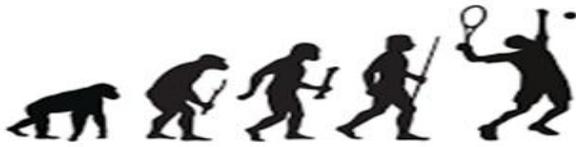
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 1 de 5

DOCENTE: BERRIO ORTIZ, IVAN NOE CORDOBA MORENO, WILMAN RODRIGUEZ AGUDELO, WALTER DE JESUS VILLA RESTREPO LINA MARÍA		NUCLEO DE FORMACIÓN: LÚDICO RECREATIVO	
GRADO: 9° 10° 11°	GRUPOS: 1-2 3-4	PERIODO: 2	FECHA: Junio 15 a Julio 6
NÚMERO DE SESIONES: 4 días 4 lunes, dedicando 4 horas cada día	FECHA DE INICIO. Junio 15	FECHA DE FINALIZACIÓN Julio 6	
Temas	Uso del tiempo libre en época de confinamiento		
Propósito de la actividad			
<p>Al finalizar la presente guía los estudiantes de los grados noveno, décimo y undécimo emplearán su tiempo libre de forma productiva y consciente, a través del diseño de actividades artísticas y prácticas deportivas. Ayudando así a su desarrollo motriz e incentivando su creatividad.</p>			

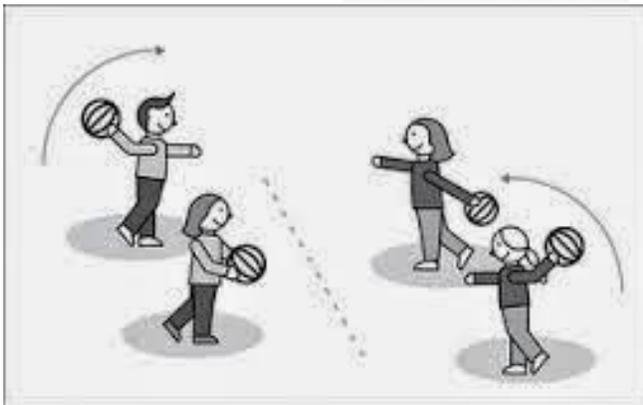
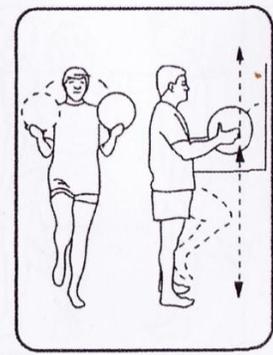
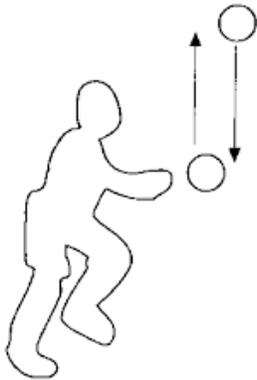
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN
<p>Acompañado de tus padres o acudientes responde a las siguientes preguntas en tu cuaderno.</p> <p>1. ¿Cómo eran las pelotas de antes? ¿Qué juegos con pelotas hacían cuando eran niños?</p>



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 2 de 5



2. Entendiendo que la coordinación es una capacidad motriz básica, ¿qué actividades de nuestro diario vivir necesitan que tengamos buena coordinación? Por ejemplo barrer, manejar el control de la televisión, menciona varias.



3. ¿Cuáles eran los materiales de las pelotas y cómo las elaboraban?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 3 de 5

ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.

