

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”

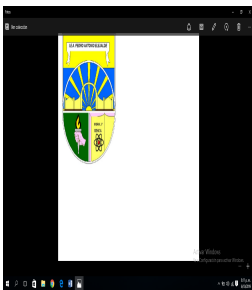
PREPARADOR Y GUÍA DE CLASE

Docente:	Marisol Caro Zapata. Yudy Cardona Beatriz Pineda		
Grado:	TERCERO	Asignatura: EDUCACION FISICA	
Fechas:	AGOSTO	Espacios a utilizar:	AULA DE CLASES. CANCHA PRIMARIA ZONAS VERDES
Estándares	Realizar acciones básicas motrices de coordinación, explorando su propio cuerpo.		

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

NIVEL A	NIVEL B	NIVEL C	OBSERVACIONES
Mantengo el equilibrio en actividades estáticas por poco tiempo y me caigo con frecuencia en actividades dinámicas. Me cuesta mantenerme en un pie durante más de unos segundos.	Mantengo el equilibrio en actividades estáticas por un tiempo moderado y me caigo ocasionalmente en actividades dinámicas. Puedo mantenerme en un pie durante un tiempo razonable y caminar sobre una línea recta sin perder el equilibrio.	Mantengo el equilibrio en actividades estáticas por mucho tiempo y rara vez me caigo en actividades dinámicas. Puedo mantenerme en un pie por largos períodos y caminar sobre una línea estrecha sin perder el equilibrio.	
Me resulta difícil coordinar movimientos de diferentes partes del cuerpo simultáneamente. Tengo problemas para lanzar y atrapar una pelota al mismo tiempo.	Coordino movimientos de diferentes partes del cuerpo con cierta precisión. Puedo lanzar y atrapar una pelota con mayor control.	Coordino movimientos de diferentes partes del cuerpo con alta precisión y fluidez. Puedo lanzar y atrapar una pelota con gran control y precisión.	
Tengo dificultades con habilidades motoras básicas como correr, saltar y trepar. Mi carrera es irregular y no siempre logro saltar con ambos pies juntos.	Realizo habilidades motoras básicas con una técnica moderadamente correcta. Corro con una cadencia más constante y puedo saltar con ambos pies juntos la mayoría de las veces.	Realizo habilidades motoras básicas con técnica avanzada y eficiencia. Corro con un ritmo constante y eficiente, salto con ambos pies de manera coordinada y trepo con facilidad.	

DOCUMENTO DE APOYO PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA



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"

SEMANA 25 Y 26: 03 AL 14 DE AGOSTO

Saberes previos:

Leemos lo siguiente:

EL SOLDADO SOBRESALIENTE:

. Carlos, un joven apuesto, es amigo del deporte y de la acción. Cierta día fue llamada a prestar su servicio militar.

Al día siguiente de la concentración llamaron a los nuevos soldados de la patria a formar; el sargento pidió al grupo ponerse en posición firme. Pasó revista al grupo y encontró que solamente Carlos tenía una buena posición.

El sargento pidió al resto de soldados imitar la posición de Carlos, y solicito a este que contara donde había aprendido a ponerse correctamente de pies.

Carlos muy orgulloso contesto: - esto lo aprendí con mi maestro en la clase de educación física.

El sargento lo felicitó y desde ese momento lo calificó como el soldado sobresaliente

CONCEPTUALIZACION:

¿Cómo debe sentarse en la silla correctamente?

Normalmente pasan muchas horas en esta postura por lo que es importante vigilar varios aspectos:

Pies completamente apoyados en el suelo (si no llega ponerle una base para que los apoye)

Glúteos pegados al fondo de la silla

Espalda apoyada en el respaldo

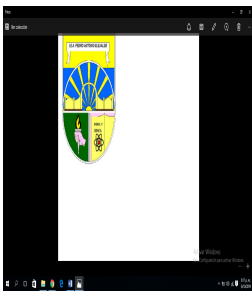
Evitar: cruzar piernas, sentarse a horcajadas, sentarse sobre una pierna, etc.

Postura correcta para el uso del ordenador

Hay que tener en cuenta:

Colocarlo sobre una mesa (no en el sofá, en la cama, etc.)

Codos flexionados 90 grados y apoyados sobre la mesa y teclado de forma relajada



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”

Pantalla frente a los ojos (que no tengamos que flexionar o extender el cuello)

Ratón cerca para no tener que tensar los hombros.

