



# **YERMO Y PARRÉS**

## **INSTITUCION EDUCATIVA**



# **EDUCACION FISICA**

## **GRADO PRIMERO**

**PRIMER PERIODO**

Docente ANA CECILIA MEJIA MEJIA.

**PERTENECE A:** \_\_\_\_\_ **Grupo:** \_\_\_\_\_





# YERMO Y PARRÉS

## INSTITUCION EDUCATIVA

### PRIMER PERIODO



#### SABERES CONCEPTUALES

- ❖ Coordinación: óculo-manual y óculo- pédica y general
- ❖ Independencia Segmentaria
- ❖ Tensión y relajación global y segmentaria
- ❖ Conocimiento corporal

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

- ❖ Ejecuta movimientos voluntarios implicando grados de coordinación entre ellos.
- ❖ Identifica, nombra y localiza segmentos corporales en su propio cuerpo y en sus compañeros.
- ❖ Diferencia los conceptos de tensión y relajación muscular.
- ❖ Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y movimientos.
- ❖ Realiza correctamente diversas formas de locomoción.
- ❖ Acepta y cumple las normas del juego.
- ❖ Practica el diálogo y la discusión mediante el trabajo en grupo

#### OBJETIVOS DE GRADO:

- ❖ Ejecutar movimientos voluntarios implicando mayor coordinación entre ellos.
- ❖ Utilizar su cuerpo para desplazarse en diferentes direcciones.
- ❖ Reptar, trepar, correr y saltar con facilidad.
- ❖ Participar activamente en competencias de carreras.
- ❖ Disfrutar de diferentes juegos y rondas infantiles.

#### **Coordinación: óculo-manual y óculo- pédica y general**

Coordinación óculo-pédica: ojo-pie, es igual que la oculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc.



# YERMO Y PARRÉS

## INSTITUCION EDUCATIVA



En otras palabras, es la manipulación de objetos con los miembros inferiores.

### Actividad 1

1. Dibuja en cada recuadro una actividad que requiera la coordinación óculo – pédica (ojo – pie). Algunos ejemplos son: caminar, correr, patear un balón, saltar obstáculos, mantener el equilibrio, entre otras.




# YERMO Y PARRES

## INSTITUCION EDUCATIVA

### INDEPENDENCIA SEGMENTARIA:



#### ¿Qué son los segmentos corporales?

Los segmentos corporales son las diferentes partes en que se ha dividido el cuerpo humano para su mejor reconocimiento.

#### ¿Qué es la independencia segmentaria?

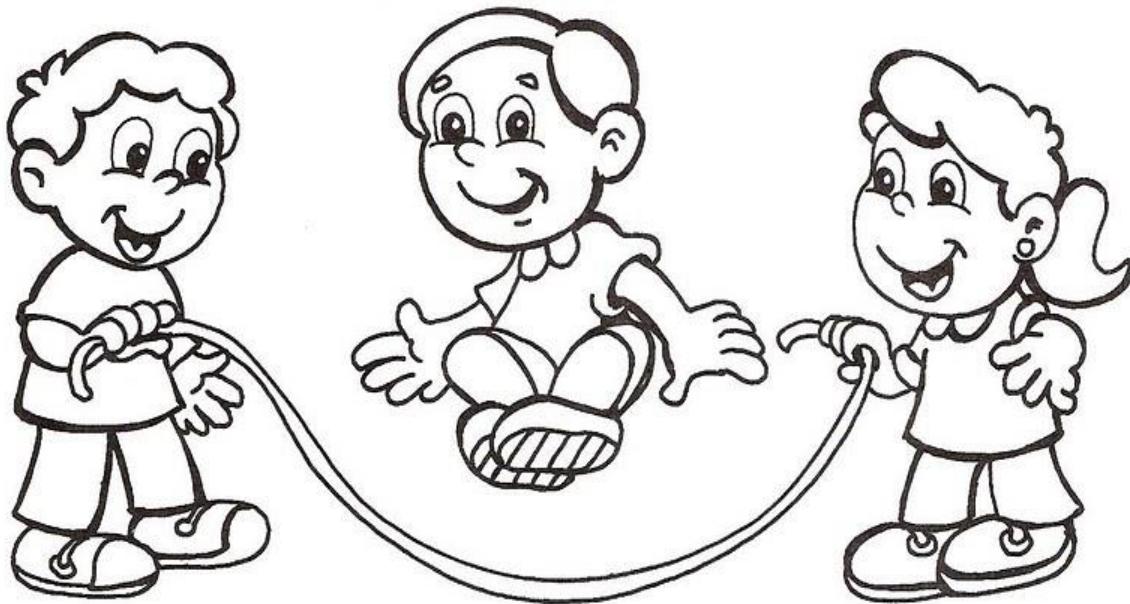
La independencia segmentaria ocurre cuando los individuos son capaces de identificar cada una de las partes de su cuerpo de manera independiente; pero también relacionarlas como parte de un todo, que es el cuerpo.

