



YERMO Y PARRES

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 PARRES

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?

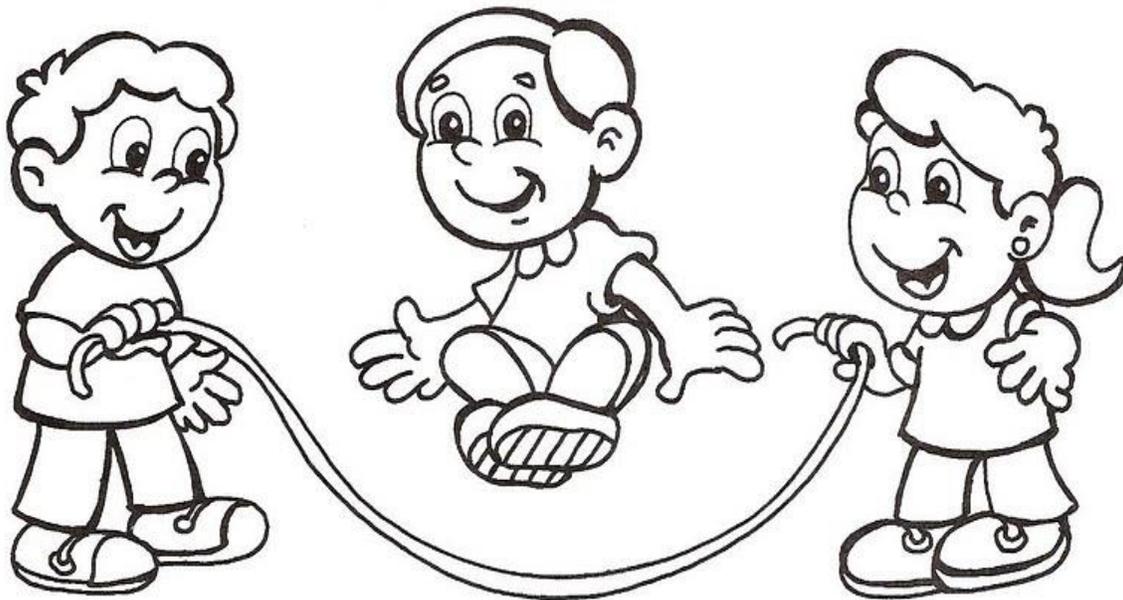
La independencia segmentaria ocurre cuando los individuos son capaces de identificar cada una de las partes de su cuerpo de manera independiente; pero también relacionarlas como parte de un todo, que es el cuerpo.

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.