¿Cómo debe sentarse en el suelo un niño?

Es común que algunos niños cuando se sientan en el suelo lo hagan en “w”, sentado sobre los talones pero sacando estos hacia fuera. Esta postura no es recomendable porque perjudica el correcto desarrollo de las caderas.

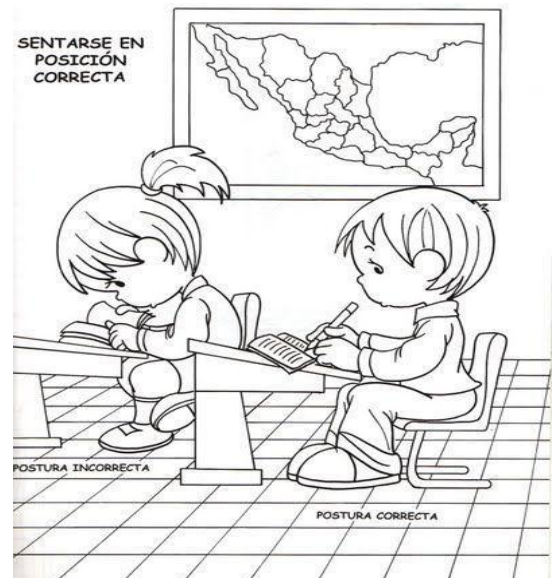
Hay que recordarle al niño que no se siente así y ofrecerle otras posturas como sentarse como un “indio” o con los glúteos sobre los talones.

Postura correcta al dormir. Acostado

A la hora de dormir también es aconsejable dormir boca arriba con una almohada bajo las piernas o de lado con las rodillas flexionadas. No se debe dormir boca abajo ya que genera tensión en nuestra columna y nos obliga a mantener la cabeza girada hacia un lado con las repercusiones musculares que ello conlleva.

Cómo agacharse

Es importante recordar que para agacharse se deben flexionar ambas rodillas o una de ellas, manteniendo la espalda lo más recta posible. Nunca inclinarse doblando la espalda con las piernas extendidas.



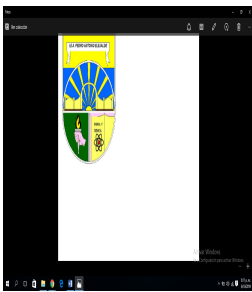
Practica:

Calentamiento:

- 1) Jugaremos a : cual de las estatuas queda en mejor posición de pies.
- Caminando, trotando, saltando, corriendo: “estatua”
- 2) Invitaremos a nuestro profesor a observar quien tiene la mejor posición de pies. Quien lo logre, va retirándose del juego, con un aplauso. Y así hasta que salga el último

Actividad central:

- Caminando al ritmo de palmadas, quien dirige el juego grita: “estatua”, y a la vez dice: “cabeza reta y mirada al frente”.



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”

Todos los jugadores quedarán estáticos como estatuas y cumpliendo la orden que da el director del juego.

- Corriendo al ritmo de palmadas... **“estatuas: columna recta, mirada al frente”**
- Trotando al ritmo de palmadas... **“estatuas: hombros nivelados y paralelos”**
- Saltando al ritmo de palmadas... **“estatuas: rodillas y cadera rectas”**
- Caminando al ritmo de palmadas... **“estatuas: pies separados y paralelos”**

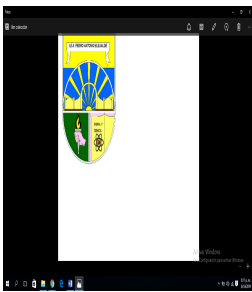
Actividad final:

A. Realizamos el estiramiento de todo nuestro cuerpo comenzando por las partes superiores y seguidamente con las extremidades inferiores.

B. Ahora nos dividimos en dos grupos de forma que quedemos equitativamente, una vez los hayamos conformado jugaremos balón mano que consiste en que todos los jugadores en vez de jugar con los pies deberán hacer los lanzamientos, saques y goles tirando el balón con las manos.



C. Organizaremos equipos en los cuales estaremos distribuidos de a 4 personas, cuando estemos conformados nos distribuimos en las cuatro esquinas que tiene la cancha de nuestra escuela. El juego consiste en cada alumno debe de estar en las esquinas de la cancha, para que otro compañero de los cuatro inicie de su puesto y pasara por cada uno de sus compañeros, cuando pasen por ellos este niño deberán unirse a el y seguir juntos cogidos de las manos y así lo hacen hasta recoger todos los compañeros, luego el compañero que los recogió deberá volverlos a dejar en su lugar el equipo que primero acabe será el ganador.

