



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022



Básquet, ritmo y flexibilidad



Estudiante: _____ GRUPO: _____

SABER CONCEPTUAL

EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS

1. Control Corporal en rollos y giros
2. Equilibrio en posiciones invertidas
3. Juegos predeportivos de iniciación al baloncesto.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- ✓ Aplica normas de seguridad en la realización de ejercicios relacionados con el equilibrio y control corporal.
- ✓ Reconoce el baloncesto como un deporte que le permite jugar con su grupo de compañeros y desarrollar diferentes actividades motrices.
- ✓ Escucha las instrucciones dadas y las realiza en el momento oportuno.
- ✓ Realiza diferentes pases: de pecho, por encima de la cabeza y contra el piso, para rotar el balón entre sus compañeros.
- ✓ Asiste a clase con el uniforme de educación física bien presentado.
- ✓ Explora nuevos movimientos en el juego.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022



APRENDIZAJE #1

LA CONCIENCIA CORPORAL

Cuando hablamos de conciencia corporal nos referimos a las habilidades para controlar el propio cuerpo y desarrollar movimientos conscientes y coordinados para interactuar con objetos y personas en todo tipo de espacios y circunstancias.

Se trata de una habilidad esencial para el desarrollo motor infantil, ya que, a través de la experiencia del propio movimiento, los menores constituyen su esquema perceptivo-motriz, lo que finalmente les permite construir la identidad personal.

Por tanto, tomar conciencia del propio cuerpo es esencial desde edades tempranas para que los bebés y niños conozcan las posibilidades y limitaciones del movimiento corporal, ya que ese es el punto de partida para ejecutar acciones e interacciones con el mundo que les rodea.

Además, es importante resaltar que el hecho de tomar conciencia del propio cuerpo está ligado a otros aspectos. Por ejemplo, se estimula el desarrollo cognitivo, que permite recibir y gestionar la información. Mientras que, a nivel físico y motor, se potencia el reconocimiento de las partes del cuerpo para saber dirigirlos y darles un correcto funcionamiento.

Igualmente, tomar conciencia del propio cuerpo también implica factores socioemocionales, ya que se desarrolla la capacidad de regular el movimiento y los límites para interactuar con los demás de forma adecuada.

Practico lo aprendido

1. Responde las siguientes preguntas de acuerdo al texto anterior. Elige solo una respuesta por pregunta.

1. Hablar de conciencia corporal es referirnos a:
 - a. Factores socioemocionales.
 - b. Las habilidades para controlar nuestro propio cuerpo.
 - c. La estimulación del cerebro.
 - d. Las limitaciones del cuerpo.

2. El tema general del texto es:
 - a. El movimiento del cuerpo.
 - b. Las limitaciones del cuerpo.
 - c. La conciencia del propio cuerpo.
 - d. Las interacciones con el mundo que nos rodea.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022



3. Para que es importante tomar conciencia del propio cuerpo desde edades tempranas:
 - a. Para que los bebés y niños conozcan las posibilidades y limitaciones del movimiento corporal.
 - b. Para aprender a realizar tareas con autonomía.
 - c. Para potencia el reconocimiento de las partes del cuerpo
 - d. Para estimular el desarrollo cognitivo.

4. La imagen representa una práctica que mejora nuestra conciencia corporal, esta recibe el nombre de:



- a. El malabarismo.
- b. La danza.
- c. El estiramiento.
- d. El yoga.

APRENDIZAJE #2

LATERALIDAD

El desarrollo motor de las personas, incluye el término de lateralidad, la cual se define como capacidad general del ser humano para utilizar un lado de nuestro cuerpo preferentemente sobre otro.

Los tipos de lateralidad que hay son:

Diestro: Habitualmente utiliza la mano derecha para realizar las acciones. Cuando la persona es diestra se debe a la existencia de una dominancia cerebral izquierda.

Zurdo: Es la persona que utiliza la mano izquierda para hacer las cosas.

Ambidiestro: Es la persona que tiene dominancia tanto del lado derecho de su cuerpo como del lado izquierdo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022



Practico lo aprendido

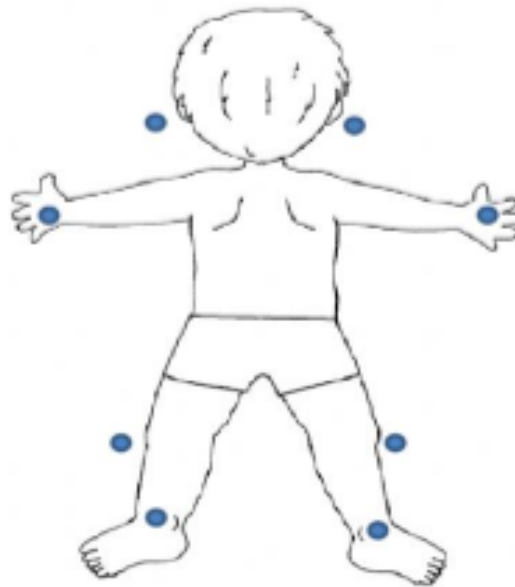
1.- Une cada parte del cuerpo con el punto que corresponda:

