



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



ÁREA: ED. FÍSICA



GRADO: 7º
GUÍA No: 01 – ACTIVIDADES COORDINATIVAS Y JUGADAS.
DURACIÓN: 10 semanas
ANALISTAS: Diego A. Medina _ Carlos A. Álvarez

MATRIZ DE REFERENCIA





Estándares	Competencias	Aprendizaje	Evidencia
Reconocer los elementos relacionados con la actividad física, el desarrollo motriz y su importancia para su integración en la vida social, profesional y física que le permita mayor calidad de vida.	Motriz Componente: Desarrollo Motor	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas	El estudiante será capaz de demostrar Control del movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos

TABLA DE CONTENIDOS

	pág.
Matriz de referencia	1
Niveles de lectura	2
Punto de partida	3
Consulta y recolección de información	5
Desarrollo de la habilidad	16
Relación	18

NIVELES DE LECTURA

NIVELES	DESCRIPCIÓN	CONVENCIÓN
LITERAL	El lector identifica de manera clara los elementos que componen el texto. Conlleva una lectura cuidadosa para entender todas las informaciones presentadas y su intención y significado. Es el reconocimiento de todo aquello que está explícito en el texto. Determina el marco referencial de la lectura.	(°)
INFERENCIAL	Es establecer relaciones entre partes del texto para deducir información, conclusiones o aspectos que no están escritos (implícitos). Este nivel es de especial importancia para realizar un ejercicio de pensamiento.	(*)
CRÍTICO	Implica un ejercicio de valoración y de formación de juicios propios frente a conocimientos previos. Es la elaboración de argumentos para sustentar opiniones. Es el nivel intertextual (conversación con otros textos).	(+)

	PUNTO DE PARTIDA	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td colspan="2" style="text-align: center;">Fecha de Entrega</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Día</td> <td style="text-align: center;">Mes</td> <td style="text-align: center;">Año</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Fecha de Entrega		Día	Mes	Año			
	Fecha de Entrega										
Día	Mes	Año									



Habilidades a desarrollar

Indagar: Conocimientos previos acerca de la motricidad y el control cerebral en las acciones motoras

comprender: los conceptos básicos del movimiento y sus formas coordinativas corporales.

Aplicar: movimientos generales y específicos consientes y pensados

Analizar: El desempeño de mi cuerpo en la actividad física en lo general y específico.

Preguntas orientadoras o problematizadoras

¿Qué entiendes por coordinación?

¿Qué entiendes por coordinación dinámica general?

¿Cómo describes los movimientos corporales de un bebé menor de 18 meses?

¿Qué movimientos coordinados crees aprendiste de bebé con la ayuda de tus padres y/o mayores?

¿podrías describir las diferencias grandes que observas en el movimiento de un niño menor de 2 años con tus movimientos ahora en tus 12 o 13 años?



Completa el siguiente cuadro de acuerdo con lo que sabes, marca con una X si el ejercicio es: natural básico, natural aprendido o aprendido complejo

EJERCICIO	NATURAL BÁSICO	NATURAL APRENDIDO	APRENDIDO COMPLEJO
<i>Sentarse</i>			
<i>Agarrar objetos pequeños</i>			
<i>caminar</i>			
<i>Lanzar pequeños objetos</i>			
<i>correr</i>			
<i>Caminar con una pelota</i>			
<i>Saltar una cuerda</i>			
<i>Montar Bicicleta</i>			

Al terminar la guía el estudiante estará en capacidad de:

1. Reconocer que es coordinación general natural.
2. Entender el funcionamiento del cuerpo en las actividades de movimientos generales y finos.
- 3- Entender la importancia de una buena motricidad para tener un mejor desempeño en la vida cotidiana.




PUNTO DE LLEGADA

1. Identifica las características de los movimientos naturales y aprendidos.
2. Entiende la mecánica postural y de movimiento.
3. Comprende los riesgos del sedentarismo en el cuerpo.



CONSULTA Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

			Fecha de Entrega	
Día	Mes	Año		



Habilidades a desarrollar

Distinguir las características principales de la coordinación motriz general y fina

Identificar los aportes de la educación física y el entrenamiento en la calidad de vida.

Seleccionar los hábitos de vida saludable que debo de aplicar en mi vida.

Clasificar la coordinación de tipo general y específica y como influye en la vida cotidiana

Organizar de manera clara los conceptos de coordinación general, coordinación específica y coordinación fina o segmentada

Consulta en bibliografía del área o página web los siguientes conceptos:


1. Habilidades motrices básicas
2. Coordinación general y específica.
3. Frecuencia.
4. Ritmo.
5. Coordinación ojo pie y ojo mano.
6. Movimientos coordinados finos
7. Como incide la coordinación en el desempeño del ser humano en su vida cotidiana

Responde las siguientes preguntas según lo consultado anteriormente.