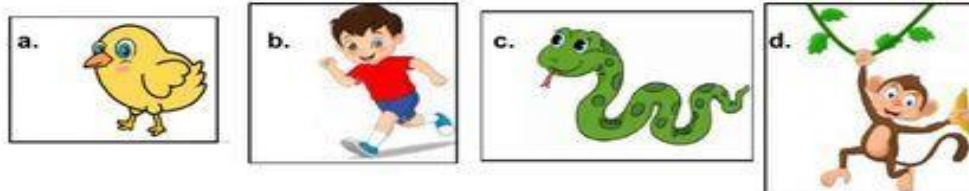


DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA PEDRO ANTONIO ELEJALDE
ieapaefrontino2012@tareanet.educ.co
“La exigencia da calidad y la calidad da excelencia”

SEMANA 27 Y 28: 18 AL 28 de agosto.

Saberes previos.

1. Reptar es arrastrarse por el suelo. El animal que realiza ese movimiento es:



2. ¿Qué necesita cada animal para trasladarse? Completa con las palabras que aparecen en el recuadro.



3. Observa y una cada animal con su locomoción correspondiente.



4. Observa la imagen y selecciona: ¿Qué está haciendo la niña?



Caminar

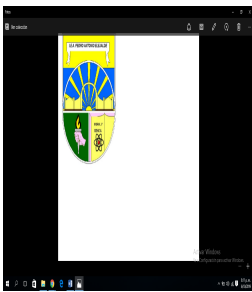
Volar

Correr

Saltar

Reptar

Colgarse



CONCEPTUALIZACIÓN:

¿QUÉ ES LOCOMOCIÓN?

Es una adquisición motriz temprana, se desarrolla durante el primer año de vida, y en él conoceremos distintas formas de locomoción, como consecuencia de la evolución del niño. Es un proceso fluido, organizado, propio e implícito (no aprendido).

La locomoción humana al igual que cualquier tipo de locomoción se basa en tres principios fundamentales:

- Control automático y equilibrado de la postura corporal (actividad postural).
- Desplazamiento del centro de gravedad del tronco y enderezamiento contra la gravedad.
- Movimientos musculares entre los segmentos de las extremidades y el órgano axial (Cabeza y columna vertebral).

¿QUÉ ES EQUILIBRIO?

El equilibrio es la capacidad de realizar y controlar cualquier movimiento del cuerpo contra la ley de la gravedad. Es la cualidad coordinativa que depende del sistema nervioso central.

FACTORES QUE DETERMINAN EL EQUILIBRIO

El equilibrio está sujeto a la ley de la gravedad y lo condicionan:

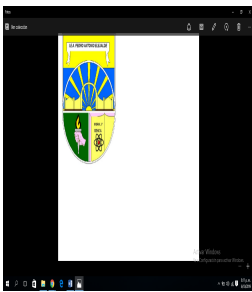
- * Los sentidos del oído, vista y tacto, y las sensaciones propioceptivas (sensibilidad que transmiten las articulaciones) nos informan de cómo está nuestro cuerpo.

¿QUÉ SON HABILIDADES MOTRICES?

La habilidad motriz es la habilidad de dominar acciones de movimiento concretas, consolidadas y parcialmente automatizadas, resolviendo problemas con eficacia, economía de esfuerzo y rapidez. Esto se consigue almacenando un gran número de movimientos que se realizan automáticamente el movimiento concreto necesitado para realizar una acción motriz determinada.



PRACTICA:



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"

Calentamiento:

>>Tomamos del centro de recursos de educación física algunos lazos, para ubicarlos en línea recta, sobre un espacio amplio, una vez allí, comenzaremos a pasar, cada uno de los compañeros de clase, por toda la línea que conforma el lazo, sin pisar fuera de ella.

>>**El enanito:** los niños se arrodillan sobre el suelo y apoyan una mano delante del cuerpo, luego despegan los pies de la superficie. El apoyo se mantiene sobre la mano y las rodillas; se debe alternar la mano de apoyo.



