



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

PREPARADOR Y GUÍA DE CLASE			
Docente:		Marisol Caro Zapata. Yudy Cardona. Beatriz Pineda.	
Grado: TERCERO		Asignatura: Educación física.	
Fechas:	ABRIL	Espacios a utilizar:	Cancha, patio, zonas verdes.
Estándares	Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos.		
	Vivenciar la creatividad y la imaginación en la manipulación de los pequeños elementos.		
RÚBRICA DE EVALUACIÓN			
NIVEL A	NIVEL B	NIVEL C	OBSERVACIONES
Realizo los movimientos de forma imprecisa, constándome mantener el equilibrio y la postura adecuada. Tengo dificultades para adaptar mis movimientos a diferentes situaciones. No logro combinar diferentes habilidades motrices de forma eficiente.	Realizo los movimientos de forma regular, aunque con algunas dificultades. Puedo mantener el equilibrio y la postura con cierto esfuerzo. Adapto mis movimientos a diferentes situaciones con algunas dificultades. Combino diferentes habilidades motrices con cierto grado de dificultad.	Realizo movimientos con fluidez y precisión, manteniendo el equilibrio y la postura adecuada. Adapto mis movimientos a diferentes situaciones. Combino diferentes habilidades motrices de forma eficiente.	
Mi técnica del salto es inadecuada, con una extensión limitada de las piernas y brazos, y una postura incorrecta durante la ejecución del salto.	Mi técnica para el salto es aceptable, con una extensión moderada de las piernas y brazos, y una postura generalmente adecuada durante el salto, aunque con algunos errores ocasionales.	Demuestro una excelente técnica para saltar, con una buena extensión de las piernas y brazos, manteniendo una postura adecuada durante todo el ejercicio.	
DOCUMENTO DE APOYO PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA			



SEMANA 11: 06 al 10 de abril.

posiciones básicas.

SABERES PREVIOS:

- Practica la siguiente canción:

EL CIEN PIES

El cien pies es un bicho muy raro parece un montón de bichos
atados, Cuando lo miro me acuerdo de un tren

Le cuento las patas y llego hasta el cien.

Observa el ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=ZDnPXiRFiTE>

CONCEPTUALIZACION:

- Explicación:

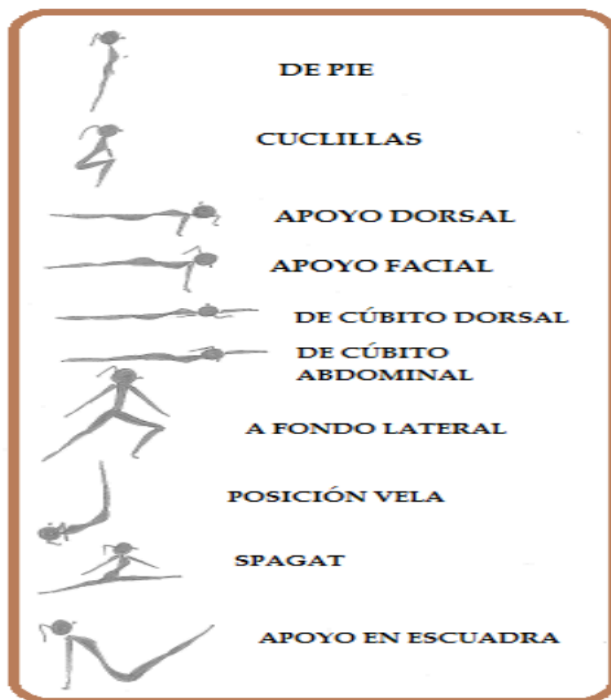
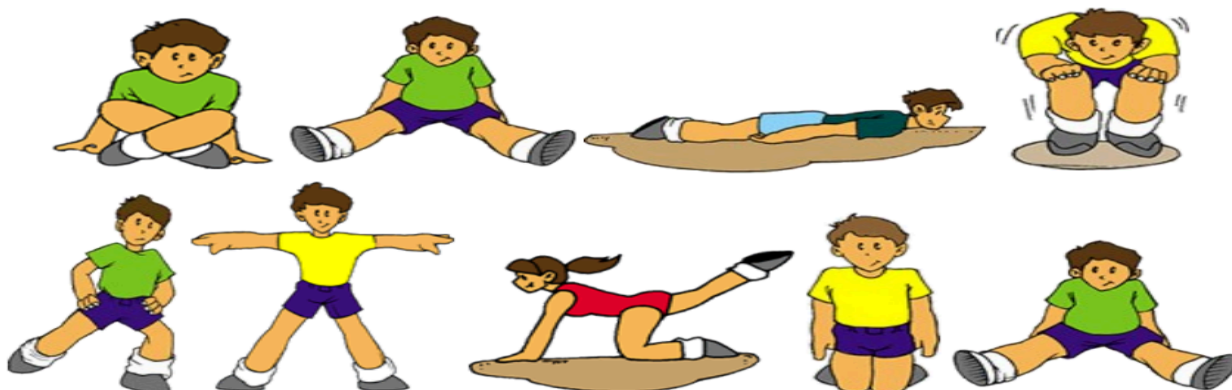
Posiciones corporales básicas y derivadas

