

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

<b>IDENTIFICACIÓN</b>			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Yesica Saavedra Serna, Cristian Mejía		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico-recreativo	
<b>CLEI:</b> VI	<b>GRUPOS:</b> 601, 602, 603,604,605,606	<b>PERIODO:</b> Primero	<b>CLASES:</b> SEMANA 04
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 1	<b>FECHA DE INICIO:</b> 15 de febrero	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 20 de febrero	

### PROPÓSITO

- Fortalecer creaciones lúdico-recreativas
- Incentivar los estudiantes a practicar hábitos saludables

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

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 mi deber seguir brindándoles una educación de calidad desde el área de **Educación Física Recreación y Educación Artística**, acompañado también por una asignatura que ya ustedes conocen como **Lúdica**, es por eso que de acuerdo a lo visto hasta hora en el primer periodo, propongo una serie de actividades correspondientes a la última semana de clases del presente periodo, desde el tema que veníamos trabajando **“HABILIDADES Y CAPACIDADES MOTRICES”**.

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

## ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

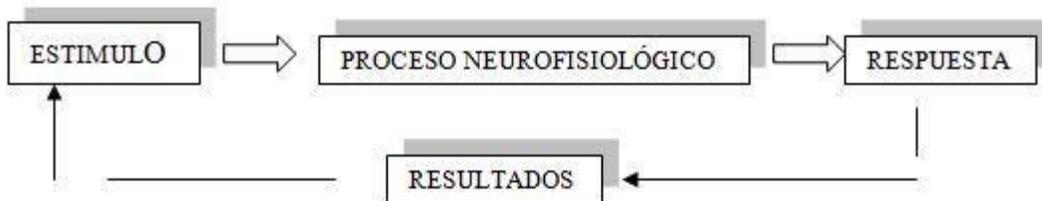
LEE LENTA Y ATENTAMENTE EL SIGUIENTE TEXTO

### 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**:

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



**Aprendizaje operante de Skinner**

### 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.

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

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 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.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b> <b>HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión</b> <b>01</b>	<b>Página</b> <b>7 de 4</b>	

- 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):

- Locomotorices. Su característica principal es la locomoción. Entre ellas tenemos: andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.
- No locomotorices. 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.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b> <b>HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión</b> <b>01</b>	<b>Página</b> <b>8 de 4</b>	

- 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)

- 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.

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

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

(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.

**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).

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).

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b> <b>HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Versión</b> <b>01</b>	<b>Página</b> <b>10 de 4</b>	

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.

En Educación Física, en casos de problemas en el equilibrio 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.

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

**MIRA ATENTAMENTE CADA IMAGEN:**



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	<b>Versión</b> 01
			<b>Página</b> 11 de 4



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b> <b>HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión</b> <b>01</b>	<b>Página</b> <b>12 de 4</b>

## TRABAJO PRÁCTICO

- 1, Explica que trabajo motriz se evidencia en las caricaturas
- 2, Dibuja cada una de las imágenes trabajando claro-oscuro, puntillismo y gama de colores.

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

### FUENTES DE CONSULTA

- [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)
- <https://www.youtube.com/watch?v=T7fJQZKagnk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=EYUzjREVkhY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BDJ0uoFdoiY>