



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017

GUÍA DE APRENDIZAJE No. _2_

Grado:	SEGUNDO
Área o asignatura:	EDUCACION FISICA
Duración:	Marzo 01 al 30 de 2021
Docente:	LEYDA CAICEDO, NIDIA SÁNCHEZ, NATHALY SAAVEDRA, WILLIAN SOLIS, MARÍA DEL CARMEN, ELADIO DOMINGUEZ, NELLY GONZALEZ.
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifica diferentes movimientos de su cuerpo. ➤ Comprende la importancia del ejercicio para su desarrollo corporal. ➤ Se comunica con su cuerpo para expresar sus sentimientos. ➤ Realiza ejercicios de coordinación de movimientos con su cuerpo.

INTRODUCCIÓN



¡Hola! ...listo para la aventura?, espero que sí; digo aventura porque es algo nuevo para ti, tu familia y para mí, por lo que invito a que reconozcamos y aprendamos nuevos temas, conceptos, juegos y actividades prácticas para ampliar nuestro conocimiento.

A continuación, te presento esta guía que será de ayuda en tu proceso de aprendizaje, aprovéchala y aprende, la construimos pensando en ti.

Las actividades son agradables, con un toque de magia y entretenimiento, están proyectadas para que l@s niñ@s formen parte activa de su proceso de formación y aprendizaje.

Esta guía te va a orientar en el aprendizaje y realización de actividades relacionadas con el área de Edu. Física, Comprensión de las diferentes formas de hacer ejercicios, fácil y divertida por medio de prácticas deportivas, juegos, imágenes, videos.

A medida que vayas realizando las actividades ampliaras tus conocimientos sobre **EL MOVIMIENTO CORPORAL CON POSTURAS, EN EDU. FISICA.**

!!!RECUERDA!!!

El cuidado de esta guía es tu responsabilidad; así que mantenla en buen estado, limpia, no la pierdas ya que hace parte de tu camino hacia el aprendizaje y hacia un nuevo grado.

Recuerda que debes contar con acompañamiento familiar y si tienes dudas puedes escribir a mi WhatsApp para ayudarte a resolver inquietudes.



¿QUÉ VOY A APRENDER?

Actividades de diferente grado de dificultad

- Realizar una figura humana con plastilina de diferentes colores.

- En un primer momento sólo deberán de formar la cabeza, el tronco y las extremidades superiores e inferiores.
- Posteriormente deberán de completar la figura con las partes de la cara, boca, nariz, orejas y ojos.
- Con los ojos tapados pediremos a los niños que palpen con sus las diversas partes del cuerpo de un compañero (cabeza, pelo, pies,).
 - Posteriormente que el niño identifique la postura de un compañero, con los ojos cerrados, por medio del tacto.



Las partes del cuerpo

1. Que el niño ponga cosas encima de su cabeza.
2. Que el niño ponga cosas debajo de sus pies.
3. Que el niño ponga sus manos encima/debajo de su cabeza.
4. Que coja algo con una mano.
5. Que lo coja con las dos manos.
6. Identificar en un dibujo sobre una silueta de un niño diferentes partes del cuerpo (boca, ojos, mano, pies,).



LO QUE ESTOY APRENDIENDO

Juego delante del espejo

1. En un primer momento el maestro deberá de realizar un gesto o un movimiento y los alumnos deben de imitar esa conducta motriz (comenzamos tocándonos la cabeza, los hombros, la cara, los pies, las rodillas, con diferentes posibilidades de ejecución.)
2. Posteriormente realizando movimientos sencillos (levantando un pie, sentándose en el suelo, sacando la lengua...). Como se puede observar la actividad permite numerosas posibilidades de ejecución.



Salto

A nivel de piernas y caderas se hace una flexión; al momento de despegar la cadera, las piernas y los tobillos se extienden. En el momento del vuelo, la cadera se flexiona y los muslos quedan casi paralelos al piso; y la parte inferior de las piernas, vertical. Al caer el cuerpo lo hace hacia delante. Para preparar el salto, los brazos se desplazan hacia atrás; en el despegue se extienden hacia delante y durante el salto van hacia arriba. El tronco, al despegar, se encuentra flexionado.