Existe una cantidad de posiciones que el individuo puede ejecutar con su cuerpo y que a su vez sirven como punto de partida para realizar algunos ejercicios. Por lo general, las que se usan con más frecuencia en las clases de Educación Física son: posiciones corporales básicas y derivadas, formaciones grupales y movimientos articulares.

Observa los ejemplos y dibuja algunos de ellos:



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



EJERCITACIÓN:

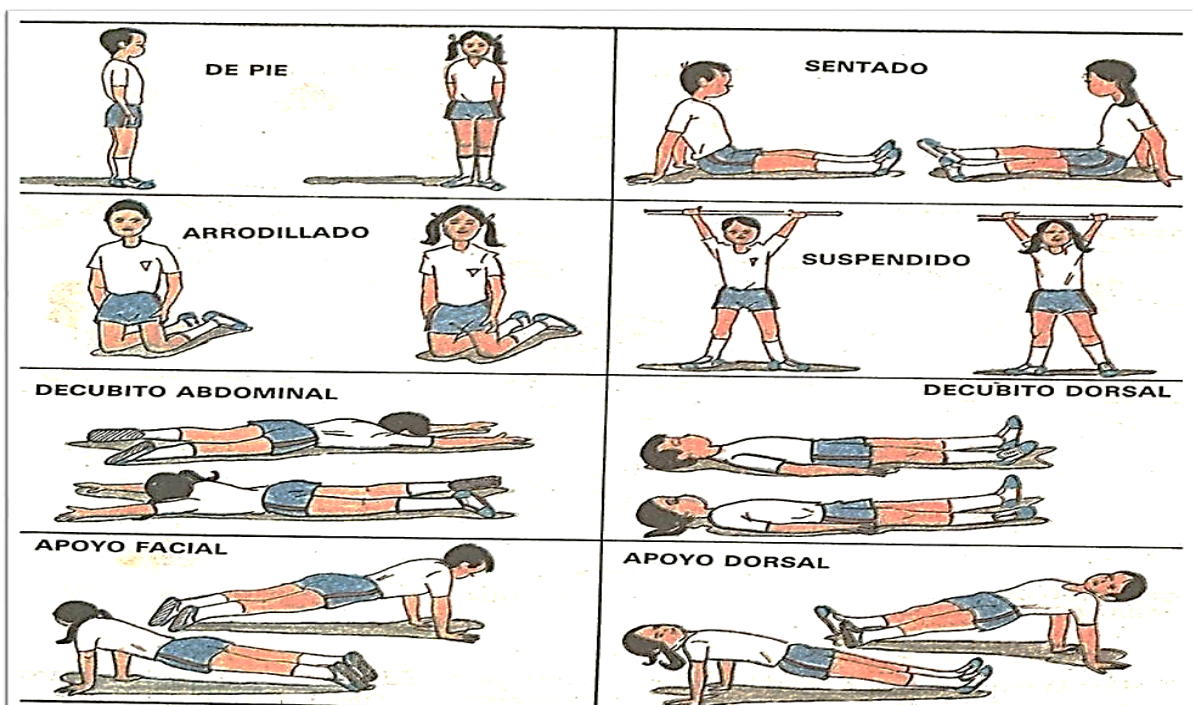
- Calentamiento: Se realizará la siguiente competencia en equipos, organizados por parejas para avanzar a manera de relevo. Todo el equipo se agacha mientras una pareja avanza a la parte de adelante y así sucesivamente.





