



Nombre completo del estudiante		Grupo	8
--------------------------------	--	-------	---

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA DE PERIODO
Qué esquemas de movimiento incorporo en la expresión motriz, que fortalezcan mis expresiones corporales y físicas?

ÁMBITOS CONCEPTUALES DEL PERIODO	DÍA	ÁREA
prácticas específicas de la fuerza y resistencia. Habilidades motrices específicas	5 DE OCTUBRE	educación física

EXPLORACIÓN
Actividades previas
(ACTIVIDAD PROPUESTA POR CADA ÁREA QUE PERMITA INICIAR EL TRABAJO DE LA GUÍA DE ACUERDO CON LOS ÁMBITOS CONCEPTUALES A EVALUAR)



observa la imagen , analiza y deduce:

1. que diferencia hay entre fuerza, resistencia y velocidad y que afinidad hay entre ellas (explica)
2. la flexibilidad y la coordinación que movimientos corporales facilitan (explica)
3. cuales aspectos claves puedes encontrar en la imagen que son fundamentales para nuestra salud

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual
(RECORDAR LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL 2DO PERIODO QUE SON NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE ESTRATEGIAS DE APOYO)

TIPOS DE HABILIDADES.

Vern Seelfed realizó un estudio de las habilidades motrices en niños utilizando como elemento importante el término habilidad motriz básica que presentaba tres características motrices específicas:

Comunes a todos los individuos

HABILIDAD MOTRIZ BÁSICA Superioridad del ser humano

Fundamentos de posteriores aprendizajes motrices

Dentro de este amplio grupo es donde encontramos las habilidades definidas como básicas y las definidas como específicas.

Dentro de las habilidades básicas nos encontramos con:

- **Habilidad básica locomotriz:** Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Aquí nos encontramos con desplazamientos, saltos, giros...



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUIA DE ESTRATEGIAS DE APOYO DE RECUPERACIÓN DE PERIODO PARA
BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA.

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

- **Habilidad básica manipulativa:** Son capacidades de imprimir y recibir fuerza de los objetos, así como controlar y manipular su movimiento. Aquí nos encontramos con lanzamientos, recepciones, golpesos...
- **Habilidad básica de equilibrio:** Es la habilidad de "adoptar y mantener una posición corporal, en oposición a la gravedad" (Capón 1982).

HABILIDADES BÁSICAS

LOCOMOTRIZ MANIPULATIVA DE EQUILIBRIO

- Desplazamientos Lanzamientos
- Saltos Recepciones
- Giros Golpeos

La importancia del estudio de educación física estriba en la conducta motriz, que hace referencia a cómo se debe pasar de las habilidades motrices básicas, dadas en la niñez, a las habilidades motrices específicas.

La educación motriz se encarga de estimular las capacidades del niño, pero además trata de hacer a este consciente del logro de un cierto rendimiento que consigue a medida que adquiere las distintas habilidades motrices.

El resultado del proceso, es un resultado que modifica sucesivamente las habilidades motrices que el ejecutante realiza. Para ello, se vale de otras habilidades adquiridas previamente y que van constituyendo el repertorio propio del individuo.

Guthrie la definió como la capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y a menudo un mínimo de tiempo, de energía o de los dos.

Como se puede observar en esta definición destaca el carácter adquirido de la habilidad motora específica que es su principal característica.

El individuo desarrolla, a medida que evoluciona, una serie de acciones motrices (correr, girar, saltar...). Estas serían habilidades motrices básicas, a raíz de estas surgirán las habilidades motrices específicas que son el producto de un aprendizaje motor.

Se hace necesario el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas para poder llevar a cabo las específicas. Estas permitirán el desarrollo en el niño de una serie de aspectos coordinativos, condicionales y cognitivos que le facilitarán el alcanzar los objetivos de la educación física.

Podemos encuadrar las habilidades específicas en 4 grupos:

Habilidades atléticas.

Habilidades gimnásticas.

Habilidades de lucha.

Habilidades de deportes colectivos.

Llamaremos tarea motriz específica a toda actividad de carácter físico que busca el alcanzar un objetivo concreto y que necesita de unos conocimientos precisos y bien definidos en su realización

TRANSFERENCIA

Actividades de aplicación

(SE PROPONEN EJERCICIOS QUE LE PERMITAN AL ESTUDIANTE LA APLICACIÓN DE LOS CONCEPTOS APRENDIDOS Y AL DOCENTE HACER SEGUIMIENTO A LA ADQUISICIÓN DEL APRENDIZAJE)

1. realizar ejercicios de habilidades atléticas (1. saltos y carrera de velocidad en el puesto) (2 saltar y agacharse hacia arriba y caer en posición de rana 30 veces) repetir los ejercicios 3 veces
2. realiza 20 abdominales boca abajo cuando estés arriba sostienes la respiración y cuantas hasta 10 para bajar de nuevo (repítelo 2 veces)
3. realizar 2 ejercicios diferentes de tu propia cuenta (repetirlos 2 veces) duración 3 minutos cada ejercicio

EVIDENCIA EVALUATIVA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE ESTRATEGIAS DE APOYO DE RECUPERACIÓN DE PERIODO PARA
BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA.

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

FECHA DE REVISIÓN: 15 DE OCTUBRE

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO	QUE RECIBIR
wassap 3148732780 adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co edmodo	fotos taller 3 videos de los ejercicios de e minutos cada uno

BIBLIOGRAFIA

wikipedia google