Mano derecha

Mano izquierda

Rodilla izquierda

Rodilla derecha



© 2018 WERDELMATRINO.COM

Tobillo izquierdo

Tobillo derecho

Oreja izquierda

Oreja derecha

2.- ¿Qué mano está levantando el niño?





INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022



3. Coloca cada objeto como se indica. Recuerda, si tú fueras la casa, ¿cuál sería tu parte derecha y cuál tu parte izquierda?

- Coloca el sol arriba, a la derecha de la casa.
- Coloca el perro a la izquierda de la casa.
- Coloca el coche a la derecha de la casa.
- Coloca la nube arriba, a la izquierda de la casa.
- Coloca el árbol a la izquierda de la casa.





Derecha - Izquierda

COLOCA LAS CARAS EN LOS CUADRADOS DONDE LA PERSONA LEVANTA LA MANO DERECHA. Y LAS ESTRELLAS DONDE LAS PERSONAS LEVANTAN LA MANO IZQUIERDA.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022



APRENDIZAJE #3

EL EQUILIBRIO

En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores.

En general, el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”.

Tipos de equilibrio. Clasificación

Varios autores, afirman que existen dos tipos de equilibrio:

- ✓ **Equilibrio Estático:** control de la postura sin desplazamiento.
- ✓ **Equilibrio Dinámico:** reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad.

Practico lo aprendido

EL EQUILIBRIO

Indica si los niños están en equilibrio estático o dinámico.

 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022



APRENDIZAJE #4
PREDEPORTIVOS: INICIACIÓN AL BALONCESTO
EL BALONCESTO

El baloncesto fortalece los músculos y fomenta el trabajo en equipo

Entre los deportes de equipo, hay dos que destacan por encima del resto: el fútbol y el baloncesto. Tanto el uno como el otro son disciplinas que permiten al niño desarrollar su capacidad de velocidad y resistencia y mejorar su coordinación de movimientos.

Además de los físicos, son deportes que fomentan el trabajo en equipo, el compañerismo, la solidaridad y la generosidad entre los pequeños.

Origen del Baloncesto

El baloncesto, también denominado basquetbol o básquet, viene del inglés basket (canasta) y ball (pelota) y nació como respuesta a la necesidad de realizar algún tipo de actividad deportiva en un polideportivo durante el frío invierno de Estados Unidos.

El profesor canadiense James Naismith fue el encargado de idear un nuevo deporte en diciembre de 1891. Recordando un antiguo juego de su infancia que consistía en intentar dar con una piedra a un objeto situado sobre una roca, colocó unas cajas de melocotones abiertas por ambos lados en una barandilla y estableció las reglas de la nueva actividad.

En 1892, nació el baloncesto femenino y se colocó un tablero detrás de las cajas para evitar que los espectadores entorpecieran o ayudaran la entrada del balón. Y con el paso del tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en los aros de metal con una red que conocemos en la actualidad. En 1928, el baloncesto se convirtió en deporte olímpico y empezó a ganar adeptos por todo el mundo, creándose instituciones dedicadas únicamente a regular las competiciones de baloncesto.

Beneficios del baloncesto para los niños

Este deporte está indicado para niños a partir de 5 años. El baloncesto se juega con equipos formados por cinco niños cuya misión es introducir el balón por el aro de la canasta, situada a una altura de 3 metros, aunque varía en función de la edad de los niños.

Además de fomentar el trabajo en equipo, el compañerismo, la generosidad y la solidaridad, el baloncesto tiene muchos beneficios físicos para el desarrollo y crecimiento los niños:

- ✓ Ayuda al desarrollo de la concentración, la rapidez, el autocontrol, la confianza o el equilibrio
- ✓ Fortalece los músculos de todo el cuerpo y muy en especial los de las piernas
- ✓ Fomenta el desarrollo del aparato locomotor
- ✓ Aumenta la resistencia física de los niños



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022



- ✓ Contribuye a quemar grandes cantidades de calorías, favoreciendo que los pequeños no sufran problemas como la obesidad infantil

Ángela del Caz. Guiainfantil.com

Practico lo aprendido

1. Encuentra en la sopa de letras las palabras relacionadas con el baloncesto, posteriormente, consulta a qué hace referencia cada una dentro de esta disciplina deportiva. Consigna este ejercicio en una hoja y agrégalo a esta guía.

