



I.E.D. ESCUELA NORMAL SÚPERIOR

PERIODO ACADÉMICO 2021: TERCERO

GUÍA PEDAGÓGICA

<b>ASIGNATURA/AS:</b> EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES			
<b>DOCENTE:</b> Sara Aydé Santa Quicazán	<b>GRADO:</b> 10° Y 11 °	<b>FECHA INICIO:</b>  <b>07- 2021</b>	<b>FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS:</b> Se realizará trabajo de actividad física presencial en las clases, según horario establecido por la Institución
<b>ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA</b> Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución en los ejercicios que desarrollan la Coordinación viso- pédica, según mi edad cronológica y condición física.		<b>NÚCLEO PROBLÉMICO:</b> ¿Cómo desarrollar la Coordinación viso- pédica?	
<b>HABILIDADES ESPECÍFICAS QUE VA A DESARROLLAR EL ESTUDIANTE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende qué es la Coordinación viso-pédica</li> <li>• Identifica métodos para el desarrollo de la Coordinación viso- pédica y los aplica en su cotidianidad</li> <li>• Realiza ejercicios que potencian el desarrollo de la Coordinación viso - pédica.</li> </ul>		<b>INTEGRALIDAD, ACORDE AL MODELO PEDAGÓGICO INTEGRADOR CON ENFOQUE SOCIO CRÍTICO</b>  Proyecto del tiempo libre, proyecto de comunicación (lectura comprensiva)	
<b>RECURSOS:</b> anexos, material didáctico institucional			
<b>RUTA METODOLÓGICA</b>			
<p><b>1. DIÁLOGO DE SABERES:</b></p> <p>Cada estudiante mencionará la idea que tiene a cerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación viso- pédica</li> </ul>			
<p><b>2. ESTRUCTURACIÓN DEL CONOCIMIENTO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura comprensiva</li> <li>• Actividad Física (desplazamientos en diferentes direcciones y frecuencias de tiempo)</li> </ul>			
<p><b>3. CONTEXTUALIZACIÓN Y APLICACIÓN DE SABERES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física, (coordinación del tren inferior con y sin elementos y aeróbicos)</li> </ul>			

## NIVELES DE DESEMPEÑO

**BAJO:** El (la) estudiante no realiza las actividades del área propuestas o no realiza las correcciones que se indican en la retroalimentación.

**BÁSICO:** El (la) estudiante realiza todas las actividades propuestas, pero necesita refuerzo en casa

**ALTO:** El (la) estudiante realiza bien todas las actividades propuestas y su desarrollo psicomotriz es acorde con su edad.

**SUPERIOR:** El (la) estudiante realiza de forma virtuosa las actividades propuestas se nota un excelente nivel en el desarrollo psicomotriz y participa constantemente en las clases aportando ideas.

### **AJUSTES RAZONABLES PARA ESTUDIANTES ATENDIDOS POR INCLUSIÓN:**

Se cambiarán los ejercicios a estudiantes que presenten excusa médica.

### **MODALIDAD DE PRESENTACIÓN Y ENTREGA DE TRABAJOS:**

- Se realizará trabajo de actividad física presencial en la clase, en los espacios asignados por la institución.

**HETEROEVALUACIÓN:** Se tendrá en cuenta: asistencia, calidad del trabajo, aplicación de lo aprendido, nivel en el desarrollo de la capacidad.

**AUTOEVALUACIÓN:** Se tendrá en cuenta: asistencia, calidad del trabajo, aplicación de lo aprendido, nivel en el desarrollo de la capacidad.

**COEVALUACIÓN:** Se tendrá en cuenta: asistencia, calidad del trabajo, aplicación de lo aprendido, nivel en el desarrollo de la capacidad.

### **Vo.Bo DEL COORDINADOR ACADÉMICO Y OBSERVACIONES:**

*Lyda Yasmín Hernández F.*  
Coordinadora  
Escuela Normal Superior Ubaté

## LECTURA

### ¿QUÉ ES LA COORDINACIÓN?

La coordinación se puede definir como la **capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada**, es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible.

Aunque la motricidad y el movimiento implican una gran cantidad de **áreas cerebrales frontales**, la principal estructura encargada de la coordinación es el cerebelo. Una mala coordinación puede impedir que vivamos con normalidad nuestro día a día, no es raro que esta sea una de las capacidades que más se deteriore con el envejecimiento, dificultando las actividades de la vida diaria, afortunadamente, puede ser entrenada mediante estimulación cognitiva.