### ACTIVIDAD 2

1. Recorta, pega, colorea y escribe.

En el "Anexo 1", identifica la figura humana (tanto del niño, como de la niña), recorta y pega en esta guía, formando el cuerpo humano. Ten en cuenta que, a pesar de estar divididas, las partes del cuerpo, componen un todo, que es tu cuerpo. Al finalizar, recuerda colorear y escribir las partes del cuerpo.

**Nota:** El anexo 1, está al final de esta guía.





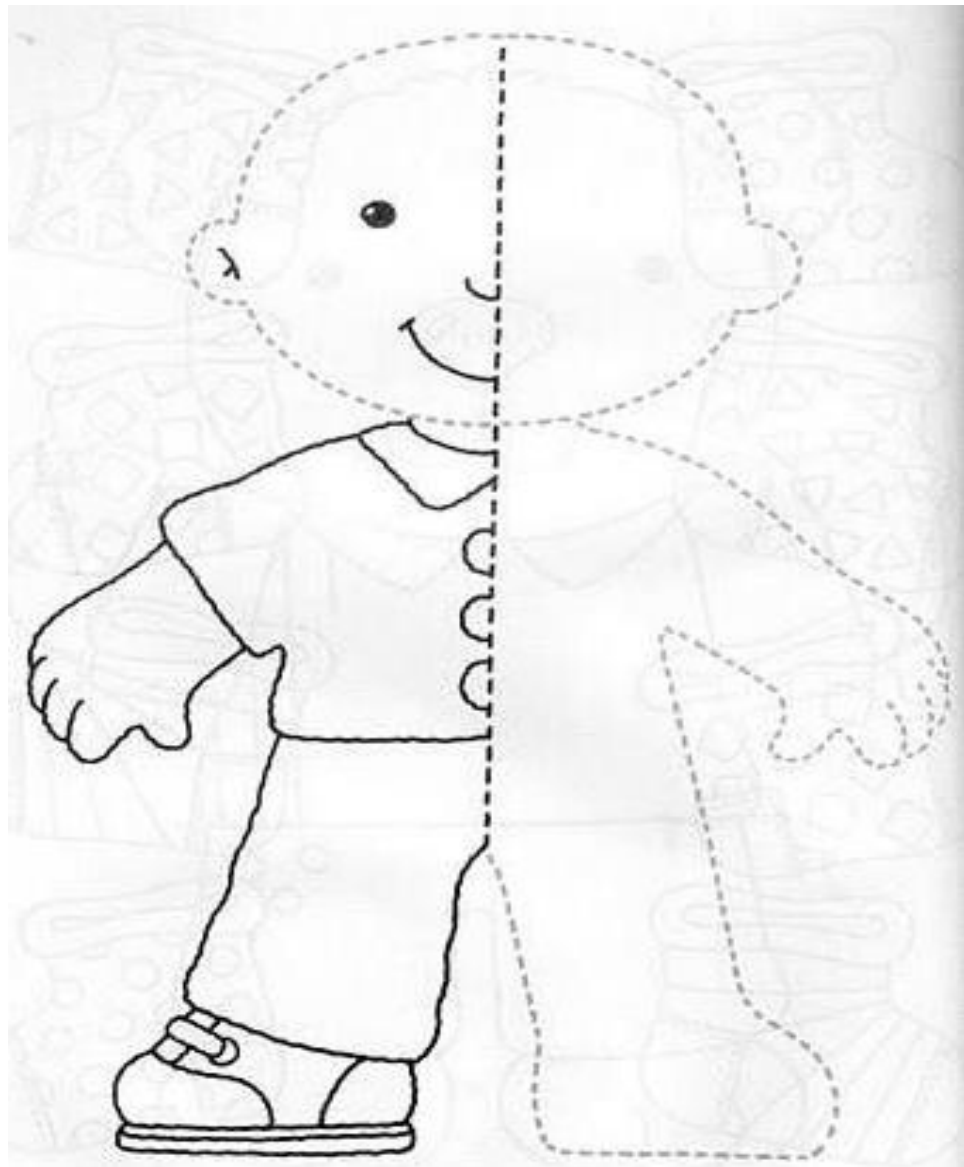
# YERMO Y PARRÉS

## INSTITUCION EDUCATIVA



2. Completa la imagen de acuerdo a la mitad que está terminada y luego colorea, señalando y escribiendo el nombre de los segmentos corporales, estos son:

Cabeza, tronco, extremidades superiores, extremidades inferiores.