1. ¿para que sirve tener una buena coordinación en los movimientos?
2. ¿Qué relación encontramos entre coordinación fina y coordinación gruesa?
3. ¿Qué sucede en nuestro organismo a nivel interno y que pasa en nuestro cuerpo a nivel externo cuando hacemos ejercicios de complejidad baja media y alta?
4. Menciona 5 movimientos sean naturales y aprendidos; y en qué actividades de la vida se aplican. Hazlo en la siguiente tabla.

MOVIMIENTOS	SE APLICAN EN:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



5. Según lo leído sobre tipos de coordinación, ¿te parece importante que te entres en toda posibilidad de movimientos?
6. ¿rees que el entrenamiento constante de habilidades motrices te lleven a un gran desempeño deportivo y de vida cotidiana y por qué?.

 LISTA DE VERIFICACIÓN	SI/BIEN/ MAL/	NO/Porque/
¿Realizaste la actividad?		
¿Cómo te sentiste con las lecturas sobre coordinación y habilidades coordinativas?		
¿Qué concepto te genero mas dudas o dificultad se asimilar? Anota en el siguiente cuadro la letra que según corresponda al termino que te genero mas dificultad. A. Coordinación general B. Habilidades motrices C. Entrenamiento D. Entrenamiento sistemático E. Habitos de vida saludable F. Frecuencia en el ejercicio de aprendizaje		

¿Cómo te sientes hasta el momento?

			
Bien	Excelente	Regular	Mal

Argumenta tu respuesta: _____

	DESARROLLO DE LA HABILIDAD			Fecha de Entrega	
		Día	Mes	Año	

Habilidades a desarrollar
Aplicar: los conceptos de manera clara en los trabajos practicos.
Procesar la información y asimilar conceptos para ponerlos en practica.
Deducir que tipo de ejercicio se acomoda mas a mis capacidades.
Comprender mis hábitos de ejercicios para mejorar mi calidad de vida.
Relacionar los ejercicios del día día, la calidad de mi motricidad y la educación física para aplicarlos en mi vida diaria

1. Elaboración y aplicación del diagnostico

Test a desarrollar

Test de equilibrio. Realizar la mayor cantidad de recorridos por una línea recta (cuerda de 5 metros en piso), contar los errores. **Ver imagen 1** ↓



Test de lanzamiento. Realizar la mayor cantidad de lanzamientos a un cesto con pelota de fundamentación por 20 segundos a 5 metros de distancia, contar los aciertos-**Ver imagen 2.** ↓



Test de precisión. tratar de darle a una pelota en el aire con otra lanzada a una mano, de 10 lanzamientos contar los aciertos. **Ver imagen 3.** ↓

Imagen 3.



Test de la cuerda. Saltar la cuerda por un intento contar las repeticiones logradas



Imagen 4.

Anotar los resultados en la siguiente tabla

Nombre del Estudiante:	
Grado:	
Test equilibrio:	Repeticiones realizadas:

Test de lanzamiento:	Aciertos logrados:
Test de fuerza de precisión	Aciertos logrados:
Test des alto de cuerda	Repeticiones:
Test de Velocidad. Se determinará en clase como se va a desarrollar esta prueba según el espacio.	Tiempo:

Una vez realizado el diagnostico completa el siguiente cuadro:

Preguntas	Respuesta
¿Cómo me sentí realizando las pruebas?	
¿Cómo reaccionó mi cuerpo a cada prueba?	1. 2. 3. 4. 5.
¿Cómo puedo mejorar mis resultados si hiciera otra vez los test?	

Clases

Clase 1.

Conducta de entrada sobre lo que se va a desarrollar durante el periodo.

Clase 2.

Aplicación de diagnostico de manera individual.

Clase 3.

Socialización de resultados. Actividad Física Dirigida sobre frecuencia cardiaca. Deporte interés y/o formativo.

Clase 4.

Actividad física dirigida en habilidades motrices básicas. Deporte interés y/o formativo.

Clase 5

Actividad física dirigida con cuerdas. Volteos básicos con la cuerda. Deporte interés y/o formativo.

Clase 6.

Actividad Física dirigida con cuerdas. Saltos fundamentales. Deporte interés y/o formativo.

Clase 7.

Actividad Física dirigida con cuerda. Juegos recreativos con cuerdas. Deporte interés y/o formativo.

Clase 8.


Actividad física dirigida aspectos evaluativos del trabajo de cuerda. Juegos de calentamiento. Esquema coreográfico simple de saltos fundamentales en equipos de 4. Deporte interés y/o formativo.





Clase 9

Actividad: evaluación de esquemas de volteos y saltos fundamentales con cuerda

Clase 10

Socialización de resultados. Nota final del periodo.

 LISTA DE VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	SI	NO
Realización de Test Físicos.		
Participación activa en clase.		
Presentación teórica del cuaderno.		
Identificación de actividad física y ejercicio.		
Participación activa en Deportes interés y/o Formativo.		