Arrojar

Se prepara el tiro moviendo el brazo hacia atrás, con el tronco rotado, el hombro descendido y el pie de ese mismo lado colocado atrás. Al tirar el codo se extiende y desplaza hacia delante. En ese momento se rotan las caderas, la columna y los hombros; el peso del pie de atrás se traslada al de adelante. El hombro del tiro queda en línea con el blanco.



Atajar

Se sigue con los ojos el trayecto de la pelota. El niño se encuentra con los brazos flexionados a la altura de los codos, ya sea a los costados o de frente. Al recibir la pelota se bajan los brazos para absorber el impulso. Ambas manos toman la pelota.



Patear

La pierna que pateará se prepara atrás, moviendo la cadera y con la rodilla un poco flexionada; luego se balancea hacia delante y la pierna de apoyo se flexiona cuando hace contacto. El golpe es fuerte por el impulso de la pierna. Al contacto con la pelota, el brazo que está del lado de la pierna que pateará se desplaza hacia atrás; y el contrario, hacia delante.



Practique con el siguiente video



<https://www.youtube.com/watch?v=xKSSARPMe5E>



PRÁCTICO LO QUE APRENDÍ

<https://www.youtube.com/watch?v=uor-IFk4vKU>



No caerse ♦♦ Colocar a los niños dispersos por la clase de forma que todos vean al profesor. Indicar a continuación las siguientes posiciones: De puntillas, subir y bajar como yo lo hago (fig. 1).



Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás (fig. 2).



Oscilar con los pies separados hacia ambos lados (fig. 3).



De pie, descansar el cuerpo sobre cada uno de los pies alternativamente, levantando la pierna contraria flexionada por la rodilla (fig. 4).



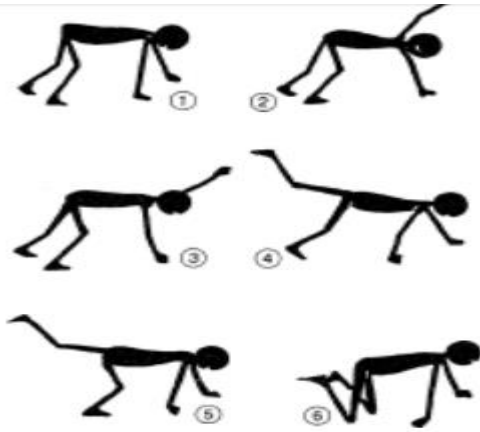
Balancear el cuerpo mediante un movimiento pendular sobre un solo pie (fig. 5). Después intentarlo con el otro pie.



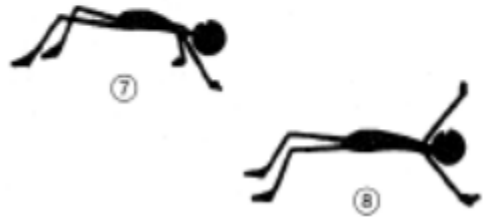
Balancear una pierna con apoyo en la otra (fig. 6).



Somos equilibristas ♦♦ Una vez situados los niños en sus posiciones, indicarles: – Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda (fig. 1), levantar: • la mano derecha (fig. 2); • la mano izquierda (fig. 3); • la pierna derecha (fig. 4), y • la pierna izquierda (fig. 5). – Ahora de rodillas y con las manos apoyadas en el suelo, levantar los pies (fig. 6).