# **YERMO Y PARRES**

## **INSTITUCION EDUCATIVA**



### **ACTIVIDAD 3**

En el recuadro, dibuja tu cuerpo, ten en cuenta, que debes dibujar cada segmento de éste y colorear de manera creativa.

### **ACTIVIDAD 4**

Para el día: \_\_\_\_\_ Debo tener una caja de plastilina y un trozo pequeño de cartulina (10cm x 10 cm).



# YERMO Y PARRÉS

## INSTITUCION EDUCATIVA



### Segmentos corporales

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

Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras.

1. SEGMENTO
2. CORPORAL
3. HOMBROS
4. PIERNAS
5. CABEZA
6. BRAZOS
7. TRONCO
8. CUERPO
9. MANOS
10. PIES

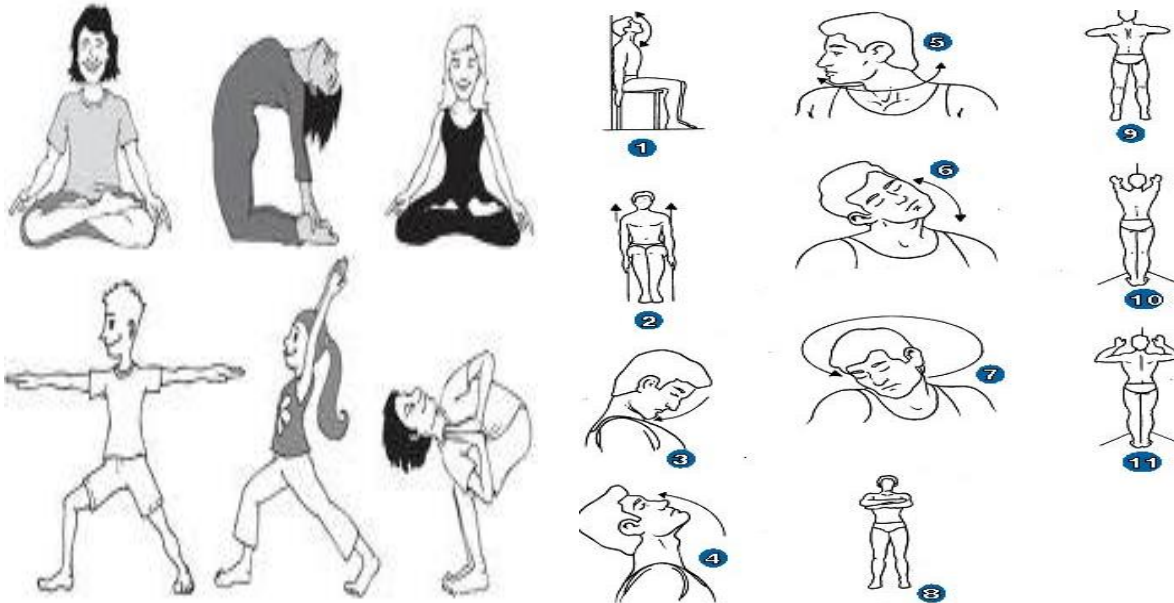
### Tensión y relajación global y segmentaria

Una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira.