PARA LEER:

EVOLUCIÓN DE LA PELOTA

La pelota acompaña a la humanidad desde el mismo momento en que una piedra ha rodado o unas hojas han corrido enroscadas por acción del viento. Esa cosa esférica capaz de rodar, rebotar o escapar de nuestro alcance con un brinco ha propiciado las más variadas formas de divertimento. Patear, hacer

picar, encestar, impulsar con un palo o bate son solo una muestra de la ductilidad de las pelotas. Un objeto que rueda se presta a las más variadas formas de la imaginación. De hecho, hay gran cantidad de deportes distintos con las más variadas formas y tamaños de pelotas. No es de extrañar entonces que todas las culturas se hayan ingeniado para crear un objeto que rueda con el que se pueda jugar.

La pelota ha ido evolucionando a lo largo de los tiempos y ha ido adoptando nuevas formas, materiales, pesos... hasta llegar a lo que conocemos hoy en día como pelota. El elemento ha ido teniendo cambios significativos a medida que la sociedad evolucionaba con él, ahora podrás sumergirte en todas estas épocas y analizar su transformación.

LA COORDINACIÓN MOTRIZ

Es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores.

Concepto de coordinación

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:

Castañer y Camerino (1991): un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.

Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998): la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.

Jiménez y Jiménez (2002): es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

Tipos de coordinación. Clasificación

En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

Coordinación Dinámica general: es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

Coordinación Óculo-Segmentaria: es el lapso entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.

En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 4 de 5

Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.

Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

Factores que intervienen en la coordinación

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. ELABORACIÓN DE PELOTA DE TRAPO

Observa atentamente el siguiente video donde te muestran cómo realizar una pelota utilizando retazos de tela, si no tienes conexión y se te hace difícil de ésta forma, busca otras maneras válidas de elaborarla (condición: que sea una pelota de trapo hecha por el estudiante) para ello debes tomar algunas *fotos* donde la estés haciendo o simplemente dibuja y escribe el paso a paso de cómo hiciste la pelota. Esa será la evidencia de ésta actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=JFZt4tEObw4>

2. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL Y ÓCULO PÉDICA CON LA PELOTA DE TRAPO

Piensa en 10 ejercicios que puedes hacer con esa pelota, por ejemplo lanzar con una mano y recibir con la otra. Acá igualmente debes grabar un pequeño *video* haciendo los 10 ejercicios.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLR XIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 5 de 5

***Si no puedes hacer el video recorta o dibuja imágenes de ejercicios con pelota de trapo y descríbelos.**

3. ELABORACIÓN DE FICHA ARTÍSTICA, en la que dibujes 10 tipos de pelotas con su respectivo deporte. (en una hoja de block dividida en 4 cuadros: cada cuadro debe tener la pelota, las medidas reglamentarias y el nombre del deporte)

4. GRABA UN VIDEO CON LAS PERSONAS QUE VIVES DONDE SE MUESTREN 5 JUEGOS CON PELOTA.

***Si no puedes grabar el video llena la siguiente guía para cada uno de ellos**

NOMBRE DEL JUEGO _____ LUGAR DONDE SE JUEGA _____

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO _____ VARIANTES DEL JUEGO: _____ DIBUJO ALUSIVO AL JUEGO _____

ENVÍA EL TRABAJO COMPLETO CUANDO LO TENGAS LISTO A TUS PROFESORES

ivanberrio@iehectorabadgomez.edu.co

wilmancordoba@iehectorabadgomez.edu.co

walterrodriguez@iehectorabadgomez.edu.co

linavilla@iehectorabadgomez.edu.co

FUENTES DE CONSULTA

FUENTES DE CONSULTA

<https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

<https://www.tiendadepelotas.com/historia-de-la-pelota/>

https://www.google.com/search?q=pelotas&rlz=1C5CHFA_enCO747CO747&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjbrmUoebpAhWHTN8KH3eDJ8Q_AUoAXoECBMQAw&biw=1339&bih=489#imgrc=H4v4U5SG1pukxM

https://www.google.com/search?q=la+pelota+siglo+18&rlz=1C5CHFA_enCO747CO747&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjirqzAo-bpAhWY98KHWE4BksQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1339&bih=489#imgrc=bl3tc39V4_MeiM