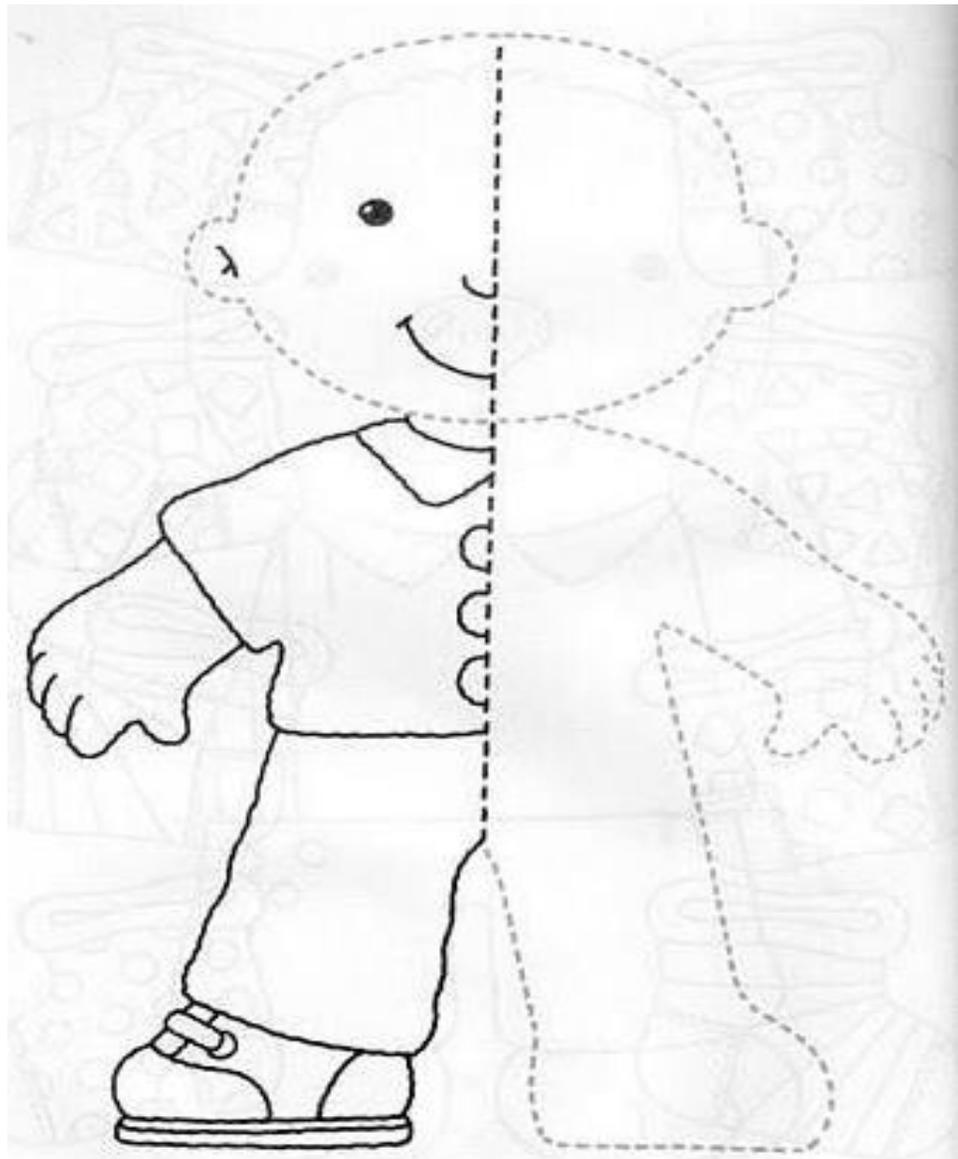
YERMO Y PARRES

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

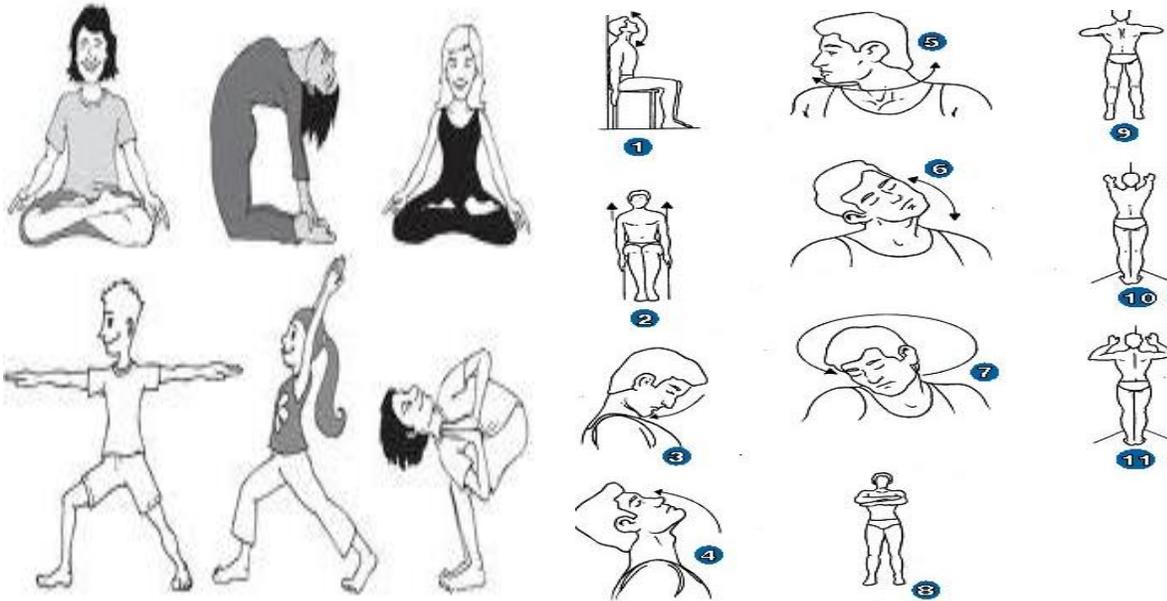
Tensión y relajación global y segmentaria

