

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-20
	GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO	Versión: 01
		Página 1 de 3

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACION FISICA	ALVARO ALONSO MARIACA VALLEJO		5°	MARZO 2021	1

<p>¿Qué es un refuerzo?</p> <p>Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.</p> <p>Actividades de autoaprendizaje: Lectura, taller.</p> <p>*Los cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje</p>	<p>Estrategias de aprendizaje</p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje sobre el siguiente tema: Capacidades perceptivo motrices</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> Valorar la capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta las condiciones personales. 	<p>1° Leer el texto “CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES “</p> <p>2° Resolver el taller teórico</p>	<p>1° Taller propuesto por el docente.</p>	<p>Entregar el taller resuelto</p>

*Para los vídeos, observe los vídeos y haga una lista de los temas y subtemas desarrollados en cada uno. Si en un vídeo se desarrollan ejercicios o problemas, transcribalos a una hoja de bloc e indique el tema al que corresponden. Para los talleres, resuelva los ejercicios, problemas o preguntas en una hoja de bloc, indicando procedimiento o argumentos las preguntas hechas por los docentes. Para los resúmenes, utilice herramientas diferentes al texto, pueden ser flujogramas, mapas mentales, mapas conceptuales. La presentación de los trabajos debe ser ordenada y clara. Para la sustentación del trabajo, debe presentarla puntualmente como se lo indique el docente.



CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Las **capacidades perceptivo-motrices** son aquellas que precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución; y dependen de las habilidades neuromusculares.

Permiten coordinar los sistemas sensoriales con los movimientos del cuerpo y sus segmentos, es el resultado de la combinación de percepciones motoras y sensoriales en el movimiento consciente. La sensación es una función que nos pone en contacto con la realidad, la percepción nos hace comprenderla y darle significado.

Las capacidades perceptivo motrices

La corporalidad, la espacialidad y la temporalidad son las capacidades básicas, y de su combinación surgen otras intermedias: la lateralidad, el ritmo, la estructuración espacio temporal, el equilibrio y la coordinación.

LA CORPORALIDAD: el conjunto de prácticas corporales del hombre, su expresión creativa, su reconocimiento consciente y su posibilidad de comunicación e interacción con los demás y con su entorno (naturaleza). El conocimiento de su cuerpo, las posibilidades que el posee, el control y el dominio de este, son fundamentales.

LA ESPACIALIDAD: Conocimiento o toma de consciencia del medio y sus alrededores (espacio) es decir, la toma de conciencia del sujeto, de su situación y de sus posibles situaciones en el espacio que le rodea (mide el espacio con su cuerpo), su entorno y los objetos que en él se encuentran.

TIPOS DE ESPACIALIDAD:

- 1) Orientación espacial: capacidad que tenemos para comprender la situación de nuestro cuerpo en el espacio, en relación con los otros y los objetos, y de estos con nuestro cuerpo.
- 2) Estructuración espacial: capacidad para mantener constante la localización de los objetos o sujetos entre sí.
- 3) Organización espacial: consta de la orientación y la estructuración espacial, construyendo los pilares que posibilitan establecer o realizar los movimientos de manera adecuada al entorno.

LA TEMPORALIDAD: cuando se realiza un movimiento se hace a lo largo de un tiempo. Cada gesto tiene un principio y un final, un antes un durante y un después. Por lo tanto, esta capacidad me permite prever la duración de una acción motriz, la distribución de los componentes de dicha acción a lo largo de un periodo de tiempo, hallar el ritmo de ejecución óptimo, la sucesión de las acciones, la velocidad con la que son realizadas.



TALLER DE EDUCACION FISICA GRADO 5°

Resuelve las preguntas de acuerdo al documento "CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES".

Señala con una X o un circulo la letra que corresponde a la o las respuestas correctas.

- 1) En el documento, cuando se habla de sistema sensorial, se refiere a:
 - a) La vista
 - b) El oído
 - c) El gusto
 - d) El tacto
 - e) El olfato.
 - f) Todas las anteriores.

- 2) Dice que la percepción nos hace comprender la realidad y darle significado. Esto quiere decir que:
 - a) La percepción es lo mismo que la sensación.
 - b) La percepción organiza.
 - c) La percepción interpreta.
 - d) La percepción comprende.
 - e) Todas las anteriores.

- 3) Según el documento:
 - a) Las percepciones se dan antes que las sensaciones.
 - b) Las sensaciones se dan antes que las percepciones.
 - c) Las percepciones y las sensaciones se dan en el mismo momento.
 - d) Ninguno de los anteriores.
 - e) Salimos corriendo.

- 4) De acuerdo a la lectura, la(s) capacidades que más influyen para que pueda cruzar sin hacerme daño una avenida transitada por muchos autos es:
 - a) La corporalidad.
 - b) La fuerza.
 - c) La Espacialidad.
 - d) La Temporalidad.
 - e) La Espacialidad y la Temporalidad.

- 5) La corporalidad me permite:
 - a) Conocer las partes de mi cuerpo.
 - b) Identificar las posibilidades de movimiento que tiene mi cuerpo.
 - c) Realizar gestos y movimientos expresivos.
 - d) Reconocer mi cuerpo y el de los demás.
 - e) Todas las anteriores.