

|                                                                                   |                                                    |                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |                   |  |
|                                                                                   | <b>Proceso: CURRICULAR</b>                         | <b>Código</b>     |                                                                                     |
| <b>Nombre del Documento:</b> Planes de mejoramiento                               |                                                    | <b>Versión 01</b> | <b>Página</b><br>1 de 1                                                             |

|                                 |                          |               |                |
|---------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|
| <b>ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO</b> | <b>LÚDICO-RECREATIVO</b> | <b>GRADO:</b> | <b>SEGUNDO</b> |
| <b>PERÍODO</b>                  | 2                        | <b>AÑO:</b>   | 2023           |
| <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>    |                          |               |                |

### COMPETENCIAS/ DESEMPEÑOS:

#### Sensibilidad.

Participo de juegos que me posibilitan el desarrollo motriz grueso.  
Participo de juegos que me posibilitan el desarrollo motriz fino.

#### Motriz.

Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.  
Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.

### ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

#### Contenido/Actividades a desarrollar.

#### Desplazamiento y coordinación

#### Exploración – Activación de conocimientos previos e introducción al tema.

¿Recuerdas algunas formas de desplazamiento de los animales? ¿Cuáles de estas formas de desplazamiento puedes imitar? ¿sabes qué es la coordinación motriz?

#### Estructuración – Conceptualización.

#### Coordinación motriz

La **coordinación motriz** es la capacidad innata de las personas para realizar de manera correcta y eficiente movimientos corporales, gracias a una adecuada comunicación entre el cerebro y las extremidades. Esta capacidad se desarrolla de forma gradual durante los primeros años de vida hasta la adolescencia.

La coordinación motriz se divide en dos tipos:

- Las **habilidades motoras finas** generalmente se refieren a los pequeños movimientos de las manos y sus dedos, de las muñecas, de los pies y sus dedos, de los labios y de la lengua. La motricidad fina se manifiesta en movimientos coordinados y precisos llevados a cabo en actividades tales como escribir, abotonar, cortar, localizar objetos, entre otras. Estas actividades generalmente están acompañadas de coordinación visual.

Las habilidades motoras finas incluyen:

- Habilidades con el lápiz (garabatos, colorear, dibujar, escribir).
- Habilidades con las tijeras (cortar, recortar figuras por el contorno).
- Habilidades de construcción (juegos de construcción, como el Lego).

– Habilidades para el cuidado personal (atarse los cordones de los zapatos, apertura de bolsas y envases plásticos, entre otros).

- **Coordinación motriz gruesa**, la cual se encarga del equilibrio y las habilidades locomotoras, como correr, saltar, orientarse, levantarse, agilidad.

### Actividades para estimular la coordinación motriz para niños entre 5 y 10 años:

- Acciones comunes como cepillarse los dientes, amarrarse los cordones, vestirse solos, doblar la ropa, organizar la cama o lavar los platos, desarrollan la coordinación motriz y promueven la autonomía de los niños.
- Los ejercicios de caligrafía ayudan a desarrollar la motricidad fina y mejoran la escritura (legibilidad y agilidad).
- Bailar, montar en bicicleta, andar en patines y patinetas (con mucha precaución), la natación y deportes fortalecen la motricidad gruesa.
- Los **juegos con cuerdas** estimulan la coordinación motora gruesa, pues los niños deben mantenerse enfocados para no perder el equilibrio.
- Los juegos de mesa como rompecabezas, ajedrez, parques y juegos de habilidades mentales, fortalecen la agilidad y la coordinación.

**Nota:** Si tienes la posibilidad, observa los siguientes videos en compañía de un adulto para afianzar los aprendizajes:

*Educación Física Desplazamientos [Formas de desplazamientos]*

<https://www.youtube.com/watch?v=hmnUZM8UwyE>

*Ejercicios de coordinación motriz con balón de niños para niños - Oculo Manual y psicomotricidad*

[https://www.youtube.com/watch?v=4VlaeZsli\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=4VlaeZsli_k)

### Momento de Transferencia – Ejecución.

**1. Juego ¡Casi topos!** En compañía de un adulto, realiza desplazamientos, como: rodar, gatear y reptar.

Organízate con tus compañeros (o algunos miembros de tu familia) para proponer diferentes maneras de trasladarse de un lugar a otro, puede ser rodando, gateando o reptando; pueden empezar de manera individual y terminar haciéndolo por parejas o tríos. De la misma manera y mediante acuerdos de equipo, busquen soluciones para transportar un objeto (liviano y que no se rompa) sin que se les caiga.

