



**COLEGIO NACIONAL NICOLAS ESGUERRA**  
**GUIA 1 - TRABAJO EN CASA**  
**AREA DE EDUCACION FISICA**  
**ONCE – 1 PERIODO**

**Docente: Diana Muñoz**

**Revisa los siguientes links utilizando el internet , realiza las actividades y resuelve las preguntas.**

1. <http://www.paralimpicos.es/historia-del-movimiento-paralimpico>
2. [https://comiteparalimpicocolombiano.org/item/categoria\\_cms/1/articulo/5179/](https://comiteparalimpicocolombiano.org/item/categoria_cms/1/articulo/5179/)

**Actividades y preguntas**

1. Según lo encontrado en el link número uno realiza un friso donde expongas en una línea de tiempo la historia del deporte paralímpico.
2. Según lo leído en el link numero dos; Realiza un afiche del deporte paralímpico Colombiano para exponerlo durante la inauguración de juegos esguerristas 2020 que tienen como tema principal el deporte paralímpico.
3. Describe 5 reglas del deporte paralímpico de dos deportes que te llamaron la atención revisados en la página.
4. ¿Cuál es el nombre de las 5 federaciones que hacen parte del deporte paralímpico en Colombia? ¿Qué discapacidades maneja cada federación?
5. Busca algún deportista del deporte paralímpico colombiano. Explica que deporte practica y mencione 3 logros representativos que haya tenido.



## **COLEGIO NACIONAL NICOLAS ESGUERRA**

### **GUIA 2 - TRABAJO EN CASA**

### **AREA DE EDUCACION FISICA**

### **ONCE – 1 PERIODO**

**Docente: Diana Muñoz**

Lee el siguiente texto y responde las preguntas:

#### **COORDINACIÓN VISO-MOTRIZ (OJO-PIE)**

Coordinación visual es la habilidad de ambos ojos para trabajar juntos como equipo. Cada uno de nuestros ojos ve una imagen diferente y el cerebro, mediante un proceso llamado fusión, mezcla estas dos imágenes en un cuadro tridimensional. Coordinación motriz es la combinación de movimientos del cuerpo creados con parámetros cinemáticas (como dirección espacial) y cinéticos (fuerza) para dar como resultado ACCIONES. Generalmente, estos movimientos trabajan en conjunto de manera eficiente.

LA COORDINACIÓN VISOMOTORA O VISOMOTRIZ: Implica el ejercicio de movimientos controlados y deliberados que requieren de mucha precisión. Son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea los ojos, las manos, los pies y los dedos. Por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir.

En la etapa pre-escolar, el niño requiere de la manipulación de objetos para el desarrollo de su pensamiento y el aprendizaje sucesivo de habilidades más complejas como la lecto-escritura, pues ésta implica el funcionamiento de procesos como la atención y la coordinación de la visión con los movimientos de manos y dedos. Por ello, es necesario el uso de material que desarrolle estas habilidades.

Las actividades de coordinación visomotriz tienen como característica fundamental la introducción del "objeto" su manipulación y utilización, estos ejercicios persiguen no solo un conocimiento del esquema corporal sino cierto control y dominio del mismo, en relación con los objetos sobre los que actúa y el espacio sobre el que tiene lugar la actividad. Así mismo suponen la representación mental de la acción antes de realizarla. Se podría definir como la sucesión ordenada funcional y precisa de movimientos ojo-mano, ojo-pie.

Implica un funcionamiento adecuado de los órganos visuales y una actividad reguladora del sistema nervioso central para que se produzca una respuesta adecuada.

#### **Taller**

1. Elabora una tabla donde definas el concepto coordinación motriz, coordinación pedica y coordinación manual. Escribe similitudes y diferencias entre ellas.
2. Describe 5 ejercicios en los que se aplique la coordinación óculo-pedica y la oculo-manual.
3. Realiza un crucigrama con los conceptos de la lectura y actividades relacionadas, por ejemplo los deportes. Dentro del crucigrama debes ubicar las pistas.
4. Escribe en media cuartilla la importancia que tiene para ti la coordinación y porque es necesaria desarrollarla.
5. Realiza un dibujo de una habilidad coordinativa.