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"

- Se divide el grupo en equipos de a 5 estudiantes, nombramos un líder para hacer la práctica de ellas y las representamos ante el grupo.



- Estiramiento y relajación.
- Competencias por pequeños grupos:

Se realizarán una serie de competencias de desplazamiento, las cuales se iniciarán en alguna de las posiciones básicas vistas, trabajando la reacción al salir a través de la señal del silbato.

- Competencia con balón: los estudiantes se ubican en equipos, como se muestra en la imagen. El último de la fila avanza con el balón hasta la parte de delante y lanza el balón hacia atrás, por debajo de sus compañeros.



SEMANA 12: 13 al 17 de abril.



Orientación en el espacio.

SABERES PREVIOS:

- Saldremos a la cancha para hacer el calentamiento, e estiramiento, juego de chucha puente, luego explicación de la forma como se hará el trabajo.
- Juego: patitos al agua, a tierra, a volar.

CONCEPTUALIZACION:

- Explicación del tema y de las habilidades motrices a desarrollar durante cada juego.



La estructuración espacio-temporal, basada en el progresivo afianzamiento de la dominancia lateral, se caracteriza en saber situar los objetos en relación al propio cuerpo, orientarse en el espacio, y percibir la distancia y el sentido de los desplazamientos propios. Es importante sincronizar el movimiento corporal con estructuras rítmicas sencillas.



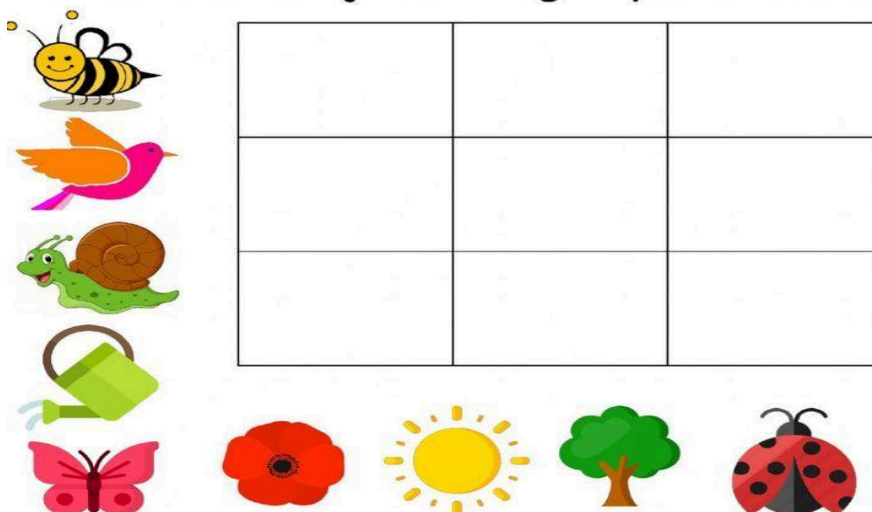
La estructuración espacial y temporal es fundamental para el desarrollo psicomotor del estudiante.

- Realiza la siguiente actividad en tu cuaderno:



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"

Coloca cada dibujo en el lugar que se indica



- Coloca el sol en la parte superior izquierda
- Coloca la abeja en la parte central centro
- Coloca el caracol en la parte inferior derecha
- Coloca la flor en la parte central izquierda
- Coloca la mariposa en la parte superior centro
- Coloca la regadera en la parte inferior izquierda
- Coloca el árbol en la parte central derecha
- Coloca el pájaro en la parte superior derecha
- Coloca la mariposa en la parte inferior centro

EJERCITACIÓN:

1. Juego; "El lobo y las ovejas; Dos o tres jugadores, hacen de lobos, el resto son ovejas. Cuando una oveja es cogida, se pondrá en la línea central de la pista con las piernas abiertas. Las ovejas no cogidas y los lobos para atravesar la línea central de la cancha tendrán que pasar por debajo de las patas de las ovejas cogidas. El juego termina cuando todas las ovejas son cogidas.
2. Juego "¿Quién ha sido?"; Todos sentados en un círculo excepto uno que se la queda en medio con los ojos cerrados. El profesor señalará a uno de los alumnos que está sentado en círculo el cual tendrá que decir una palabra o hacer un sonido y el de en medio deberá adivinar quien ha sido. Si lo adivina se la queda el que ha hecho el sonido.



