

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>GUÍA VIRTUAL</b>		Versión <b>01</b>	Página 1 de 9

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Cristian Mejía B. Mauricio Guirales M.		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico-recreativo	
<b>CLEI:</b> III	<b>GRUPOS:</b> 301-302-303-304-305-306-307-308.	<b>PERIODO:</b> 3	<b>CLASES:</b> SEMANA 26
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 1	<b>FECHA DE INICIO:</b> Agosto 17/2020	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 22 Agosto/2020	

## PROPOSITOS

- Se busca que los estudiantes al terminar la guía 4 propuesta para el periodo tercero interprete las posibilidades expresivas que ofrecen los lenguajes artísticos.
- Reconocer que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.

## INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta la emergencia actual del país por la situación de salud a raíz del virus COVID- 19 y de acuerdo con las medidas implementadas desde el Gobierno Nacional para continuar con el trabajo en casa en el tercer periodo se proponen una serie de actividades para el núcleo Lúdico-Recreativo para que los estudiantes desarrollen desde sus hogares e interactúen con el docente a través de la virtualidad, permitiendo así la continuación del proceso académico que se venía realizando hasta el momento.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 9</b>

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo del profesor a quien corresponda con fecha máxima de entrega según la guía, especificando el CLEI, grupo y nombre completo del estudiante.

**RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!**

### **ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)**

**TEMA: LENGUAJES ARTÍSTICOS (SOMBREADO).**

#### **Técnicas de Sombreado**

La forma más simple de sombreado es hacer líneas seguidas juntas usando la punta del lápiz o inclinándolo para pintar con el costado de la mina de éste. Es importante hacer todas las líneas en una misma dirección para que el resultado sea uniforme. La cantidad de sombra varía según la presión del lápiz y la cercanía entre las líneas.

Otra técnica es el "Cross Hatching," que es un tramado cruzado. Dibujas una serie de líneas diagonales y luego inclinas el papel y dibujas otra serie de líneas que las crucen. Se puede obtener una menor o mayor oscuridad según la separación que le dejes entre las líneas.

Otra técnica es el "Circulismo," que consiste en dibujar una serie de círculos pequeños que se superponen entre sí. No es necesario que los círculos sean perfectos, solamente hacerlos lo suficientemente pequeños y juntos. La oscuridad de la sombra depende del tamaño de los círculos que dibujemos así como la presión que hagamos con el lápiz. El Circulismo es muy útil para dibujar la piel de las personas, ya que el acabado es irregular. Para este caso es bueno hacer los círculos suavemente.

WEB GRAFIA: <http://www.dibujemos.com/artistica/articles/tecnicas-para-el-soombreadO>

### **ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 9</b>

En tu cuaderno o en una hoja de block realiza el siguiente dibujo con la técnica del sombreado.

La coordinación y el equilibrio como capacidades perceptivo motrices

Si analizamos todas las habilidades y destrezas motrices vemos que en todas ellas están presentes la Coordinación, en sus diferentes aspectos, así como el Equilibrio; por lo que podemos establecer la siguiente clasificación de habilidades motrices básicas:

Coordinación Dinámica General: sirve de base a todos los movimientos. Se manifiesta sobre todo en desplazamientos, giros y salto.

Coordinación Óculo-manual. Interviene el mecanismo perceptivo. Presente en los lanzamientos y recepciones fundamentalmente.

Coordinación Segmentaria. Intervienen ciertas partes del cuerpo, trabajándose fundamentalmente las conexiones nerviosas. Se manifiesta principalmente en la motricidad fina y el afianzamiento de la lateralidad.

Control Postural y Equilibrios. Mantenimiento de una determinada postura, ya sea en posición estática o dinámica.

Todos ellos constituyen aspectos a ser desarrollados entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el alumnado de las habilidades perceptivo-motoras y el desarrollo pleno del esquema corporal. Será labor del profesor ir introduciendo dichas habilidades y sus combinaciones (modalidades de desplazamientos con saltos o giros, etc.) en un orden jerárquicamente lógico de adaptación física del niño.

## 2.1. La coordinación. Concepto

Como hemos visto la coordinación se nos presenta como un concepto complejo, multifactorial, implicado de manera constante en el movimiento humano, puesto que, por sencillo que funcionalmente y estructuralmente éste sea, siempre entramos en el dominio de las coordinaciones.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 9</b>

Niks y Fleisman (1960) sugieren que la esencia de la coordinación es la capacidad de integrar capacidades separadas en una más compleja. Estos mismos autores opinan que la buena coordinación depende del buen funcionamiento del sistema nervioso principalmente de la corteza encefálica.

Podemos definir la coordinación como la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada.