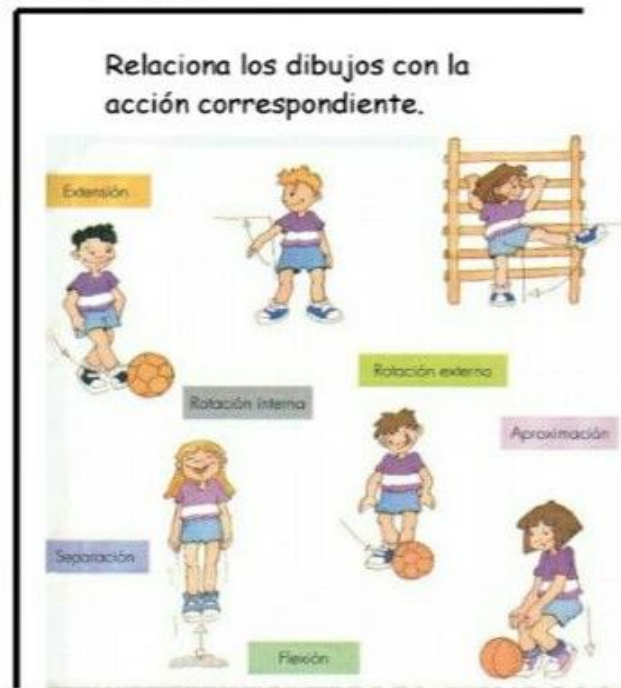


– Sentados en el suelo y apoyando las manos en el mismo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con pies y manos (fig. 7); después, levantar una mano (fig. 8) sosteniendo el cuerpo con ambos pies y la otra mano.



¿CÓMO SÉ QUE APRENDÍ?

Observa los dibujos. Presta atención a las posibilidades de movimiento



Vamos a realizar estos ejercicios en casa

3º AGARRAMOS CUERDAS Y AROS

Ficha 7

1.- Completa las frases o dibuja lo que se indica en las partes del cuerpo. Colorea los dibujos.



Ten la cuerda en _____



Cojo una cuerda con mi mano derecha y tengo un aro en el tobillo izquierdo.



Cojo una cuerda con mi mano izquierda y bailo un aro en mi cintura.



Cojo la cuerda con la mano que no sujeta la pelota. La mano es la _____
Tengo un aro en el tobillo derecho.



Sujeto una cuerda con la pierna izquierda y con el brazo derecho.



En mi mano _____ tengo el aro, con la _____ cojo la cuerda.



Sujeto la cuerda con la pierna derecha y un aro con la mano izquierda.



En mi mano _____ llevo la pica, y con la pierna izquierda sujeto una cuerda.

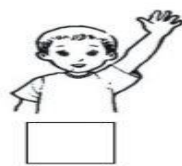


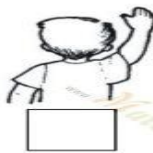
Une la cuerda en este orden:
1º.- Mi mano derecha.
2º.- Mi pie izquierdo.
3º.- Mi mano izquierda.
4º.- Mi pie derecho.



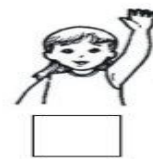
Derecha - Izquierda

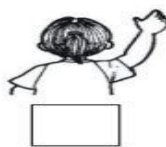
* Cada niño levanta una mano; pinta el cuadrado de rojo, si levanta la mano derecha y de azul, si levanta la izquierda.





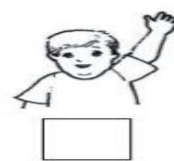


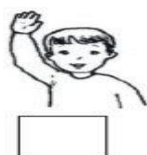


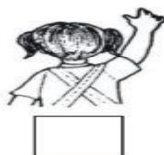


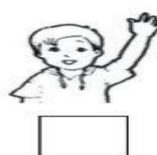
















ACTIVIDAD EN CASA

Realiza la siguiente actividad, recortando la imagen para luego armar las partes del cuerpo



¿QUÉ APRENDÍ?

<https://youtu.be/cgEnBkmcpuQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ&feature=youtu.be>



Como también vamos reflexionar en todo lo que se trabajó y se observó para conocer cómo te sentiste y que tanto aprendiste en el desarrollo de esta guía.

Vamos a plasmar en el cuaderno ¿Cómo te sentiste al desarrollar la guía?

¿Escribe una palabra y un dibujo que expresen tus emociones en el desarrollo del trabajo?

¿Con tus palabras escribe que aprendiste?

¿Escribe una reflexión de lo que más te llamo la atención en la guía?

Espero que te haya gustado

Instrumento de evaluación

Indicadores	SÍ	NO
Cuida su presentación personal.		
Cuida el dispositivo de trabajo.		
Respeto las opiniones de los demás.		
Expone sus propias ideas.		
Escucha atentamente a los demás.		
Respeto las normas de la clase remota realizando sus ejercicios.		
Sigue indicaciones en el trabajo escolar.		
Tiene buena disposición al momento de dar su opinión.		
Respeto y acata las instrucciones de su docente.		

Espero que te haya gustado