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”

3. juego, brinca con orientación: previamente se dibujan varios círculos en el piso, en los cuales los estudiantes brincarán de acuerdo a la orientación que cada círculo muestra. Como se muestra en la imagen.



Las líneas que cruzan el círculo indican que los pies deben quedar a sus lados.

Variantes:

Algunos círculos pueden tener una mitad con otras líneas que indican que no pueden ser pisados.

Algunos círculos pueden tener varias líneas dentro, que indican que no pueden ser pisados, exigiéndole a los estudiantes a dar un brinco más largo.

SEMANA 13: 20 AL 24 DE ABRIL

Patrones manipulativos

SABERES PREVIOS:

- Calentamiento del cuerpo con el juego quien coge a quien.

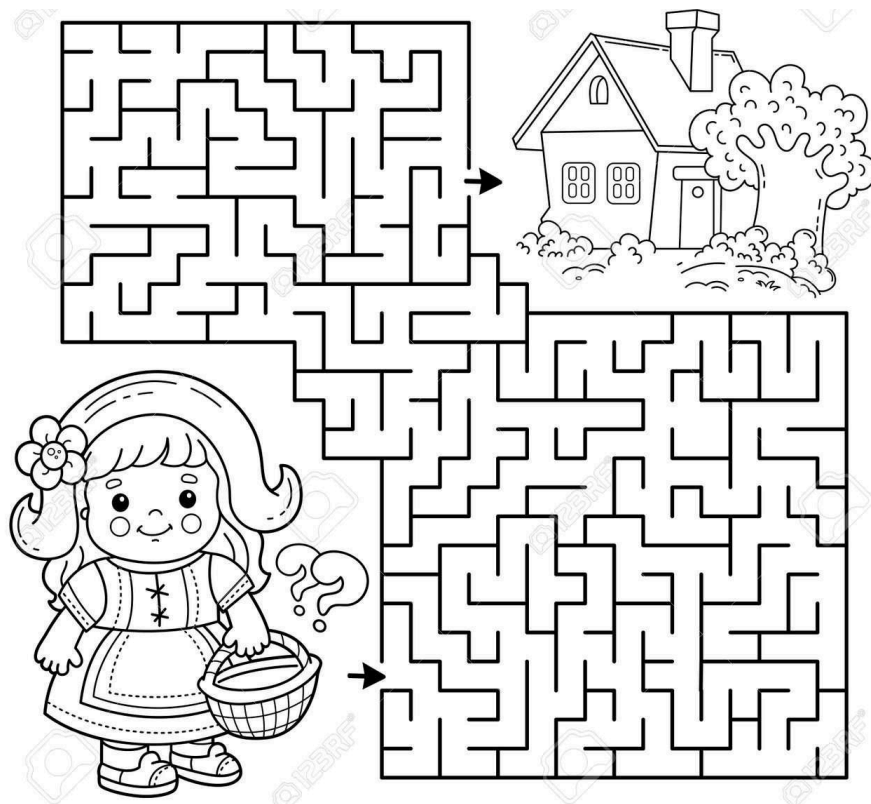
“Mueve tu cuerpo”. ¿De cuántas formas puedes saltar y, a la vez, mover los brazos? ¿Puedes hacer el movimiento contrario de las piernas con los brazos?

CONCEPTUALIZACIÓN:

- ¿Qué es la coordinación?

Es la capacidad para realizar un ejercicio, su principal característica es tener un movimiento coordinado como caminar, trotar, correr, bailar, jugar.

Encuentra el camino del siguiente laberinto:



EJERCITACIÓN:

“El robot”. Andar adelantando el brazo del mismo lado del pie que avanza.
¿Quién es capaz de correr de esa forma? ¿Y hacia atrás? ¿De qué otra forma te puedes desplazar mientras los brazos hacen movimientos contrarios?

Juego con aros: Se atan los aros con cuerdas y a través del trabajo en equipo un estudiante se desplaza dentro del aro, mientras que el otro le guía el aro.