# YERMO Y PARRES

## INSTITUCION EDUCATIVA



### Actividad 5:

1. Los anteriores son ejemplos de actividades físicas que podemos realizar para lograr la relajación de nuestro cuerpo. Tú, ¿cuáles conoces? (Dibuja)



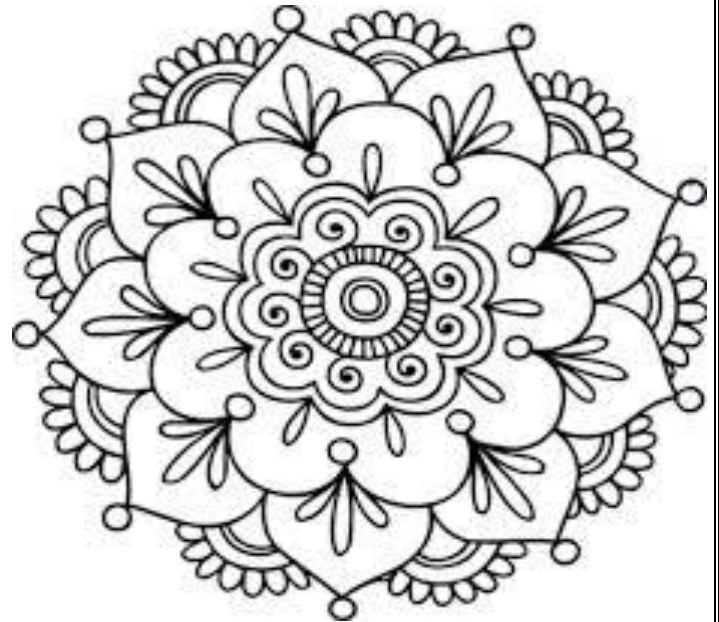
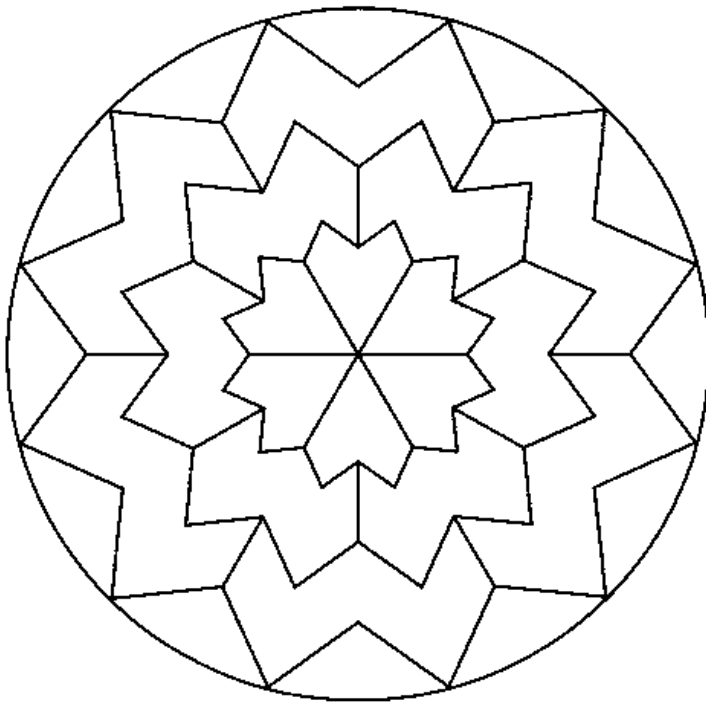


