
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 6

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Julián Osorio Torres Cristian Felipe Mejía Ballesteros.		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-recreativo	
CLEI: IV	GRUPOS: 401, 402, 403,404,405,406 y 407	PERIODO: dos	CLASES: SEMANA 19
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 27	Junio	FECHA DE FINALIZACIÓN: Julio 3

OBJETIVOS

- Reconocer que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.
- Controlar la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Relacionar los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas.
- Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas.
- Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices.

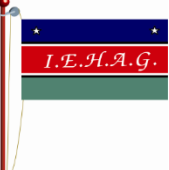

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

LEE LENTA Y ATENTAMENTE EL SIGUIENTE TEXTO:

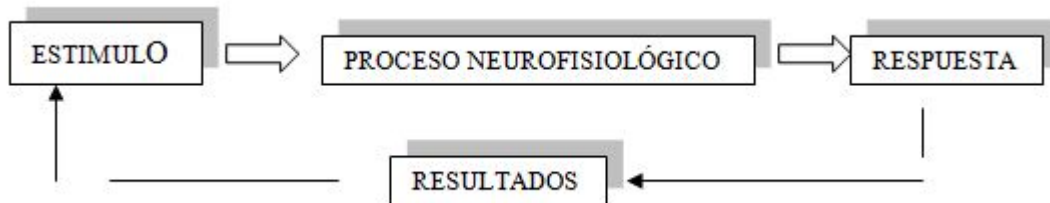
El aprendizaje motor

La conducta del hombre se modifica y adapta normalmente por medio del entrenamiento y la experiencia; esta regla útil para todo tipo de aprendizaje en general, lo es también para la Educación Física, la cual toma los esquemas y principios que la Psicología establece como modelos explicativos de los procesos de aprendizaje.

En el fondo en todas las teorías psicológicas que explican el aprendizaje motor subyace el principio de que de que todo aprendizaje se cumple en **tres fases**:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 2 de 6

1) Un estímulo, 2) que activa un proceso neurofisiológico, 3) que genera una conducta y/o respuesta.



1. Las habilidades motrices básicas

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta y yuxtapuestamente.

1.1. Habilidades motrices

Por habilidades motrices básicas entendemos aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle.

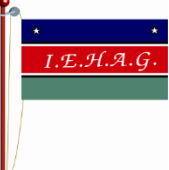

Para **Guthrie** la habilidad motriz es definida como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”

Se trata, por consiguiente, de la capacidad de movimiento humana adquirida por aprendizaje, entendiéndose el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor. Estas habilidades básicas, base en el aprendizaje de posteriores acciones motrices más complejas, son los desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones.

1.2. Destrezas motrices

Como hemos dicho anteriormente, el término destreza motriz está muy relacionado con el de habilidad, llegando numerosos autores a identificarlos y a emplear como norma el de habilidades y destrezas

Podríamos decir que la destreza es parte de la habilidad motriz en cuanto que ésta se constituye en un concepto más generalizado, restringiéndose aquella a las actividades motrices en que se precisa la manipulación

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 6

o el manejo de objetos.

1.3. Tareas motrices

De acuerdo **Sánchez Bañuelos**, entendemos por tarea motriz “el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad, ya sea perceptiva o motórica”.

Así pues, al hablar de tarea motriz nos estamos refiriendo a una actividad motriz determinada que de forma obligada ha de realizarse. El conjunto de tareas motrices a enseñar constituye los contenidos a desarrollar por la Educación Física en el ámbito escolar.

Según el modelo de **Marteniuk**, tal y como vimos en el apartado anterior, la ejecución motriz está basada fundamentalmente en tres mecanismos, los cuales han de ser tenidos en cuenta por parte del profesor en el tratamiento didáctico de la enseñanza de las tareas motrices:

- Mecanismo perceptivo.
- Mecanismo de decisión.
- Mecanismo efector o de ejecución.

1.4. Características de las habilidades motrices básicas

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

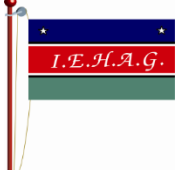

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber facilitado/permitido la supervivencia del ser humano.
- Ser fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no).

Siguiendo a **Godfrey y Kephart** podemos agrupar los movimientos básicos en dos categorías (Sánchez Bañuelos, 1.986):

- Movimientos que implican fundamental mente el manejo del propio cuerpo. Se encuentran presentes en tareas de locomoción (andar, correr, etc.) tareas relacionadas con el equilibrio postural básico (estar de pie o sentado).
- Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, como sucede en las tareas manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, etc.).

Algunos autores coinciden en considerar las Habilidades Motrices Básicas, englobando todas las acciones posibles en tres apartados o áreas concretas (Ruíz Pérez, 1987):

- Locomotrices. Su característica principal es la locomoción. Entre ellas tenemos: andar, correr, saltar,

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 4 de 6

galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

- No locomotrices. Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Ejemplos de estas habilidades son: balancearse, girar, retroceder, colgarse, etc.
- Proyección/percepción. Caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Están presentes en tareas tales como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc.

1.5. Evolución de las habilidades motrices

Según **Sánchez Bañuelos**, el desarrollo de las habilidades motrices se lleva a cabo en los niños siguiendo las siguientes **fases**:

1ª fase (4-6 años)

- Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales.
- Desarrollo de capacidades perceptivas tanto del propio cuerpo como a nivel espacial y temporal.
- Las tareas habituales incluyen: caminar, tirar, empujar, correr, saltar...
- Se utilizan estrategias de exploración y descubrimiento.
- Se emplean juegos libres o de baja organización.
- Para el desarrollo de la lateralidad se emplean segmentos de uno y otro lado para que el alumno descubra y afirme su parte dominante.

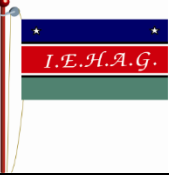

2ª fase (7-9 años)

- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas mediante movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos.
- Estos movimientos básicos están referidos a desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.
- En la actividad física se utiliza el componente lúdico-competitivo.
- Se busca el perfeccionamiento y una mayor complejidad de los movimientos de la etapa anterior.
- Se siguen estrategias de búsqueda fundamentalmente, pero a veces será necesaria la instrucción directa por parte del profesor para enseñar algunos movimientos complejos.

3ª fase (10-13 años)

- Se da una iniciación a las habilidades y tareas específicas que tienen un carácter lúdico-deportivo y se refieren a actividades deportivas o actividades expresivas.
- Se trabajan habilidades genéricas comunes a muchos deportes.
- Se inician habilidades específicas de cada deporte y técnicas para mejorar los gestos.

4ª fase (14-17)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 6

- Esta fase se sale de nuestro campo de Primaria, e incluye:
- Desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Iniciación a la especialización deportiva.
- Trabajo de técnica y táctica con aplicación real.

2. 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.

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

Observa atentamente los siguientes videos llamados: **1. HABILIDADES MOTRICES BASICAS, 2. HABILIDADES Y DESTREZAS BASICAS**, teniendo en cuenta lo leído anteriormente y lo trabajado en clase de educación física en el primer periodo. Toma atenta nota, ya que esto te servirá en el taller final correspondiente a la **actividad #4**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=T7fJQZKagnk>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=EYUzjREVkhY>

MIRA ATENTAMENTE CADA IMAGEN:



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



IMAGEN 1



IMAGEN 2



IMAGEN 3

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

PARA TENER EN CUENTA: Este taller se realizará de forma virtual o realizado a mano (tomando capturas claras) se debe enviar: al correo cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co para estudiantes de la nocturna y al correo.julianosorio@iehectorabadgomez.edu.co para estudiantes del sabatino, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

1. Realiza un resumen en tus propias palabras del texto leído en las **actividades #1** llamado el “**El aprendizaje motor**” de máximo 2 párrafos, teniendo en cuenta reglas ortográficas y redacción.
2. De acuerdo a los videos vistos en la **actividad # 2** responda:
 - ¿Qué entendió de los videos?
 - ¿Qué aplicarías en tu vida?
 - ¿Qué dudas le generan los videos?
3. De acuerdo a las imágenes de la **actividad # 3** escriba que nombre le darías a cada ejercicio y ¿por qué?
4. De acuerdo a los elementos que tienes en tu casa (pesas, botellas, lazos, sillas) en general lo que creas que te puede servir, crea una rutina de entrenamiento y envía 2 fotografías que evidencien estos ejercicios.

FUENTES DE CONSULTA

- <https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>
- ARNOLD, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. PAIDOTRIBO. Barcelona.
- LE BOULCH, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. PAIDOS. Barcelona
- PARLEBAS, P. (1987). *Perspectivas para una educación física moderna*. UNISPORT. Málaga.