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 PARRÉS

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)

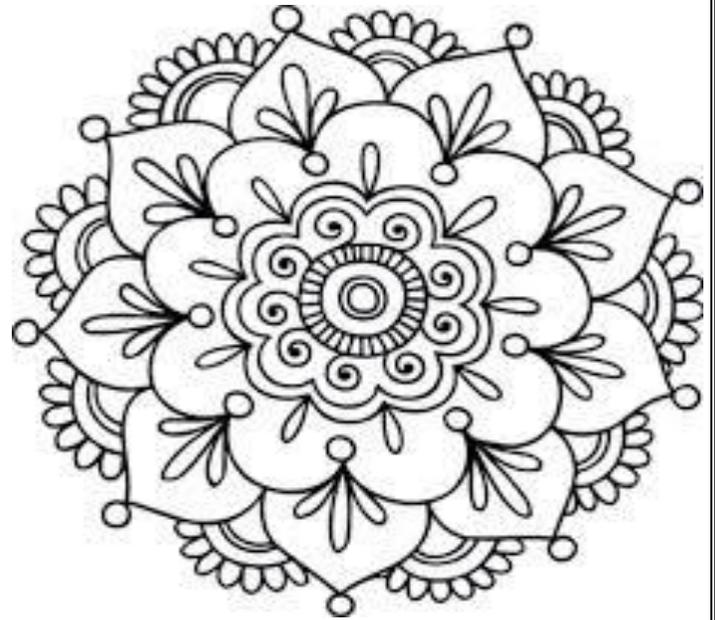
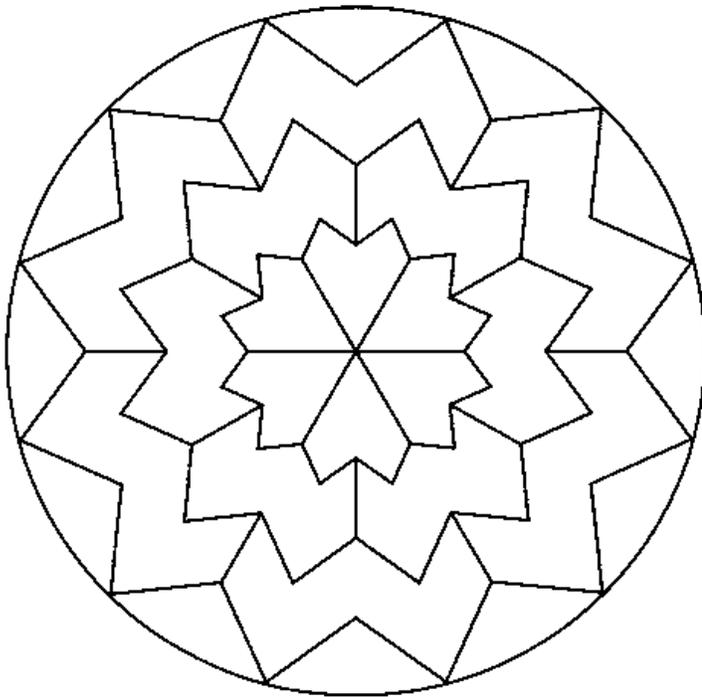


