



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: Sexto

1. ¿QUÉ DEBO MEJORAR?

Reconocer la importancia de la coordinación viso manual para el desarrollo de habilidades deportivas y de actividades académicas y laborales para el presente y futuro de nuestro desempeño individual y social ¡Puedes lograrlo!

- Madurar el patrón básico llamado manipulación.
- Afianzar el desarrollo del sistema nervioso en función del desempeño en el manejo de herramientas.
- Incrementar la auto confianza y la auto suficiencia en el desempeño de actividades que involucren el manejo de herramientas.

2. ¿QUÉ DEBO RECORDAR?

Aquí encontrará explicaciones, ejemplos y orientaciones que le ayudarán a comprender y resolver cada actividad. Lea con atención, siga paso a paso las indicaciones y apóyese en los recursos que se le brindan (como imágenes, textos o enlaces).

¡Recuerda que se puede aprender de diferentes formas!

La coordinación viso-manual

La coordinación viso-manual es la habilidad que permite que los ojos y las manos trabajen juntos de manera eficiente para realizar una tarea. Gracias a ella, podemos guiar los movimientos de nuestras manos basándonos en la información visual que recibimos. Este tipo de coordinación es fundamental en actividades como escribir, dibujar, cortar con tijeras, teclear en una computadora o practicar deportes que implican atrapar o lanzar objetos.

Su desarrollo comienza en la infancia, cuando el bebé sigue un objeto con la vista e intenta alcanzarlo. A medida que crecemos, esta capacidad se perfecciona con la práctica y la experiencia, implicando no solo la vista y el movimiento, sino también la planificación motora y la concentración.

La coordinación viso-manual puede entrenarse mediante ejercicios específicos, como encajar piezas de un rompecabezas, realizar manualidades o practicar deportes. Además, es una destreza muy importante en la vida cotidiana y en el aprendizaje escolar, ya que facilita tareas de precisión y velocidad.



Responda de acuerdo con lo aprendido en la lectura

1. ¿Qué es la coordinación viso-manual?
2. Menciona tres actividades que requieren coordinación viso-manual.
3. ¿En qué etapa de la vida comienza a desarrollarse esta capacidad?
4. ¿Qué otros procesos, además de la vista y el movimiento, intervienen en la coordinación viso-manual?
5. ¿Cómo se puede mejorar esta habilidad?

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

Aquí tienes la **sopa de letras** con palabras relacionadas con la coordinación viso-manual:

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



Palabras a encontrar:

OJO, MANO, VISTA, MOVIMIENTO, CONCENTRACION, ROMPECABEZAS, DEPORTE, ESCRIBIR, DIBUJAR, CORTAR

3. ¿CÓMO VOY A MEJORAR?

DESARROLLAR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL

¡Es momento de brillar!

- EJERCICIO 1**



Con una pelota de tenis como herramienta, lanzar hacia arriba con una altura suficiente, para ejecutar tres palmadas delante y detrás del cuerpo, para ser atrapada antes de caer al piso. Repetir 6 veces, alternando lanzamiento y atrapada de la pelota con cada mano; tres veces mano que lanza y atrapa, izquierda y tres veces derecha

- EJERCICIO 2**

Lanzar un balón de vóleibol, sobre la malla desde un lado de la cancha y lo atrapa desde el otro, pasando por debajo de la malla.

Debe ejecutar tres veces seguidas sin error

Que recojan contenidos o ejes temáticos de primer y segundo trimestre.



- EJERCICIO 3**

Ejecutar tres lanzamientos de tiro libre al aro de baloncesto, desde el punto marcado para tal fin si fallar. Repetir las veces necesarias para lograr el objetivo



4. ¿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 logró 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 desarrolladas en la guía.	Entrega actividades incompletas, mal presentadas y/o que no corresponden a lo solicitado en la guía.	Desarrolla todas las actividades, sin embargo, estas no dan respuesta de forma precisa a lo solicitado en la guía y/o muestran marcadas dificultades en su presentación.	Desarrolla las actividades dando respuesta a lo planteado en la guía y con buenas condiciones de presentación.	Las actividades son presentadas con 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.