# YERMO Y PARRÉS

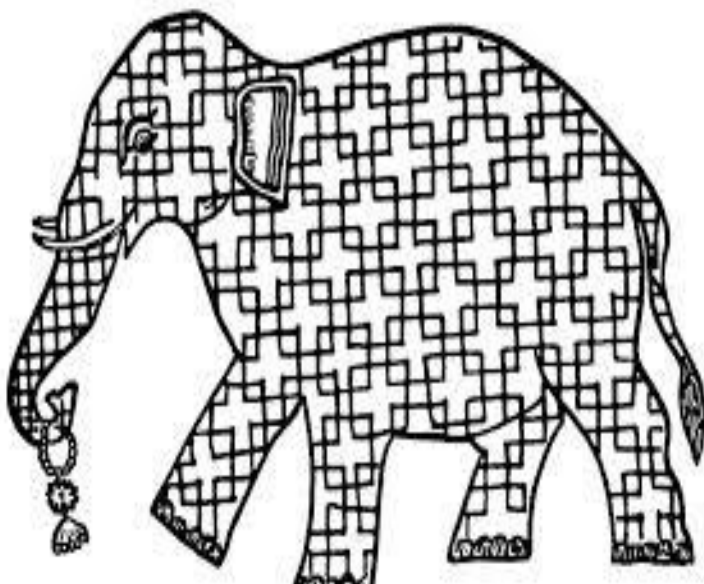
## INSTITUCION EDUCATIVA



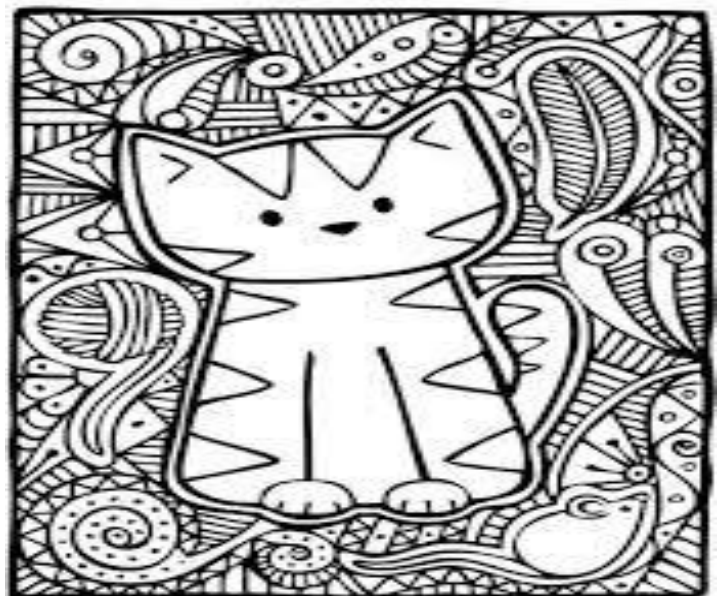
2. Existen ejercicios y técnicas físicas para alcanzar la relajación. Sin embargo, en el arte, también podemos encontrar actividades que nos ayudan a relajar nuestro cuerpo.



Conocimiento corporal



Actividad 6:





# YERMO Y PARRES

## INSTITUCION EDUCATIVA



1. Con ayuda de nuestros compañeros, docente o familiares, vamos a hacer una silueta de nuestro cuerpo. Para ello, podemos usar papel periódico, papel craft o directamente en el suelo con una tiza.

Cuando tengas la silueta, deja volar tu imaginación y completa el interior, haciendo cada detalle de tu cara y cuerpo.

2. Realiza un dibujo de ti mismo, teniendo en cuenta todos los detalles que tiene tu cuerpo y tu rostro. Decora de manera creativa.