YERMO Y PARRÉS

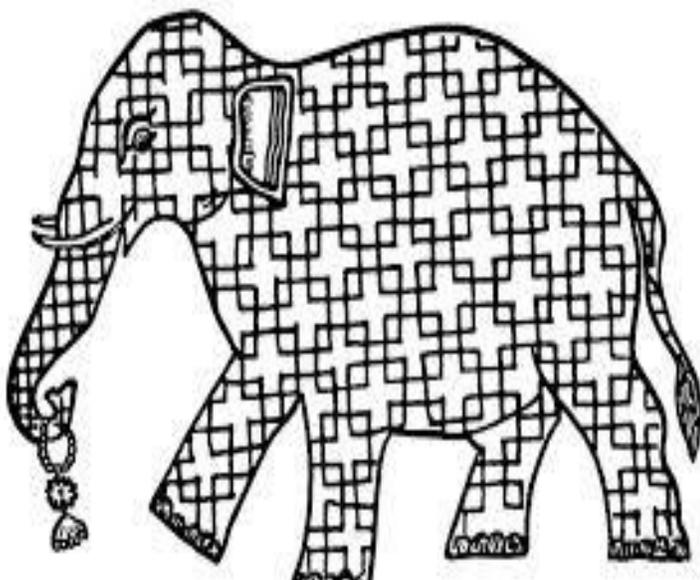
INSTITUCION EDUCATIVA



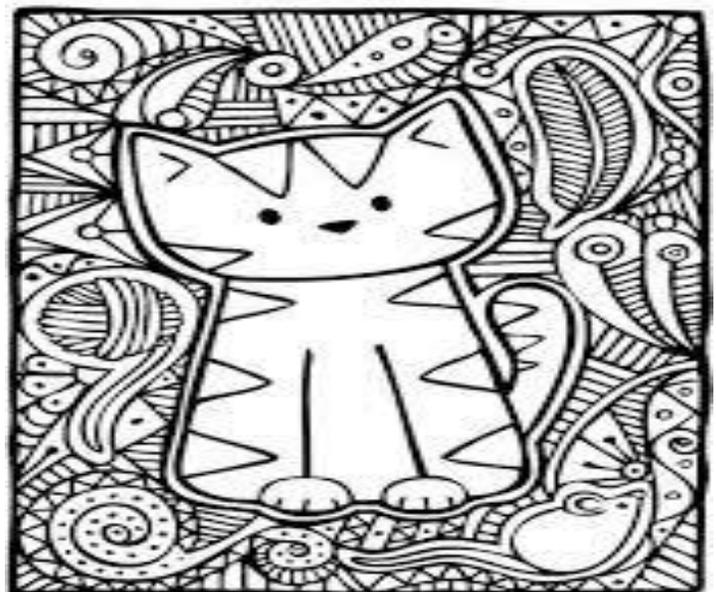
2. Existen ejercicios y técnicas físicas para alcanzar la relajación. Sin embargo, en el arte, también podemos encontrar actividades que nos ayudan a relajar nuestro cuerpo.



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.



