



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA  
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"  
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017



### GUÍA DE APRENDIZAJE No. \_5\_

Grado:	7°
Área o asignatura:	EDUCACION FISICA
Fecha de recibido:	12 JUNIO 2020
Fecha de entrega:	30 JUNIO 2020
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	<b>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</b>

## Tema: La Coordinación

### INTRODUCCIÓN

**Cualquier acción, desplazarse, saltar, lanzar, girar, etc. para ser considerado eficaz, implica unas exigencias en cuanto a coordinación y equilibrio en su realización. Ambos elementos se constituyen en factores intrínsecos del movimiento, de tal manera que no es posible una ejecución conveniente adaptada a las demandas que plantean el entorno y la propia actividad corporal, sin un adecuado desarrollo de dichos factores.**

**En los primeros años escolares, la mejora funcional del dominio corporal supone la adquisición de múltiples conductas motrices de carácter 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 puedas construir nuevas opciones de movimiento y desarrollar correctamente las capacidades motrices y las habilidades básicas.**

**¿Qué voy a aprender?**

**En esta guía conocerás y desarrollarás la capacidad física condicional denominada: la coordinación, la cual se caracteriza por la posibilidad neuromuscular de ajustar con precisión (velocidad y dirección), eficacia, economía (ahorro de energía) y armonía (adecuada contracción y relajación muscular) lo querido.**

## ¿Qué estoy aprendiendo?

### Tipos de coordinación.

#### Coordinación gruesa

**Este tipo de coordinación, también conocida como general, se relaciona con los movimientos globales que requieren de la utilización de varios grupos musculares como en la natación, el ciclismo, el atletismo y algunos patrones básicos de movimiento por enunciar algunas actividades físicas.**

DESPLAZAMIENTOS	SALTOS	GIROS Y RODAMIENTOS
Gatear Caminar Marchar Correr Reptar Tregar Deslizar	Profundo Largo De altura	De pie: Eje vertical Acostado: Eje horizontal De espalda De frente

### Coordinación media o segmentaria

**En esta coordinación están todos los movimientos que requieren de dos segmentos: coordinación viso manual y visopédica.**

**Para su desarrollo debes hacer uso de los patrones básicos de movimiento aplicándolos al manejo de elementos ya sea en la práctica de algún deporte o jugando con tus amigos y familiares.**

- > Lanzamientos
- > Recepciones
- > Conducciones
- > Impactos



> Halar



> Levantar

> Patear



¿Puedes establecer una relación entre el uso de patrones básicos de movimiento y la coordinación?

## Coordinación fina

Este tipo de coordinación, también conocida como específica, implica movimientos de precisión que hace uso de pocos grupos musculares y requiere de un alto grado de coordinación.

Recuerda que en el modulo1: “Elaborar tu propio material didáctico” se fortaleció este tipo de coordinación.

Los aspectos de la motricidad fina que se pueden trabajar son:

> Coordinación manual.

> Motricidad facial: Relacionado con la expresión de la cara.

> Motricidad fonética.



## Práctico lo que aprendí

Aquí encontraras algunos ejercicios, por nombrar algunos, que te permitirán fortalecer tu coordinación fina.

Ejercicios:

- 1. Dibujar:** empieza con el dibujo de sí mismo, del entorno y de lo que más te gusta.
- 2. Colorear:** dibuje o imprime plantillas para colorear.
- 3. Pintar:** Los dibujos, esculturas, cuadros que hagas los podrás decorar con pintura.
- 4. Rasgar:** Si no cuentas con material como las tijeras, podrás hacerlo con tus propias manos. Rasgar papel, tela, cartón, etc.
- 5. Moldear:** Con greda o plastilina realiza tus propias figuras.
- 6. Rellenar:** A los dibujos o forma que hagas las podrás rellenar con materiales como: arroz, escarcha, lana, fique, piedras, plastilina, etc.
- 7. Cortar:** Cortar siluetas de dibujo o figuras para alguna actividad específica
- 8. Elabora con plastilina un animal, cosa o personaje parecido a la siguiente:** podrás hacer uso de palillos para introducir dentro de la plastilina y esto le dará más consistencia.
- 9. Escribir:** Trabaja la escritura a través de un diario personal o diario de actividades, por medio de la creación de una historia o con la descripción de situaciones, ideas y emociones.

**10. Trazar: Práctica ejercicios de unión de puntos, repasar dibujos y laberintos entre otras.**

**Recuerda, la plantilla es individual puedes hacer, laberintos, el contorno de un dibujo, unir puntos etc.**

**11. Punzar y enhebrar.**

**¿Cómo sé que aprendí?**

### **RESUELVE**

- **La coordinación media o segmentaria requiere de dos segmentos ¿Cuáles son?**
- **Como también es conocida la coordinación gruesa**
- **Define que es coordinación fina**
- **Nombrar dos ejercicios que te permitan mejorar la motricidad fina**
- **Que aspectos trabaja la motricidad fina**
- **Dibuja o pega una lámina de un ejercicio donde se aplique la motricidad gruesa y otro de la motricidad fina**

**¿Qué aprendí?**

- **Cuáles fueron los valores que lograste evidenciar en el desarrollo de la guía**
- **Qué ejercicio o actividad te costó más trabajo realizar y porque**
- **La comprensión de los conceptos y desarrollo de las actividades de la guía fueron comprendidos adecuadamente**
- **Posees una adecuada coordinación fina justifica tu respuesta**

**DOCENTE: MAURICIO PINEDA**

Correo para envío de actividades: [mpineda@iederozo.edu.co](mailto:mpineda@iederozo.edu.co)