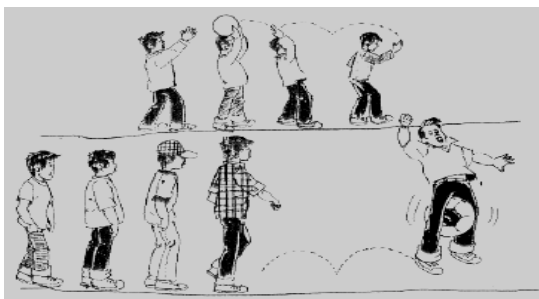


“El globista”. ¿De cuántas formas podemos llevar un globo sin ayuda de las manos? ¿Cuántos puedes llevar a

la vez? ¿y por parejas sin utilizar las manos?



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"



Pasar el balón al compañero por encima de la cabeza.



Salto del payaso



La tijera



Pasar una pelota de una mano a otra sin dejar caer



salto del laso



Caminar en el pie de derecho y luego el izquierdo

Realizar estos ejercicios delante de un espejo. Procurar que los movimientos sean amplios y lentos. Poco a poco intentar hacerlos más rápidos, para que el movimiento sea continuo y fluido. Para realizarlos puede utilizar una pelota pequeña o algún objeto ligero.



a. Pasar la pelota de una mano a otra por encima de la cabeza.



b. Pasar la pelota de una mano a otra por delante de la cabeza, manteniendo los brazos rectos.



c. Pasar la pelota de una mano a otra por detrás de la espalda.



SEMANA 14: 27 AL 30 DE ABRIL

circuitos con saltos.

SABERES PREVIOS:

- Saldremos a la cancha para hacer el calentamiento caminar, trotar, ejercicios con cada uno de las partes del cuerpo, estiramiento del cuerpo para iniciar las actividades de la clase.



Juego

Tierra, agua y aire: Los alumnos se ponen en fila india paralelos a una línea, un lado de la línea será la tierra y el otro lado será el agua, y saltar es el cielo. Mediante un cuento haremos que se desplacen de un lado a otro (tierra-agua) o realicen un salto vertical.

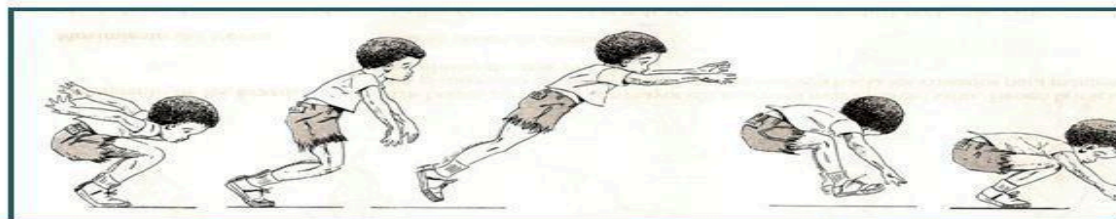
CONCEPTUALIZACIÓN:

- El **salto de longitud** o **salto largo** es una prueba actual del atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera.

Ten en cuenta los pasos para poder realizar un buen salto, teniendo en cuenta la posición del cuerpo y el movimiento de los brazos.



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"

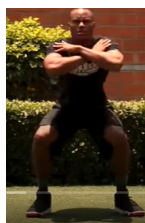


Acción	SI	NO
Brazos bien atrás en la preparación		
Brazos arriba durante el vuelo		
Tronco bien inclinado adelante en la preparación		
Acentuada flexión de piernas en la preparación		
Separación del talón previa al despegue		
Extensión completa de caderas, rodillas y tobillos en el despegue		
Muslos horizontales al suelo en el aterrizaje		

EJERCITACIÓN:

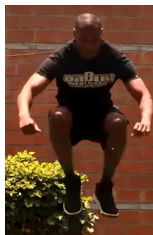
En la cancha haremos un calentamiento se explica el trabajo a realizar:

Realizaremos varias prácticas de ejercicios para llegar hacer el salto así.



1. sentadilla con salto:

2. Salto con rodilla al pecho:



3. saltar la cuerda.

4. Salto de la ranita.

5. Competencia de saltos dentro del aro, tratando de avanzar lo que más pueda el estudiante.

6. Prueba individual de salto vertical.