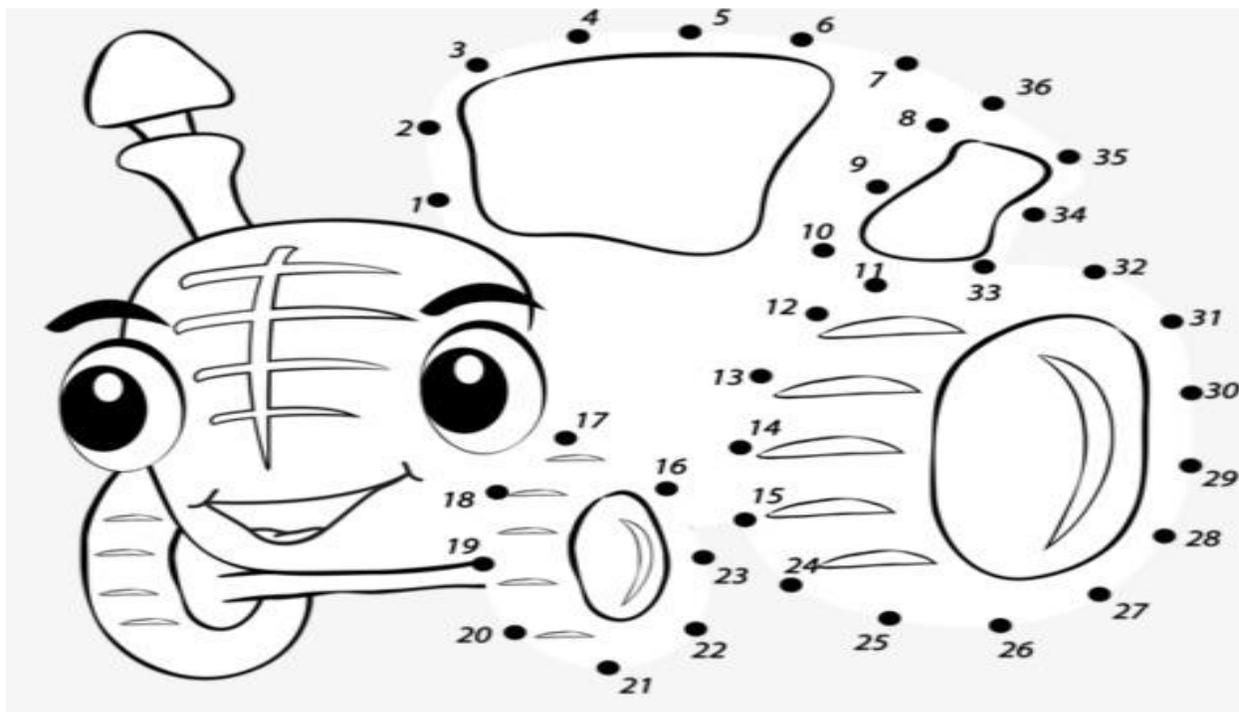
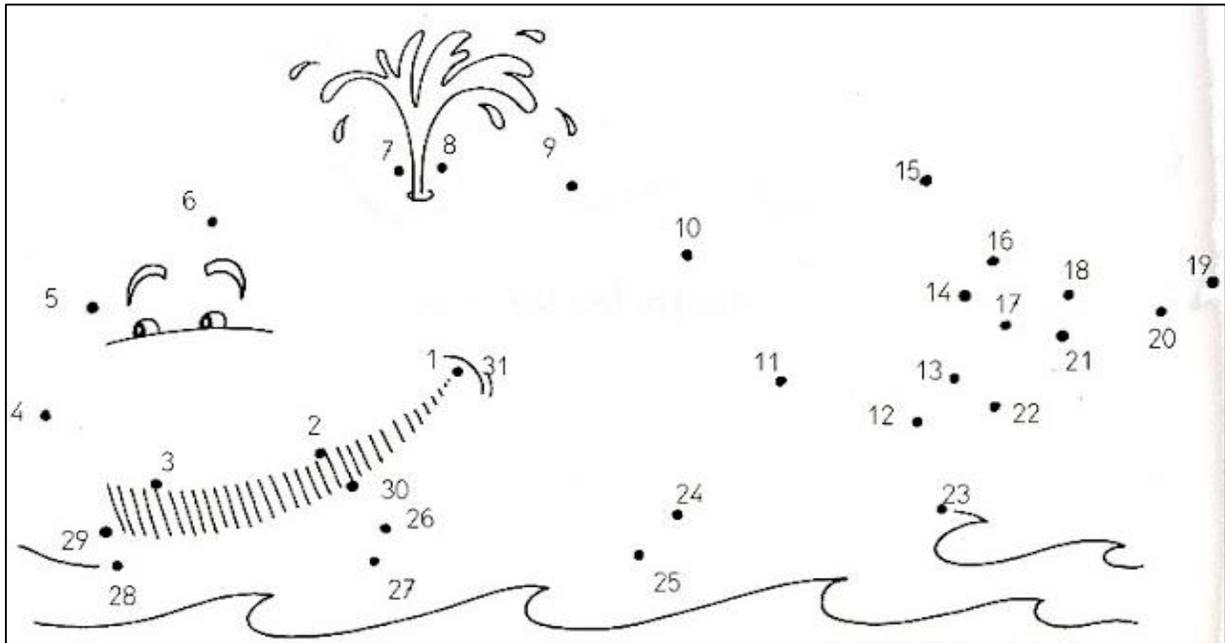
YERMO Y PARRES