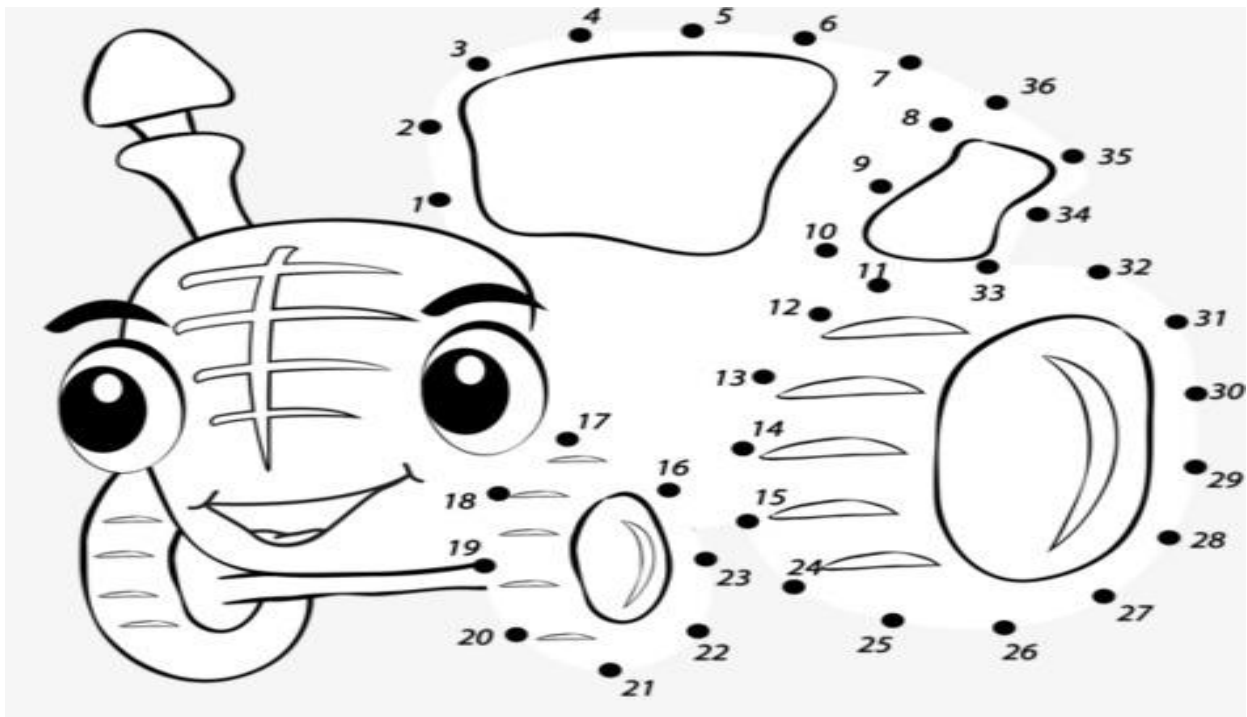
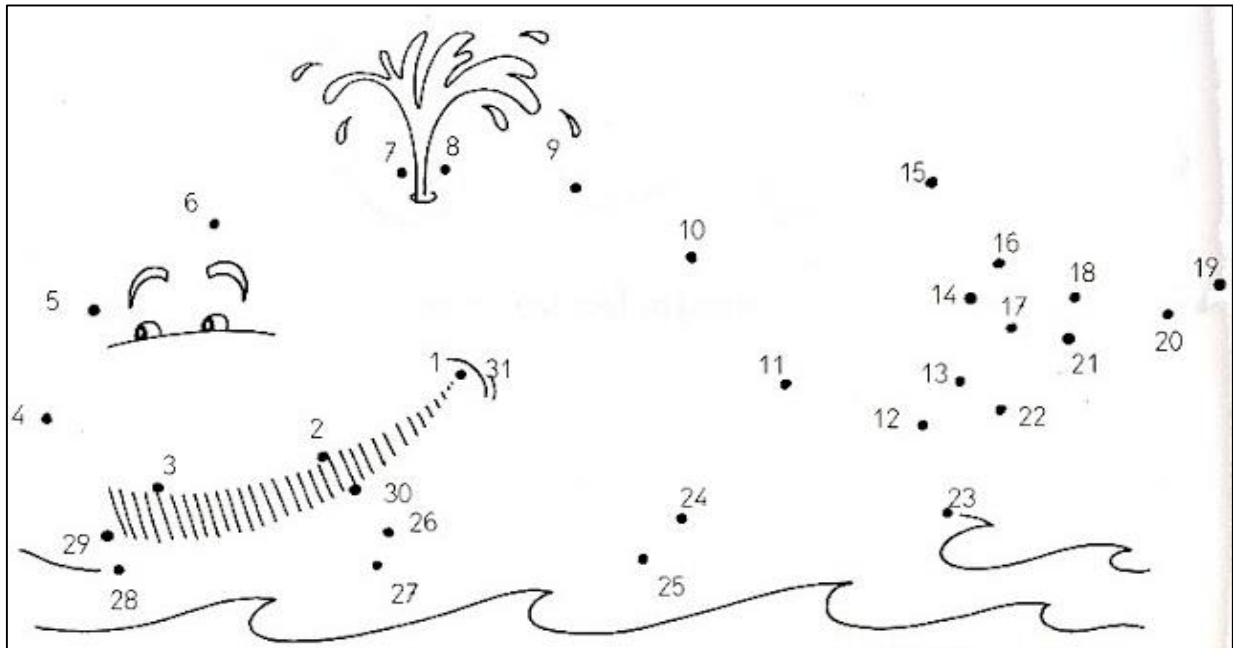
# YERMO Y PARRES

INSTITUCION EDUCATIVA



## Actividad 7

Vamos a divertirnos un poco Une los puntos para descubrir la imagen y colorea.



