

	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 8	

Docente: Carlos Fernando Roldan García

Practicante: Andrés Felipe Bedoya Ramírez

Área: Educación Física y Deportes

Grado: Sexto

Sede: Rosita

Fecha: 04/04/2021

Estándar: Crea habilidades motrices relacionadas con la coordinación y el equilibrio (locomoción, equilibrio y manipulación) por medio de juegos, ejercicios y actividades adquiriendo compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas que realizo con mis compañeros.

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 sosteniendo un objeto (rollo de papel) con todas las extremidades del cuerpo humano. (ver video)	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 sobre una secuencia de saltos de coordinación rítmica. (ver video)	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 de coordinación rítmica, realizando diferentes sonidos con el cuerpo. (ver video)	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 sobre equilibrio dinámico con 6 figuras diferentes con el papel (ver video)	18 de junio
09	21 al 25	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
10	28 al 02 julio	AUTOEVALUACION Y TRABAJO EN CLASE	

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

1. ¿Sabes qué son Los patrones de coordinación y equilibrio?

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?

ACTIVIDAD NUMERO 1 VIDEO (IMÁGENES): <https://www.youtube.com/watch?v=KgVOM0-1p9U>



PATRONES DE COORDINACION Y EQUILIBRIO

Cualquier acción: desplazarse, saltar, lanzar, girar, etc. para ser considerada eficaz, implica unas exigencias en cuanto a coordinación y equilibrio en su realización. “El trabajo sobre coordinación y equilibrio se realizará a través de las habilidades y destrezas básicas. En los primeros años escolares, la mejora funcional del dominio corporal supone la adquisición de múltiples conductas motrices de carácter utilitario, lúdico o expresivo, que son fundamentales para el desarrollo integral del alumnado. Se trata de que adquieran el mayor número de patrones posibles con los que poder construir nuevas opciones de movimiento y desarrollar correctamente las capacidades motrices y las habilidades básicas.”

La coordinación. La coordinación se nos presenta como un concepto complejo, multifactorial, implicado de manera constante en el movimiento humano. La coordinación es una cualidad motriz muy amplia que admite una gran pluralidad en cuanto a su definición.

Según Thoner la coordinación se clasificaría en función de la precisión en el movimiento, así diferencia:

- Coordinación gruesa; es la que se realiza en las proximidades del centro de gravedad, es decir, prácticamente interviene todo el cuerpo.
- Coordinación fina; se refiere a los pequeños y finos movimientos sobre todo de las manos y dedos.

El equilibrio. En todas las actividades humanas, el equilibrio juega un papel fundamental a la hora del control postural y del posterior control del movimiento. Podemos distinguir:

- Equilibrio estático: Es la facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición sin desplazarse.
- Equilibrio dinámico: Es la habilidad para mantener la posición correcta que requiere la actividad a realizar, generalmente con desplazamiento.
- Equilibrio Post-movimiento: Se adopta después de realizar un movimiento, es el que permite mantener una aptitud equilibrada en posición estática después de una aptitud dinámica, como puede ser una carrera seguida de una parada.

ACTIVIDAD 02: REALIZA UN DIBUJO PERSONAL REALIZANDO
UNA ACTIVIDAD DE COORDINACION Y EQUILIBRIO

ACTIVIDAD NUMERO 2 VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=PWT6x5HMR_I

Se realizará en el suelo un cuadro de (4 X 4 cuadros) realizando saltos manejando la coordinación en los saltos y el equilibrio al tratar de mantener la postura mientras realiza la actividad. Se hace video individual y en compañía.

Ejemplos



Se debe empezar en una esquina del cuadro y empezar a saltar el primero hacia adelante y dos saltos hacia el costado derecho, se devuelven a la izquierda con dos saltos y avanza 1 hacia adelante y repite la secuencia hasta terminar afuera del cuadro. Igual se debe realizar en compañía de algun familiar, manejando siempre la coordinación y el equilibrio.



ACTIVIDAD 03: SOPA DE LETRAS

COORDINACION Y EQUILIBRIO



www.educima.com

CAPACIDAD	CORPORAL
CORRER	DINAMICO
EQUILIBRIO	ESTABILIDAD
ESTATICO	FISICO
FUERZA	GRAVEDAD
HABILIDADES	LOCOMOCION
MARCHA	MOVIMIENTO
POSTMOVIMIENTO	SALTOS

ACTIVIDAD NUMERO 3 VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=y8Dr6Oj7_ol

se debe seguir la secuencia de las imágenes, preferiblemente con el sonido que nos ofrece el video, en caso de no tener la posibilidad, seguir en los círculos la imagen que aparece, se aplaude cuando aparecen las manos y se salta cuando aparecen los pies, tratando de seguir la melodía.

Realiza los siguientes
ejercicios rítmicos.



1)

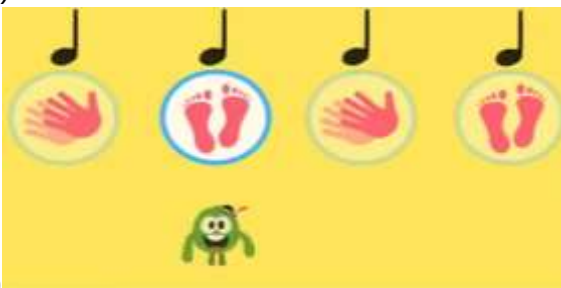
y las huellas significan un
golpe al piso con el pie.



3)



5)



7)



9)

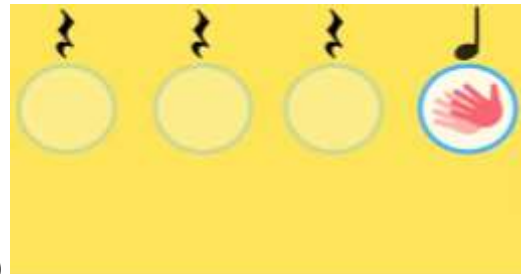


11)

el dibujo de las manos
significa un aplauso



2)



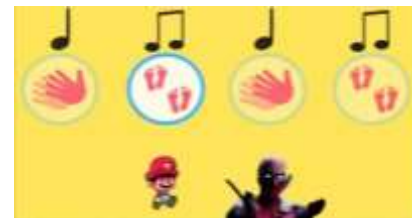
4)



6)



8)



10)

ACTIVIDAD 04: CONCLUSIONES O NUEVOS SABERES

[illegible]

ACTIVIDAD NUMERO 4 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 línea hacia adelante.
- 2- caminar por la línea 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.