### PSICOMOTRICIDAD Y COORDINACIÓN

Cuando hablamos de coordinación, es importante diferenciarla de la psicomotricidad. La **psicomotricidad** es un término más amplio, ya que incluye aspectos motores, cognitivos, sociales y afectivos. Por tanto, no hace sólo referencia a la destreza con la que se lleva a cabo el movimiento, sino que también contempla la conciencia del propio cuerpo, la lateralidad, los conceptos espaciales, etc. así, podemos hablar de diferentes tipos de psicomotricidad y de diferentes tipos de coordinación de manera más o menos independiente:

### TIPOS DE PSICOMOTRICIDAD

La psicomotricidad normalmente se divide en dos tipos según los grupos musculares empleados. Cada tipo de motricidad va a requerir distintos tipos de coordinación, no obstante, esta capacidad siempre va a ser esencial en ambos:

- **Motricidad gruesa:** La motricidad gruesa hace referencia a los movimientos de grupos musculares grandes y generales (que implican la totalidad de nuestro cuerpo), estos movimientos requieren más potencia que precisión, como podría ser el caso del desplazamiento, la posición y el equilibrio del cuerpo.
- **Motricidad fina:** La motricidad fina hace referencia al movimiento de grupos musculares pequeños y específicos (generalmente implican los músculos de la mano). Para llevarlos a cabo, hace falta más precisión que fuerza, como sería el caso de escribir, atarse los cordones, etc.

## TIPOS DE COORDINACIÓN

- **Coordinación motriz:** Coordinación de los diferentes músculos del cuerpo en función de lo que percibimos de todos nuestros sentidos, se refiere a toda coordinación en su conjunto, se relaciona principalmente con la motricidad gruesa e incluye los dos tipos que vemos a continuación.
- **Coordinación viso-manual:** También es conocida como viso-motora y óculo-manual. Hace referencia a la capacidad de manejar las manos en función de lo que percibimos con los ojos, por ejemplo, teclear en el ordenador, es el tipo de coordinación que requiere la motricidad fina.
- **Coordinación viso-pédica:** Hace referencia a la capacidad de manejar los pies en función de lo que percibimos con los ojos. Este sería el caso de chutar una pelota. También sería característico de la motricidad gruesa.

## Ejemplos de coordinación

- La coordinación es una capacidad esencial en el deporte, nos sería imposible correr, nadar, montar en bicicleta, chutar un balón, lanzar a canasta o batear una bola sin ayuda de esta capacidad.

- Redactar un informe a ordenador, manejar maquinaria pesada o montar una mesa requiere de esta habilidad en buen estado, una mala coordinación en ámbitos laborales podría dar lugar a muchos accidentes.
- En el colegio empleamos la coordinación para escribir, dibujar o recortar, entre otras cosas, en la universidad para tomar apuntes o redactar exámenes a la velocidad necesaria).
- Para dar respuesta a todas las exigencias de la conducción, debemos coordinar nuestros movimientos, pulsando los pedales en el momento adecuado, mientras cambiamos de marcha o giramos el volante.

## **TRASTORNOS ASOCIADOS A LA COORDINACIÓN**

Conforme nos hacemos mayores, podemos sentir que nuestra coordinación no es tan buena como lo era unos años atrás, aunque también podemos reducir el impacto de este deterioro mediante entrenamiento cognitivo, no podemos considerar que esto sea una patología como tal, ya que puede ser una consecuencia natural del envejecimiento, la mayoría de los trastornos que conllevan una alteración de la coordinación vienen dados por un daño en el cerebelo, alguno de estos síntomas son los temblores, la ataxia (incapacidad de coordinar las distintas partes del cuerpo implicadas en una acción), el nistagmo cerebeloso (movimiento involuntario de los ojos al intentar fijarlos en la periferia del campo visual), la dismetría (incapacidad para coordinar el movimiento de las extremidades siguiendo la información visual), la asinergia (incapacidad para coordinar los movimientos, lo que suele provocar posturas extrañas), etc. De todos modos, hay otras alteraciones que se producen por un daño en áreas no cerebelosas, como la disartria (falta de coordinación, parálisis o debilidad en las partes motoras del habla). A menudo, una alteración de la coordinación puede conllevar un aumento en el tiempo de reacción.

Por otro lado, hay diversas enfermedades y trastornos que cursan con problemas en esta capacidad. Uno de los más conocidos es la enfermedad de Parkinson, no obstante, también se pueden dar problemas de coordinación en la dislexia, en la disgrafía, en la esclerosis múltiple, en el trastorno del desarrollo de la coordinación, en distintos tipos de ataxia (como la Ataxia de Friedreich, o las ataxias espinocerebelosas), en traumatismos craneoencefálicos, tumores e ictus.

