



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA PEDRO ANTONIO ELEJALDE
ieapaefrontino2012@tareanet.educ.co
“La exigencia da calidad y la calidad da excelencia”

PREPARADOR Y GUÍA DE CLASE			
Docentes:		Marisol Caro Zapata. Yudy Cardona Beatriz Pineda	
Grado: TERCERO		Asignatura: educación Física.	
Fechas:	FEBRERO	Espacios a utilizar:	Cancha, patio, manga.
Estándares	Reconocimiento del cuerpo mediante el trabajo por parejas y de manera grupal		
RÚBRICA DE EVALUACIÓN			
NIVEL A	NIVEL B	NIVEL C	OBSERVACIONES
Muestro una limitada coordinación en los movimientos gimnásticos, con dificultades notables en el control y la fluidez.	Coordino movimientos de manera efectiva, con un buen control y fluidez en la mayoría de las secuencias gimnásticas, con algunas áreas por mejorar.	Coordino movimientos con precisión y fluidez, demostrando un control total sobre el cuerpo al realizar secuencias gimnásticas complejas.	
Muestro limitada habilidad para realizar desplazamientos en situaciones gimnásticas, con problemas evidentes en la adaptación.	Realizo desplazamientos efectivos en la mayoría de las situaciones gimnásticas, con cierta adaptabilidad a las demandas específicas.	Realizo desplazamientos precisos y eficientes, adaptándome a diferentes direcciones y velocidades según las demandas de la actividad gimnástica.	T
DOCUMENTO DE APOYO PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA			

SEMANA 3: 02-06 de febrero

Coordinación.

Exploración:

- ♥ Calentamiento dinámico: Ejercicios de movilidad articular, carreras suaves y estiramientos.
- ♥ Juegos introductorios para evaluar las habilidades de coordinación: Carreras de tres piernas, juegos con aros, lanzamiento de balones, entre otros.
- ♥ Observación y registro individual de habilidades.
- ♥ Reflexión grupal sobre la importancia de la coordinación en las actividades físicas.



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA PEDRO ANTONIO ELEJALDE
ieapaefrontino2012@tareanet.educ.co
“La exigencia da calidad y la calidad da excelencia”

Ejercitación:

- ♥ Organización de grupos.

- ♥ Actividad 1: Competencia de Relevos y Coordinación

Competencia de relevos entre equipos: Incorporar elementos que requieran coordinación como carreras con huevos en cucharas, saltos con bolsas en los pies, etc.

Rotación de estaciones para practicar diferentes habilidades de coordinación.

- ♥ Actividad 2: Juegos de Equilibrio y Precisión

Calentamiento con énfasis en el equilibrio: Juegos de equilibrio, posturas estáticas, como congelado, etc.

Juegos que requieran equilibrio y precisión, como caminar sobre líneas, saltos entre conos, etc.

- ♥ Actividad 3: Circuito de Coordinación

Calentamiento enfocado en la agilidad y la velocidad.

Creación de un circuito con estaciones de coordinación, como zigzag entre conos, salto de cuerda, paso por aros, etc.

Los grupos recorren el circuito, cronometrando el tiempo total.

- ♥ Actividad 4: Juegos que fomenten la colaboración y la estrategia, como el juego de la soga, juegos con pelotas gigantes, etc. Rotación de roles dentro de los equipos.

Reflexión sobre la importancia de la coordinación en situaciones colaborativas.

Evaluación grupal de la colaboración y estrategias aplicadas.

SEMANA 4: 09-13 de febrero

Desplazamientos.

Exploración:

- ♥ Juego el gato y el ratón.
- ♥ Activación cardiovascular: Carrera suave por el espacio de juego durante 5 minutos.
- ♥ Movilidad articular: Movimientos circulares de las articulaciones principales (tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos, muñecas).
- ♥ Estiramientos: Estiramientos dinámicos de todos los grupos musculares.



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA PEDRO ANTONIO ELEJALDE
ieapaefrontino2012@tareanet.educ.co
“La exigencia da calidad y la calidad da excelencia”

Ejercitación:

- ♥ Práctica de diferentes desplazamientos; laterales, en un solo pie, en payasito, en tijera, en sancada, en spikin, etc.
- ♥ Caminar: Caminar normal, caminar rápido, caminar en puntillas, caminar con talones.
- ♥ Correr: Correr normal, correr con pasos cortos, correr con pasos largos, correr zig zag.
- ♥ Saltar: Saltar en dos pies, saltar en un pie, saltar con las piernas juntas, saltar con las piernas abiertas.
- ♥ Reptar: Reptar como un animal (gato, perro, serpiente).
- ♥ Rodar: Rodar por el suelo sobre la espalda, sobre el abdomen.
- ♥ Juegos con desplazamientos:

Carrera de relevos: Los estudiantes se dividen en equipos y deben completar una carrera de relevos utilizando diferentes desplazamientos.