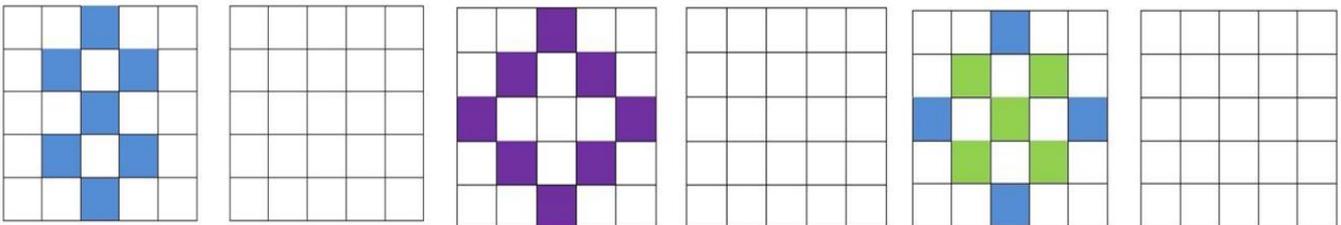




**Un dato interesante**  
 Sabías que **gatear** es importante porque te ayuda a **coordinar** tus movimientos y en algunos casos puedes controlar mejor tu cuerpo para caminar, saltar y correr.

**Reflexión grupal:** ¿Qué dificultades tuviste al rodar, gatear o reptar? Al trabajar en equipo: ¿De qué manera se pueden solucionar situaciones difíciles cuando tienes ideas distintas a los demás?

2. Actividad en el cuaderno de Artística: Con el apoyo de un adulto, traza el recuadro y colorea igual que el modelo.



3. Lee y escribe el nombre del deporte o actividad física según el objeto que necesita cada jugador.

Baloncesto - levantamiento de pesas - patinaje - tenis - fútbol - saltar la cuerda



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**WEBGRAFÍA:**

- Libro de Educación Física Segundo grado. Educación Maestros. Secretaría de Educación Pública. 2021  
<https://docer.com.ar/doc/s5ec5e0>

- 19 divertidos juegos para estimular la coordinación motora de los niños.

<https://www.guiainfantil.com/ocio/juegos/19-divertidos-juegos-para-estimular-la-coordinacion-motora-de-los-ninos/>

- Motricidad fina.

<https://webdelmaestro.com/wp-content/uploads/2016/05/Motricidad-fina>

**METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN:**

La **evaluación** es determinante para el proceso formativo del educando, dado que establece logros y metas en el proceso de aprendizaje; estos están atentos a todos los momentos, avances y cambios desde el comienzo hasta el fin del período escolar. Evaluar implica la observación del estudiante en sus distintas facetas, etapas y estados, tanto de la personalidad, de sus capacidades y habilidades psicomotrices, como de su comunicación e interacción con los demás, el entorno, los contextos educativos y las situaciones cotidianas. La evaluación está estipulada desde el Decreto 1290 y adaptado en el Sistema Institucional de Evaluación. Esta evaluación debe tener las siguientes características: Participativa, permanente, integral, flexible.

Para realizar una evaluación que cumpla con estas características, debe contar con las maneras de evaluar, así:  
**Autoevaluación:** Es la valorización que el alumno hace de su propio trabajo, donde refleja, autoestima y autoconocimiento.

**Coevaluación:** Es la que realiza el grupo sobre la labor desempeñada por uno de sus miembros, donde destacan de manera equilibrada aspectos positivos y por mejorar.

**Heteroevaluación:** La realizan agentes externos al individuo.

Igualmente tener en cuenta en la evaluación los aspectos cognitivos, procedimentales y actitudinales.

**RECURSOS:**

Para la implementación de las prácticas pedagógicas que permitan el desarrollo de las competencias y el alcance de los logros del grado Segundo en los estudiantes, es necesario contar con unas condiciones mínimas de recursos, como:

• **Talento humano idóneo** (criterios, compromiso, responsabilidad y ética) especialista en el área y un conocimiento claro de las necesidades de los estudiantes en esta etapa de desarrollo cognitivo, social y motriz de los estudiantes: Docentes, practicantes universitarios y el acompañamiento de la familia en el proceso escolar.

• **Materiales del aula de deportes** (aros, colchonetas, bastones, pelotas, cuerdas, pesas, grabadoras, video Beam entre otros). Materiales de uso cotidiano en el hogar, como: colchonetas, pelotas, cuerdas, pesas, teléfono celular, grabadoras, televisor, entre otros.

• **Espacios locativos de la institución** como canchas, terrazas, patio salón, auditorio, aulas de clase, entre otros; de la casa, como: habitaciones, corredores, terrazas, y/o de la comunidad, como: canchas, parques recreativos, entre otros.

**OBSERVACIONES:****FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO****FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN****NOMBRE DEL EDUCADOR(A)****FIRMA DEL EDUCADOR(A)****FIRMA DEL ESTUDIANTE****FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA**