
	<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 1 de 5</b>

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES:</b> Mauricio Guirales Lisset Tatiana Márquez Germán Alberto Toro Cristian Felipe Mejía Ballesteros		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> LÚDICO RECREATIVO	
<b>CLEI: V</b>	<b>GRUPOS: 501-502-503- 504-505-506-507-508</b>	<b>PERIODO: 2</b>	<b>CLASES: SEMANA 20</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 4	<b>FECHA DE INICIO:</b> 04/07/2020	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 10/07/2020	



## OBJETIVOS

- Reconocer que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.
- Desarrollar en los estudiantes habilidades para la comprensión de los sentidos estético y de pertenencia cultural

## INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la situación actual que obedece a la emergencia de salud pública en nuestro país, nos enfrentamos a un hecho sin precedentes que nos invita a varias reflexiones y cuidados, sin embargo, es nuestro deber seguir brindándoles una educación de calidad desde el núcleo Lúdico Recreativo. La guía se ha diseñado de acuerdo a las necesidades de las estudiantes de la educación para jóvenes y adultos por un grupo de profesionales de la educación teniendo en cuenta las directrices de las estamentos nacionales y locales para garantizar el cuidado de nuestra población y establecer como medida de protección la educación en casa garantizando así la continuidad de su proceso educativo.

Recuerden que el taller que debe ser enviado al correo de tu docente, especificando el grado, grupo y nombre completo del estudiante.

	<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 5</b>

**ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)** Lea cuidadosamente el siguiente texto:

### **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.

#### **Destrezas motrices**

El término destreza motriz está muy relacionado con el de habilidad. 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 o el manejo de objetos.

#### **Tareas motrices**

Es 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.

#### **Categorías de los movimientos básicos**

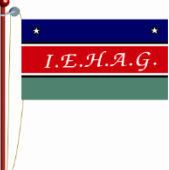

Podemos agrupar los movimientos básicos en dos categorías:

- Movimientos que implican fundamentalmente 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.).

#### **Evolución de las habilidades motrices**

El desarrollo de las habilidades motrices se lleva a cabo en los niños siguiendo las siguientes fases:

1ª fase (4-6 años)

	<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 5</b>	

- 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...

#### 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.

#### 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)

- Desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Iniciación a la especialización deportiva.
- Trabajo de técnica y táctica con aplicación real.

### **HABILIDADES MOTRICES EN LA DANZA**

La danza es un arte que potencia la capacidad expresiva, la habilidad cognitiva, la destreza física y el desarrollo motriz en las personas desde muy temprana edad, con la danza y la ejecución de los distintos movimientos, principalmente se empieza a conocer la estructura corporal y está científicamente comprobado que una persona que practique este arte está desarrollando las habilidades coordinativas y las capacidades perceptivo-motrices. Las capacidades coordinativas son muy importantes a la hora de planificar un entrenamiento en cualquier tipo de deporte, esta hace parte de la motricidad de las personas ya que entre estos se encuentran: la diferenciación, el equilibrio, los cambios de velocidad, la orientación, la reacción, acoplamiento de segmentos y el ritmo, pues una persona que baile debe ir de la mano junto con estos elementos y así ir desarrollando su

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	Versión 01	<b>Página 4 de 5</b>	

motricidad.

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

De acuerdo a las imágenes, escribe qué tipos de músculos se están trabajando y a qué categorías de las habilidades motoras pertenece cada ejercicio:



IMAGEN 1



IMAGEN 2



IMAGEN 3



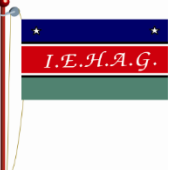

IMAGEN 4



IMAGEN 5



IMAGEN 6

	<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 5</b>	

### **ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.**

Elige 3 danzas colombianas y represéntalas por medio de dibujos (recuerda tener en cuenta tu edad y el grado que cursas a la hora de dibujar), teniendo en cuenta su región, sus movimientos y su vestuario.

#### **RECUERDA QUE LA ACTIVIDAD LA DEBES ENVIAR AL CORREO:**

**CLEI 501 Y 502:** cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

**CLEI 503:** lissetmarquez@iehectorabadgomez.edu.co

**CLEI 504, 505:** germantoro@iehectorabadgomez.edu.co

**CLEI 506-507.508:** mauricioguirales@iehectorabadgomez.edu.co

### **FUENTES DE CONSULTA.**

Las siguientes son páginas y/o videos que puedes consultar para realizar tus actividades:

<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=BDJ0uoFdoiY>