¿Cómo te sientes hasta el momento?			
 Bien	 Excelente	 Regular	 Mal

Argumenta tu respuesta: _____




RELACIÓN

	Fecha de Entrega	
Día	Mes	Año





Habilidades a desarrollar
Cuestionar: ¿Para qué me sirve entrenar mis habilidades motrices?
Proponer: ¿Cómo puedo mejorar mi desempeño motriz?
Transferir: ¿Cómo puedo mejorar mi rendimiento en clase?
Usar: ¿Cómo utilizo mis habilidades motrices y físicas para mejorar en los ejercicios propuestos en clase?
Contextualizar: ¿Cómo podría aplicar la disciplina a otras ramas que no sea la de la actividad física? Por ejemplo, la académica, la vida en el hogar, la vida diaria
Evaluar: ¿Cómo evaluo mi rendimiento en el área a lo largo de todo el primer periodo?

APLICAR LA ESCALERA DE LA METACOGNICION





 LISTA DE VERIFICACIÓN	SI	NO
¿Cómo relaciono la actividad física con la vida diaria?		
¿Qué fue lo mas importante que aprendí durante el periodo?		
¿Para que me sirve tener un estado fisico optimo en mi vida diaria?		
¿Qué es lo mas significativo que podría aplicar en mi vida con relacion a la guía?		




¿Cómo te sientes hasta el momento?			
 Bien	 Excelente	 Regular	 Mal

Argumenta tu respuesta: _____

	AUTOEVALUACIÓN	10%
1	El tiempo que he dedicado a la realización de las actividades de aprendizaje es:	
2	El esfuerzo que he colocado en la realización de las actividades es:	
3	Lo que he aprendido de las áreas es:	
4	La asistencia a los encuentros de aprendizaje ha sido:	
5	Un horario personal (diario, semanal)	
6	Elaboración de meta personal	
7	Evaluación de la meta personal (qué aprendí, qué me falta, planteo dudas o inquietudes al analista)	
8	Elaboro compromisos de mejora y los cumplo	

	COEVALUACIÓN	%
1	EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA	

	Cree que el tiempo que ha dedicado su hijo(a) a la realización de las actividades es:	
2	EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA El esfuerzo que ha colocado su hijo en la realización de las actividades es:	
3	EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA La asistencia a los encuentros presenciales ha sido:	
4	EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA Cuando está en las clases permanece todo el tiempo activo en clase.	
5	EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE POR LA FAMILIA Se centra en las clases virtuales, sin distraerse en otros asuntos, con videojuegos, WhatsApp, paginas internet	
6	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE El apoyo a sus hijos en las actividades escolares es:	
7	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Creo que el tiempo que acompaño a mis hijos es:	
8	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Como considero el aprendizaje adquirido por mis hijos en la situación actual	
9	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Le brindo los recursos (según condiciones particulares) para el trabajo académico de mi hijo en casa	
10	AUTOEVALUACIÓN DE LA FAMILIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL ESTUDIANTE Tiene unas rutinas de actividades establecidas en casa (comidas, estudio, ver T.V, labores de la casa, etc)	

	 SOCIOEMOCIONAL	%
1	Autoconciencia Autopercepción: Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo. Autoeficacia Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos. Reconocimiento de emociones Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.	
2	Autorregulación Manejo de Emociones: Manejar mis emociones usando mi voz interior. Postergación de la gratificación: Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores después. Tolerancia a la frustración: Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.	
3	Conciencia social	

	<p>Toma de Perspectiva: Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación.</p> <p>Empatía: Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil</p> <p>Comportamiento prosocial: Ofrecer ayuda genuina, humilde y respetuosa del otro.</p>	
4	<p>Relación con los demás</p> <p>Escucha activa: Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa.</p> <p>Asertividad: Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño.</p> <p>Manejo de conflictos interpersonales: Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.</p>	
5	<p>Determinación:</p> <p>Motivación de Logro: Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación.</p> <p>Perseverancia: Prepararse para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria.</p> <p>Manejo del estrés: Identificar estresores pequeños y grandes y las estrategias para afrontarlos</p>	
6	<p>Toma responsable de decisiones</p> <p>Pensamiento Creativo: Imaginar explicaciones nuevas, diferentes y únicas.</p> <p>Pensamiento crítico: Identificar y cuestionar lo que hacen los demás y tomar decisiones propias.</p> <p>Responsabilidad: Reconocer cuando se causa daño a alguien y esforzarse por reparar el daño.</p>	



RECURSOS

<https://books.google.com.co/books?id=Qv-KHmPxxG8C&printsec=frontcover&hl=es>

[La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas](#)

<https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/coordinacion-motriz>

LECTURA Y GLOSARIO DE MOTRICIDAD

https://www.youtube.com/watch?v=8NZ_l8Z9R4c&ab_channel=UniversalMusicSpain

VIDEO

https://www.youtube.com/watch?v=Ep93SeXeRnM&t=156s&ab_channel=%C3%81lvaroCastillo

VIDEO

https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0&t=10s&ab_channel=FutbolArte

VIDEO

https://www.youtube.com/watch?v=bfO5updXN6s&ab_channel=TiendaMalabares

VIDEO

https://www.youtube.com/watch?v=Ys5cJ6fMBOc&ab_channel=JugglerMaster

VIDEO