### **Características propias de la Coordinación son:**

La precisión en la ejecución.

Su realización con el mínimo gasto.

La facilidad y seguridad de ejecución.

Grado o nivel de automatismo.

A través de los distintos ejercicios de coordinación se consiguen el logro y desarrollo de diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento (Pila Teleña, 1984)

Desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones constituyen las habilidades motrices básicas en el área de la Coordinación Dinámica (General y Específica).

### **2.2. El equilibrio. Concepto**

Factor de la motricidad infantil estrechamente ligado al sistema nervioso central y que evoluciona con la edad, cuya maduración precisa la integración de la información proveniente del oído, vista y sistema cinestésico (propioceptivo).

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 9</b>

Aproximadamente hacia el primer año de edad el niño es capaz de mantenerse de pie; hacia los 2 años aumenta progresivamente la posibilidad de mantenerse brevemente sobre un apoyo, pudiendo permanecer hacia el tercer año sobre un pie entre 3 y 4 segundos y marchar sobre una línea recta pintada en el suelo. El equilibrio, tanto estático como dinámico, alcanza una gran madurez hacia los 5 años, pero no será hasta la edad de 7 años en que ya se completa con la posibilidad de permanecer en equilibrio con los ojos cerrados (Cratty, 1982).

Su desarrollo está relacionado, por un lado, con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc.; y por otro, con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, el número de apoyos, la elevación sobre el suelo, dinamismo del ejercicio, etc., presentes a la hora de la de las tareas físicas.

Podemos hablar de dos tipos de equilibrios:

**Dinámico.** Equilibrio durante el movimiento. Se trata de un tipo de equilibrio propio para cada tipo de movimiento (Ej.: en la carrera). Una variante suya es la re-equilibración o búsqueda del equilibrio perdido; se puede buscar por sí misma o trabajando coordinadamente en combinación (Ej.: salto).

**Estático.** Consiste en asumir una postura (Ej.: hacer el pino, yoga, etc.) y mantenerla durante cierto tiempo.

La regulación del equilibrio viene establecida por tres tipos de mecanismos:

***Cinestésico.*** Relacionado con los propios receptores del músculo. Ayuda en la regulación del tono y percepción de la fuerza. presión, etc.

***Laberíntico.*** Relacionado con el oído medio. Da información de nuestra posición en el espacio.

***Visual.*** Información recibida a través de la vista.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 6 de 9</b>

En Educación Física, en casos de problemas en la equilibración del alumno, el profesor ha de intentar ver cuál de los tres mecanismos es el que está funcionando mal para poder abordar su trabajo recuperador.



**Realiza el siguiente dibujo de sombreado**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>GUÍA VIRTUAL</b>		Versión <b>01</b>	Página <b>7 de 9</b>

### ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 8 de 9</b>

**¿Qué músculos implican los ejercicios de cada imagen?**

RECUERDA QUE LA ACTIVIDAD LA DEBES ENVIAR HASTA EL 22 DE AGOSTO AL CORREO:

CLEI 304-305-306-307-308 [mauricioguirales@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:mauricioguirales@iehectorabadgomez.edu.co)

**CLEI 301-302-302** [cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co)

FUENTES DE CONSULTA.

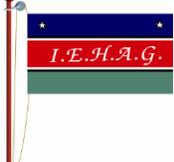
<http://www.dibujemos.com/artistica/articles/tecnicas-para-el-soombreadO>

PARLEBAS, P. (1987). *Perspectivas para una educación física moderna*. UNISPORT. Málaga.

RUIZ PÉREZ, LM. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos, Madrid.

SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. GYMNOS. Madrid.

[https://www.google.com/search?q=imagenes+de+ejercicios+fisicos&tbm=isch&hl=es-419&chips=q:imagenes+de+ejercicios+fisicos,g\\_1:dibujos,online\\_chips:ni%C3%B1os&hl=es-419&ved=2ahUKEwjW1-CvirnoAhXOC1MKHRfXA20Q4VZ6BAgBEBg&biw=1349&bih=625#imgrc=uQsNrNxFUOQ5BM&imgdii=NxM5v\\_QUyKYzHM](https://www.google.com/search?q=imagenes+de+ejercicios+fisicos&tbm=isch&hl=es-419&chips=q:imagenes+de+ejercicios+fisicos,g_1:dibujos,online_chips:ni%C3%B1os&hl=es-419&ved=2ahUKEwjW1-CvirnoAhXOC1MKHRfXA20Q4VZ6BAgBEBg&biw=1349&bih=625#imgrc=uQsNrNxFUOQ5BM&imgdii=NxM5v_QUyKYzHM)

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 9 de 9</b>