiento irracional por el siguiente pensamiento tranquilo:

---

---