



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIUDADELA SUCRE

SEDE A (CIUDADELA), SEDE B (LA ISLA) Y SEDE C (EL PROGRESO)

Nit. 832003622-3 Dane: 125754001957 Tel: 579 00 30

e – mail: ciudadelasucre@soachaeducativa.edu.co

GUÍA DE MEJORAMIENTO 2025

ASIGNATURA: Educación física

GRADO: Séptimo

1. ¿QUÉ DEBO MEJORAR?

Aplicar las habilidades desarrolladas en la práctica del patrón de manipulación, en actividades grupales o de trabajo en equipo ¡Puedes lograrlo!

- Participar en actividades grupales que impliquen el manejo de herramientas como aros, pelotas y balones.
- Mejorar las habilidades en el trabajo en equipo.
- Disfrutar de la posibilidad de compartir y cooperar.

BALONMANO Y OTRAS ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN VISI MANUAL EN EQUIPO

Juegos de balón y pelota con la mano y en equipo

Los juegos de balón y pelota con la mano son actividades deportivas en las que se utiliza principalmente este segmento corporal para lanzar, atrapar o golpear la pelota. Estos juegos pueden practicarse de forma individual, por parejas o en equipo, y están presentes en muchas culturas alrededor del mundo.

En el ámbito escolar y recreativo, estos juegos cumplen un papel fundamental para el desarrollo de habilidades físicas como la coordinación viso-manual, la fuerza, la agilidad y la precisión. También favorecen la socialización, el trabajo en equipo y la comunicación entre los participantes.

Algunos ejemplos de juegos y deportes que utilizan la mano para interactuar con el balón son el balonmano, el voleibol, el béisbol y el balón prisionero. En ellos, el objetivo puede variar: anotar puntos, evitar que la pelota toque el suelo o eliminar a los jugadores rivales.

En los juegos en equipo, cada jugador tiene un rol específico que contribuye al logro del objetivo común. Esto fomenta la cooperación, el respeto por las reglas y la importancia de cumplir un papel dentro del grupo. Además, estos juegos ayudan a liberar tensiones, mejoran el estado de ánimo y promueven hábitos de vida activos y saludables.



Practicar juegos de balón y pelota con la mano no solo mejora las capacidades físicas, sino que también fortalece valores como el compañerismo, la disciplina y la perseverancia, esenciales tanto en el deporte como en la vida cotidiana.

Responda de acuerdo con lo aprendido en la lectura

1. ¿Qué parte del cuerpo se utiliza principalmente en los juegos de balón y pelota mencionados en la lectura?
2. Menciona tres habilidades físicas que se desarrollan al practicar este tipo de juegos.
3. Escribe el nombre de tres deportes o juegos que utilizan la mano para interactuar con el balón.
4. ¿Qué valores y actitudes fomentan los juegos en equipo según la lectura?
5. ¿Además de mejorar la condición física, qué otros beneficios emocionales o sociales aportan estos juegos?

Encuentre dentro de la sopa de letras las palabras relacionadas en la lectura

Aquí tienes la **sopa de letras** sobre juegos de balón y pelota con la mano y en equipo:

C O O R D I N A C I O N U Z B B V Z
Q C O M P A N E R I S M O N A Y O T
Q H Z X M O N V T B G U V N Z X L E
I I I D X J V M N K H S L O T B E N
B Q W E R E F W B X T Z L O Z N I J
C W D Q N P D E R U E W N W Y C B K
P W V A L I I Q Y W O W F O C B O K
Q R C M U G D U B A G I L I D A D F
T X X G I L I I C P I D S E G L P H
G C S N M F S P D O H R X T E O N Q
T F K J M H C O B E I S B O L N E G
H T U U M M I H W J S T C C D M I L
C P O P G P P I S I O N E R O A A H
Y I Q S V D L L Y T N C O Y L N O Z
N L Z R S W I S M P J J V Z G O D X
T D B P E R S E V E R A N C I A R A
O F G C G I A K N F U F N F Z Z M T
U F X P I D W I C Z G R K M M P B L



Palabras a encontrar:

BALONMANO, VOLEIBOL, BEISBOL, PRISIONERO, COORDINACION, EQUIPO, COMPANERISMO, DISCIPLINA, AGILIDAD, PERSEVERANCIA

2. ¿CÓMO VOY A MEJORAR?

DESARROLLAR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL EN FUNCION DEL TRABAJO EN EQUIPO

¡Es momento de brillar!

• PRUEBA 1

Driblar un balón de baloncesto sin desplazamiento, pero si pasando de posición de pie e ir descendiendo hasta posición sentado y recuperar la postura inicial, sin dejar de driblar

• PRUEBA 2

Lanzar y recibir balón pequeño en parejas, mientras se desplazan a lo largo de la cancha de baloncesto, de ida y regreso

• PRUEBA 3

Ejecutar 10 servicios de seguridad de voleibol validos sobre la malla de manera consecutiva.

3. ¿CÓMO SÉ QUE MEJORÉ?

Con base en su trabajo y esfuerzo, evaluaremos aspectos como la puntualidad en la entrega, la calidad de sus respuestas, su participación en los espacios de refuerzo y su forma de sustentar lo aprendido. Así sabremos si logro superar sus dificultades y fortalecer sus habilidades.

¡De tu esfuerzo lograrás tus resultados!

Valoración ➔	0	1	2	3,5
↓ Criterio de Evaluación				
Puntualidad en la entrega de la guía.	No entrega	Entrega simultánea con la sustentación.	Entrega anterior a la fecha de sustentación.	Entrega en la fecha programada con el docente.
Calidad de las actividades	Entrega actividades	Desarrolla todas las actividades,	Desarrolla las actividades dando	Las actividades son presentadas con

	desarrolladas en la guía.	incompletas, mal presentadas y/o que no corresponden a lo solicitado en la guía.	sin embargo, estas no dan respuesta de forma precisa a lo solicitado en la guía y/o muestran marcadas dificultades en su presentación.	respuesta a lo planteado en la guía y con buenas condiciones de presentación.	excelentes condiciones de orden respondiendo de forma clara y amplia a lo solicitado en la guía.
Asistencia y Disposición durante el refuerzo y la sustentación.	No asiste o no desarrolla las actividades asignadas.	Asiste puntualmente y desarrolla algunas las actividades asignadas.	Asiste de forma puntual al refuerzo y a la sustentación, realizando de forma organizada las actividades asignadas.	Asiste de forma puntual, atenta y participativa al refuerzo y la sustentación, realizando de forma organizada las actividades asignadas.	
Sustentación	No logra plantear ideas de forma escrita, oral (no presenta la sustentación) o práctica.	Presenta de forma escrita y práctica algunas ideas, sin embargo, no da respuesta al propósito u objetivo establecido.	Escribe un texto corto de forma clara y coherente con lo solicitado y logra justificarlo oralmente; además de presentar los ejercicios prácticos.	Escribe un texto con excelentes condiciones de caligrafía, redacción y ortografía, de acuerdo al propósito comunicativo establecido; además de argumentaciones orales con claridad (justificación).	

Fecha de entrega de guía de nivelación: 22 al 26 de septiembre.

Fecha de sustentación y presentación de pruebas prácticas: 29 de septiembre al 3 de octubre.