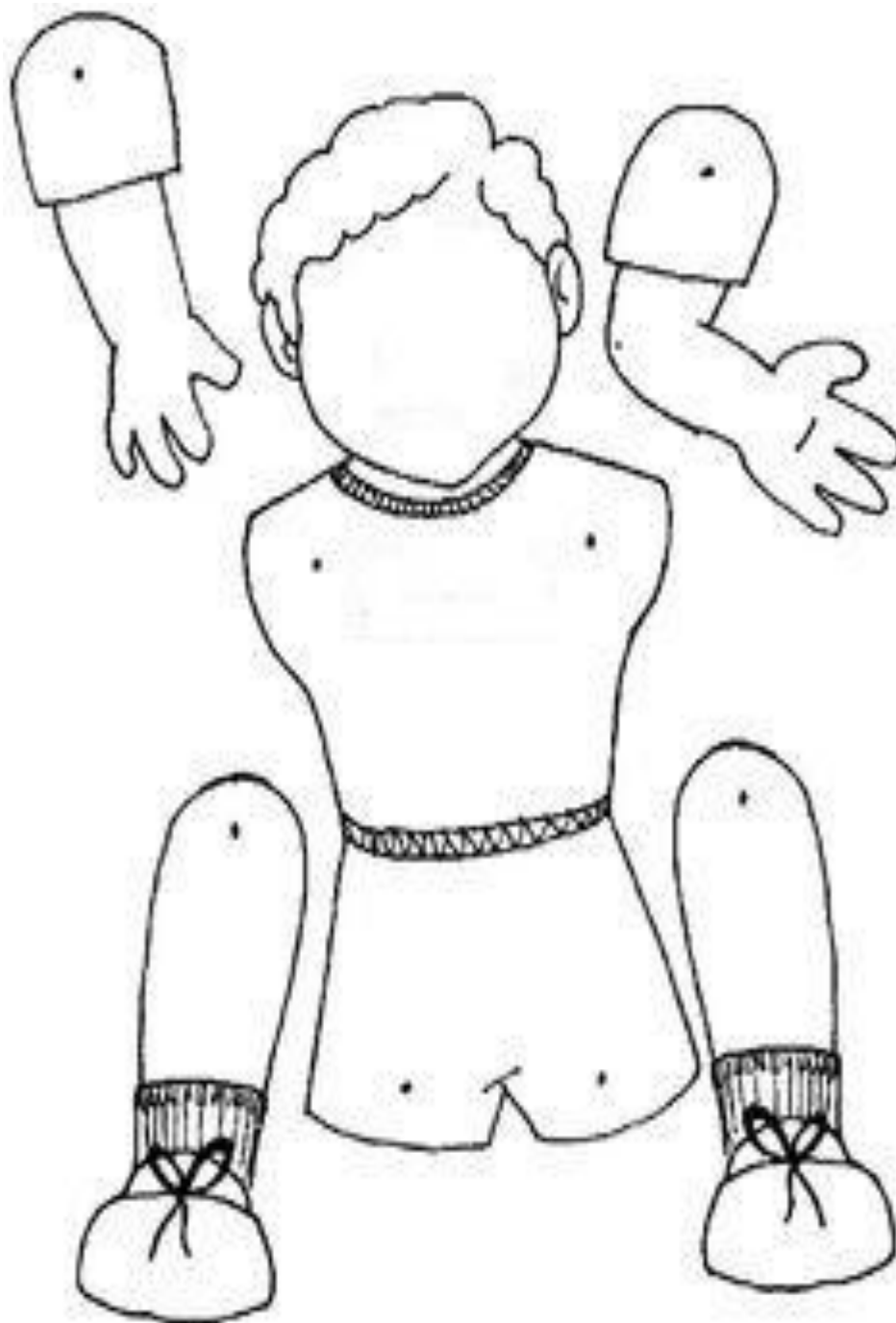


# YERMO Y PARRÉS

INSTITUCION EDUCATIVA



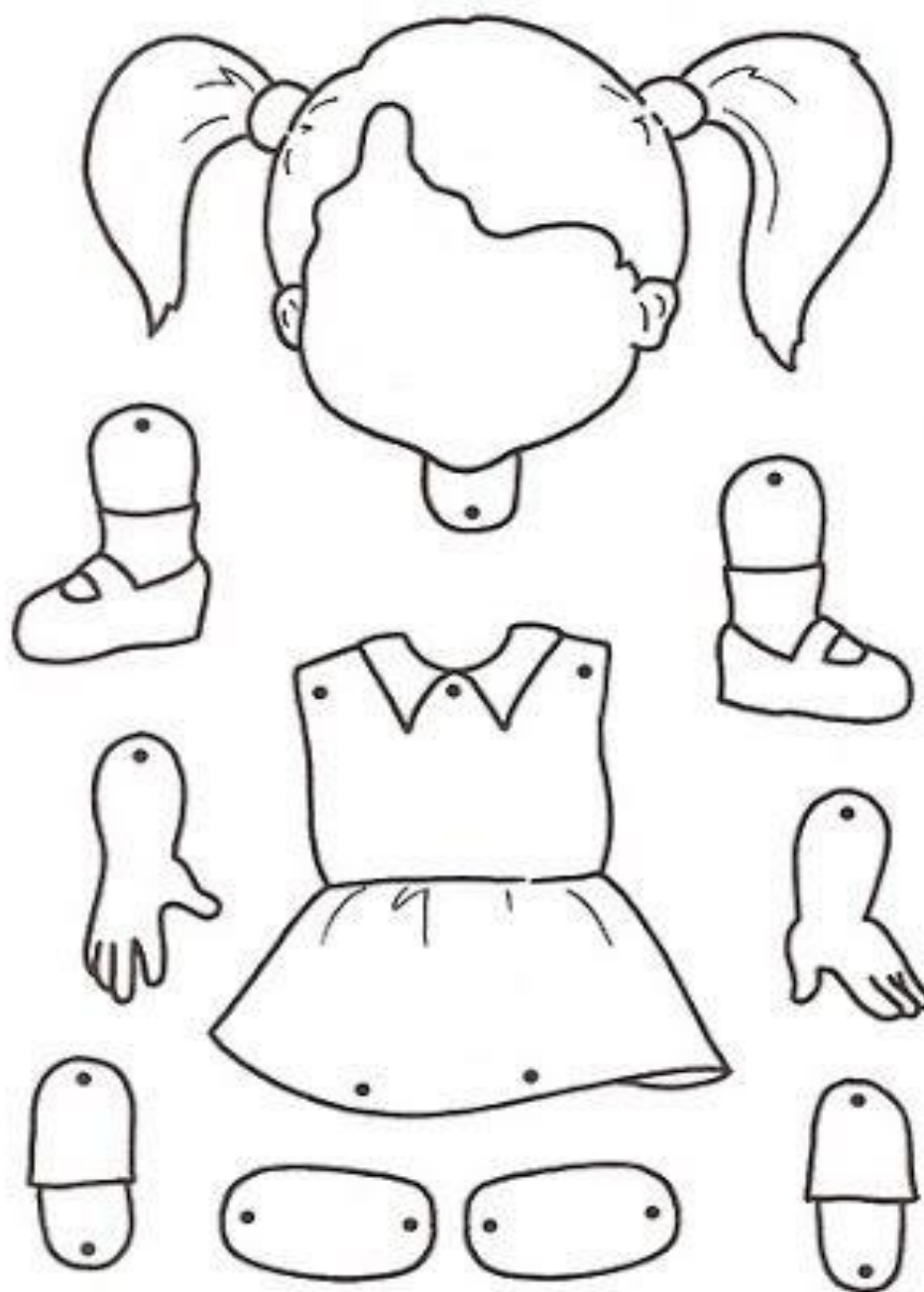
Anexo1: Actividad 1 figura humana – segmentos corporales:





# YERMO Y PARRES

## INSTITUCION EDUCATIVA





# **YERMO Y PARRÉS**

## **INSTITUCION EDUCATIVA**



### **AUTOEVALUACION**

**Marca con una x según tu desempeño**

<b>DESEMPEÑO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>Desarrollé con responsabilidad cada actividad propuesta.</b>		
<b>Mantuve una actitud de interés y entusiasmo frente a los temas</b>		
<b>Seguí las instrucciones dadas en la unidad.</b>		
<b>Diseñé un horario para trabajar paso a paso cada sesión.</b>		
<b>Alcancé satisfactoriamente los niveles de desempeño propuestos.</b>		