Actividad central:

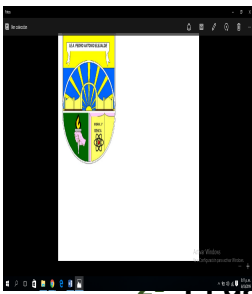
- 1- Escojo un compañero. Con el realizo el siguiente ejercicio. Frente a frente, uno inclina el tronco recto hacia adelante buscando el suelo con las manos. A la vez extiende una pierna y la otra la apoya en el piso. Cuando sus manos tocan el suelo, se impulsa con la pierna que esta asiendo contacto con el suelo, detal forma que eleve la cadera y la pierna alcanza ala otra; en este momento el otro compañero coloca sus manos para que hagan contacto con los talones de los pies, de quien eleva sus piernas ayudándole para que no se pase, ni se quede muy atrás. Al hacer el contacto, se baja un apierna suavemente y luego la otra. Repito el intento varias veces.
- 2- Cambio con mi compañero y ejecuto la misma acción.
- 3- Individualmente. Trato de hacer la parada de manos, siguiendo los pasos aprendidos y sin la ayuda de mis compañeros
- 4- **TRABAJO INDIVIDUAL**
 - 1) Escribo en mi cuaderno los aspectos a tener en cuenta para lograr una parada de manos correcta. Ilustro con un dibujo.

TRABAJO VARIADO

¡Juguemos!

1- El modelo:

- Nos ubicamos de forma dispersa en un espacio amplio.
- desde la posición de parado con las piernas separadas aproximadamente a la anchura de los hombros, los niños apoyan un pie sobre el metatarso y el otro sobre el talón. El tronco permanece erguido y la vista se dirige al frente.
- Quien aguante más en esta posición, será el ganador.



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”

El gato acrobático: (individual)

Partiendo de la posición inicial de cuatro puntos, los niños deben apoyarse sobre dos puntos, por ejemplo: apoyo en una mano y una rodilla, una mano y un pie, etc.

TRABAJO EN PAREJAS

Mejoramos la capacidad para controlar nuestro cuerpo en posición invertida

- 1- Nos desplazamos en diferentes posiciones y ritmos: adelante, atrás, derecha, izquierda, en diagonal. Caminamos, trotamos, corremos.
- 2- Caminamos libremente en un área limitada. Al la señal del líder, colocamos manos en el suelo, con una separación igual a la de los hombros. Toda la palma hace contacto con el piso, dedos bien separados. Mantenemos codos extendidos empujando el piso. Nos levantamos y continuamos en el desplazamiento. Repetimos varias veces.
- 3- Colocamos manos en el piso como en el anterior ejercicio. Colocamos una extremidad inferior con la rodilla flexionada y la otra con la rodilla bien extendida. Con un impulso suave, elevamos un poco la cadera y la pierna extendida sin flexionar, manos y brazos firmes. Regresamos. Nos levantamos y caminamos. Repetimos varias veces.
- 1- Repetimos el ejercicio anterior. Ahora tratamos de que la pierna con la rodilla flexionada alcance la otra en forma suave. Repetimos varias veces. (no se trata de hacerlo rápido si no bien hecho).

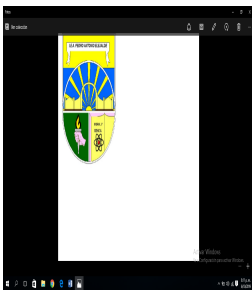
2- El guardián de la torre

- Materiales: tacos de madera.
- Distribuidos en parejas

Un niño se apoya con un pie sobre un taco de madera, mientras que su compañero se sitúa cerca de él esperando que pierda el equilibrio y haga contacto con el suelo para ocupar su lugar encima del taco. El niño que está cerca del "guardián" no puede hacer contacto físico con él, simplemente puede hacer gestos y sonidos para hacer que pierda el equilibrio.

1- El cojín volador

- Materiales: cojines.
- Desde la posición de pie, los niños se colocan un cojín sobre el empeine del pie y tratan de elevarlo sin que este se caiga.



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”

2- Los gimnastas(en parejas)

De pie, los niños colocados de frente, dándose las manos deben levantar una pierna hacia atrás manteniéndola extendida.

3- El castillito: (en parejas)

Los miembros de la pareja se colocan uno en frente del otro, se sostienen con ambas manos en los hombros de su compañero y elevan lateralmente la pierna derecha.