La gallinita ciega: Un estudiante con los ojos vendados debe atrapar a los demás estudiantes que se desplazan por el espacio de juego.

Estiramientos finales: Estiramientos estáticos de todos los grupos musculares.

Valoración:

- ♥ Reflexión: Conversación sobre la clase y los diferentes desplazamientos que se practicaron.
- ♥ Observación de la participación de los estudiantes en las actividades.
- ♥ Corrección de la técnica de los desplazamientos.
- ♥ Valoración del trabajo en equipo y la cooperación.

SEMANA 5: 16-20 de febrero.

Movimientos gimnásticos.

Exploración:

- ♥ Juego Dinámico de Estiramientos, se hacen desplazamientos por la cancha y al pitar van deteniéndose a realizar un estiramiento, como: como rotación de brazos, giros de cintura y flexiones laterales.



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA PEDRO ANTONIO ELEJALDE
ieapaefrontino2012@tareanet.educ.co
“La exigencia da calidad y la calidad da excelencia”

- ♥ Carrera de Calentamiento: realizar carreras suaves y variadas para elevar la frecuencia cardíaca y preparar los músculos.

Ejercitación:

- ♥ Introducción a los Movimientos Gimnásticos.
- ♥ Demostración y Explicación.
- ♥ Introducir movimientos básicos de la gimnasia como la posición de la vela, el rol adelante, la rueda y la posición del puente, explicando la importancia de la alineación del cuerpo y la técnica adecuada.
- ♥ Practica:

Realizar ejercicios sencillos de práctica, divididos en estaciones con conos o áreas marcadas para cada movimiento.

Circuito de Movimientos Gimnásticos: Establecer un circuito con diferentes estaciones de movimientos gimnásticos. Los estudiantes rotan por las estaciones practicando cada movimiento.

Juego de la Alfombra Mágica: Colocar colchonetas en el suelo. Los estudiantes practican movimientos gimnásticos mientras imaginan que están en una "alfombra mágica". Pueden realizar giros, saltos y movimientos variados.

Estiramientos finales: Realizar estiramientos estáticos para mejorar la flexibilidad y reducir la tensión muscular.

Valoración y cierre:

Preguntar a los estudiantes sobre su experiencia con los movimientos gimnásticos.

Destacar la importancia de la práctica constante y la mejora de habilidades.

SEMANA 6: 23-27 de febrero.

Juegos y competencias.

Exploración:

- ♥ Recomendaciones de llegada a la cancha y uso adecuado de los espacios e implementos
- ♥ Calentamiento del cuerpo.
- ♥ Ejercicios de respiración
- ♥ Lúdica inicial (canción de las partes del cuerpo, jugo de limón, a paso de elefante, campanero, entre otras.



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA PEDRO ANTONIO ELEJALDE
ieapaefrontino2012@tareanet.educ.co
“La exigencia da calidad y la calidad da excelencia”

Ejercitación:

Desplazamientos por relevos: (Se delimita el espacio donde deben moverse y se dan las pautas y normas a cumplir en los desplazamientos)

- Caminando
- Trotando
- Caminando de para atrás
- Caminando de lado
- En salto del sapito
- En caminata rápido
- Corriendo en velocidad

Luego de cada actividad se deben practicar los ejercicios de respiración con el fin de volver el cuerpo a su estado de reposo

Rodamiento del cuerpo: todo el grupo debe acostarse en el piso juntos uno del otro: cada compañero debe rodar por encima de todos hasta el final y continúa el siguiente.... Hasta que todo hayan realizado el recorrido.

Trabajo por parejas: realizar los siguientes ejercicios como lo indica la docente:

- Estirando ambas manos en sentido contrario
- Llevar a su compañero en forma de carreta (y viceversa)
- Tratar de tocar las rodillas del compañero
- A una voz estando los dos sentados espalda con espalda salir a tocar a su compañero
- Realizar ejercicio de balanceo con la espalda del compañero

Desplazamiento de objetos por equipos:

- Con el balón pasarlo por debajo de los compañeros de la fila.
- Pasarlo por encima de la cabeza sin girar el cuerpo.
- Pasarlo por la derecha volteando solo el tronco del cuerpo.
- Pasarlo por la izquierda.

Se finaliza cada clase con juegos tradicionales: (se elige uno de los siguientes)

- La cuchilla.
- Bolemano.
- La cárcel.
- Ponchado.

La actividad de juego tiene como objetivo el manejo de las reglas del juego, manejo de las emociones, la tolerancia, la competencia sana, el respeto por otro y el autocuidado

Valoración:

- ♥ Cumplimiento de las reglas en cada actividad
- ♥ Actitud frente a la realización de cada actividad
- ♥ Atención a las normas de los juegos
- ♥ Cuidado de los compañeros y autocuidado
- ♥ Respeto por el cuerpo.