



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. 3

Grado:	8 y 9
Área o asignatura:	Educación Física Lic. Hoover Saavedra C.
Fecha de recibido:	
Fecha de entrega:	Septiembre
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	<ul style="list-style-type: none"> potenciar las diferentes capacidades en la práctica del deporte. Como la orientación, la cual nos permitirá sincronizar la trayectoria en relación al movimiento de nuestro cuerpo. Y en general estimular la capacidad de acoplamiento, la cual hace posible que durante una actividad deportiva nuestro cuerpo actúe de manera conjunta, en busca de un objetivo.

INTRODUCCIÓN



En esta guía conocerás y desarrollarás una capacidad física condicional denominada *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).

¿Qué voy a aprender?



La competencia motriz: entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.

• **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el ambiente.

Lo que estoy aprendiendo



- Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
- Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.
- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

- Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar mi salud.



Practico lo que aprendí

TIPOS DE COORDINACIÓN:

COORDINACIÓN MEDIA O SEGMENTARIA

En esta coordinación se clasifican los movimientos que requieren de dos segmentos: **coordinación viso-manual y viso-pédica**. Para su desarrollo se hace uso de los patrones básicos de movimiento aplicándolos al manejo de elementos ya sea en la práctica de algún deporte o en los juegos con amigos y familiares.

- Lanzamientos
- Recepciones
- Conducciones
- Impactos
- Halar
- Levantar
- Patear



COORDINACIÓN GRUESA.

Este tipo de coordinación, también conocida como general, se relaciona con:

Desplazamientos	Salto	Giros y rodamientos
Gatear Caminar Marchar Correr Reptar Trepar Deslizar	Profundo Largo De altura	De pie: Eje vertical Acostado: Eje horizontal De espalda De frente

COORDINACIÓN FINA

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

A continuación, encontrarás algunos ejercicios que te permitirán fortalecer tu coordinación fina:

- **Dibujar:** Empieza con el dibujo de ti mismo, del entorno y de lo que más te gusta.
- **Colorear:** Dibuja o imprime plantillas para colorear.
- **Pintar:** Decora con pintura los dibujos, esculturas o cuadros que realices.
- **Rasga:** Si no cuentas con material como las tijeras, podrás hacerlo con tus propias manos. Rasga papel, tela, cartón, etc.
- **Moldear:** Usa greda o plastilina para realizar tus propias figuras.
- **Cortar.** Recorta siluetas de figuras para alguna actividad específica.
- **Escribir.** Cuida tu escritura y caligrafía en diversos escritos: diario personal, cronograma de actividades, historias, descripciones de situaciones, ideas y emociones, etc.



ACTIVIDAD

¿Podrías establecer qué tipo de coordinación se realiza en cada actividad de la gráfica?

¿Cuáles son los tipos de coordinación?

¿Qué ejercicios coordinativos que realizas a diario?

¿cuándo realizo lanzamiento y recepciones que tipo de coordinación se utiliza?

¿cuándo dibujo y pinto que tipo de coordinación utilizo?