INSTITUCION EDUCATIVA



Actividad 7

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



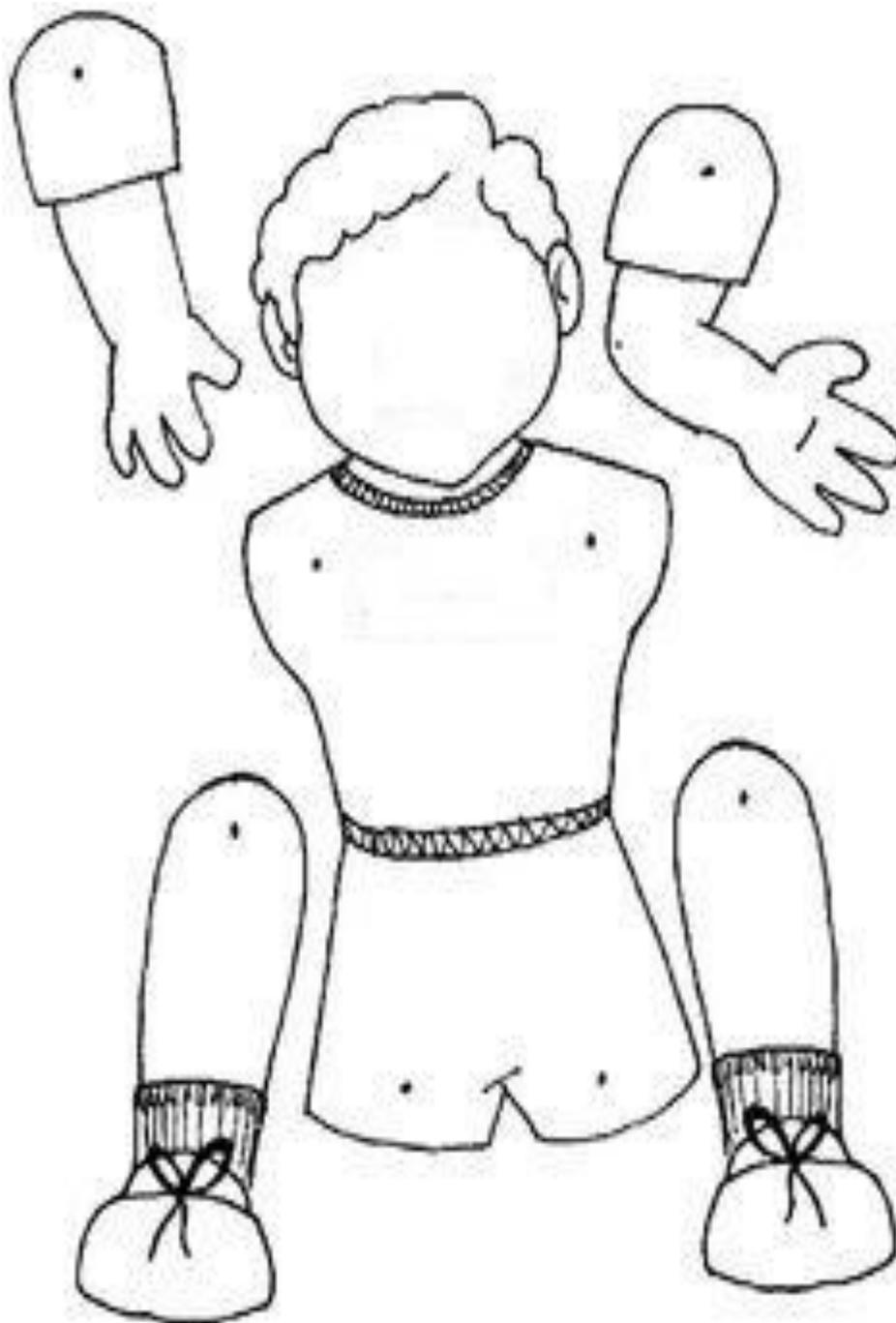


YERMO Y PARRÉS

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

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