

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	FR-1540-GD01	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No.0552 del 17 de septiembre del 2002 Nit. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	Vigencia: 2021	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Documento controlado Página 1 de 7	

Docente: Carlos Fernando Roldan García

Practicante: Andrés Felipe Bedoya Ramírez

Área: Educación Física y Deportes

Grado: Séptimo

Sede: Rosita

Fecha: 04/04/2021

Estándar: Prepara las capacidades físico-motrices mediante la práctica de las habilidades en los juegos deportivos y recreativos, comprendiendo el significado y sentido del juego colectivo, manifestando el sentido de respeto y afecto hacia los compañeros valorando su creatividad y opinión en las actitudes y juegos.

DBA:

Nombre del estudiante:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SEMANA	FECHA	ACTIVIDADES	ENTREGA
01	19 al 23 abril	Semana de contextualización, explicación de guía e inducción sobre los videos a realizar.	
02	26 al 30	Encuentro virtual (clase) NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
03	03 al 07 mayo	PRIMERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 01 y video realizando la clasificación de las habilidades motrices en el futbol sala	07 de mayo
04	10 al 14	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
05	17 al 21	SEGUNDA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 02 y video realizando un circuito donde se ponga a prueba las habilidades motrices.	21 de mayo
06	24 al 28	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
07	31 al 04 junio	TERCERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 03 y realizar video sobre habilidad motriz básica	04 de junio
08	07 al 11	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
	14 al 18	CUARTA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 04 y video jugando golosa	18 de junio
09	21 al 25	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
10	28 al 02 julio	AUTOEVALUACIÓN Y TRABAJO EN CLASE	

ACTIVIDAD 01. SABERES PREVIOS: Antes de iniciar la guía por favor contesta con tus conocimientos.

1. ¿Sabes qué son las habilidades motrices?

2. ¿Para qué crees que te sirven?

3. ¿Cómo los utilizamos en la vida diaria?

4. ¿Cuál patrón crees que es más importante y por qué?

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. Por consiguiente, de la capacidad de movimiento humana adquirida por aprendizaje, entendiendo 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.

Las habilidades motrices básicas

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen 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 con el crecimiento.

Clasificación de las habilidades motrices

Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

- Locomotrices: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar...
- No locomotrices: Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse...
- De manipulación y contacto de móviles y objetos: recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, etc.

Evolución de las habilidades motrices

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)

- 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.

ACTIVIDAD 02: REALIZA UN ESCRITO SOBRE TU DESARROLLO MOTRIZ, ALGUNA DIFICULTAD O EVOLUCION QUE RECUERDES O QUE TUS PADRES TE CONTARON

[illegible]

ACTIVIDAD VIDEO NUMERO 2

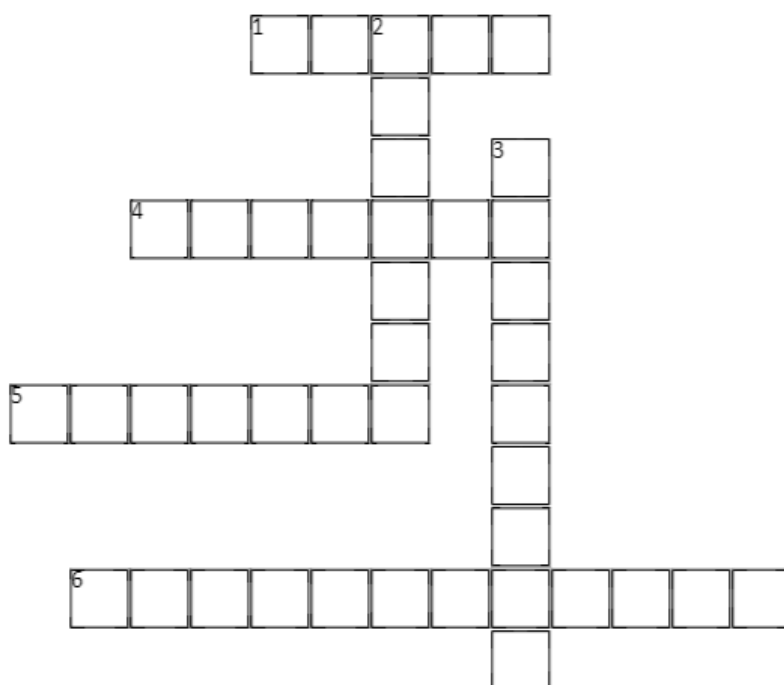
Con relación a la información presentada en la guía, relacionar las habilidades motrices en el deporte del futbol sala y realicen un video realizando la clasificación de las habilidades por medio de este deporte.

(algunos ejemplos de habilidades motrices) adaptables al futbol sala

<https://www.youtube.com/watch?v=RHAPx0pP1yo>



HABILIDADES MOTRICES



Horizontales

- 1 Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad
- 4 Manera de tener dispuesto el cuerpo o las partes del cuerpo una persona o un animal.
- 5 Trasládarse o moverse de un lugar a otro mediante su propio medio de locomoción.
- 6 es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos

Verticales

- 2 Hacer fuerza contra una cosa o persona para moverla.
- 3 Capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad.

ACTIVIDAD NUMERO 3 VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=QC1v5UJEi4k>

se debe realizar con papel periodico preferiblemente, 4 hojas dobladas hasta conseguir una linea con la hoja. Al terminar se debe realizar un video ejecutando el trabajo denominado en las imágenes y que se pueden visualizar en el video.

- 1- caminar por la linea hacia adelante.
- 2- caminar por la linea hacia atrás.
- 3- caminar por el papel en sigsag.
- 4- caminar por el papel en sigsag en punta de pies.
- 5- caminar por el papel en sigsag en talones.
- 6- caminar por el papel realizando medio cuadro.
- 7- caminar por el papel realizando medio cuadro en punta de pies.
- 8- poner los cuatro papeles a distancia prudente y con salto a dos pies hacia adelante y a los lados.
- 9- realizar con los papeles un pequeño cuadro donde lo va ir reduciendo, cada vez que entre al cuadro y se sostenga en punta de pie.



ACTIVIDAD 04: CONCLUSIONES O NUEVOS SABERES

[illegible]

ACTIVIDAD NUMERO 4 VIDEO GOLOSA

Se debe realizar en el suelo el dibujo del juego “golosa”, se dibujan 10 cuadros enumerados del 1 al 10 organizados como se aprecia en la imagen, se trabajarán las habilidades motrices básicas y se debe desarrollar con la familia, se debe enviar evidencia por medio del video.