BALONCESTO

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

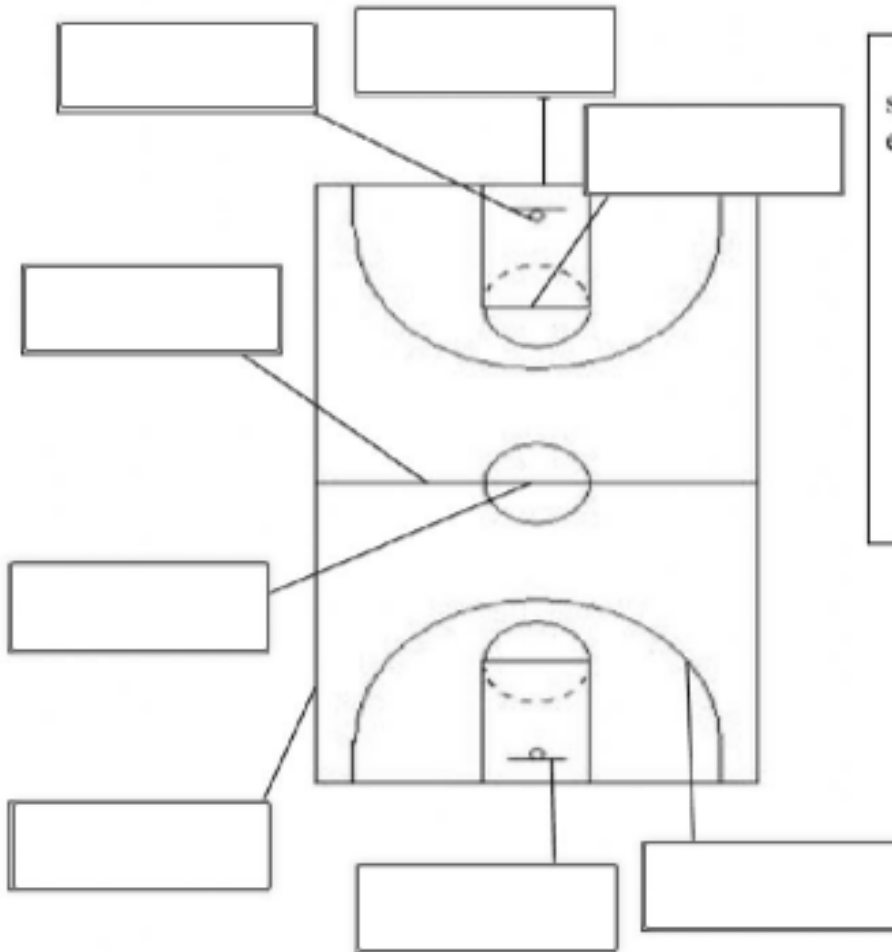
ALERO, ASISTENCIA, BASE, BLOQUEO, CAMBIO, DOBLES, ESCOLTA, FALTA, PASOS, PIVOT, REBOTE, TAPON, TECNICA, TRIPLE



2. Resuelve las actividades de las imágenes.

1. Menciona las 5 posiciones de los jugadores con sus nombres.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



2. Escribe las siguientes 8 partes en la cancha:

- 1. Tablero
- 2. Aro
- 3. Línea Lateral
- 4. Línea Central
- 5. Tiro Libre
- 6. Tres puntos
- 7. Círculo Central
- 8. Línea de Base



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022

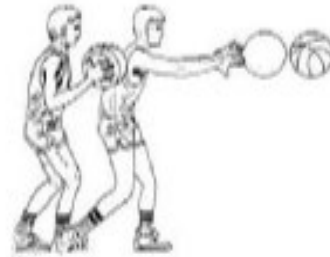


3. Identifica los tipos de pases trazando una línea a la imagen correcta.

PASE DE PICADO



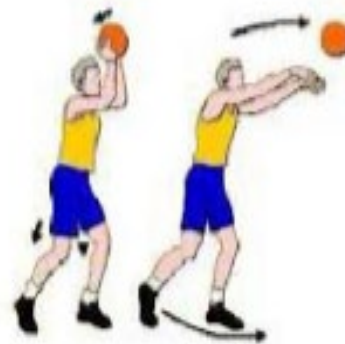
PASE DE CABEZA



PASE DE PECHO



PASE DE BÉISBOL





INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022



ORDENA ESTAS ACCIONES DE BALONCESTO



1



2



3



4



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022



3. De acuerdo a lo abordado en clase y a la consulta sobre las normas técnicas del baloncesto, responde el siguiente crucigrama.

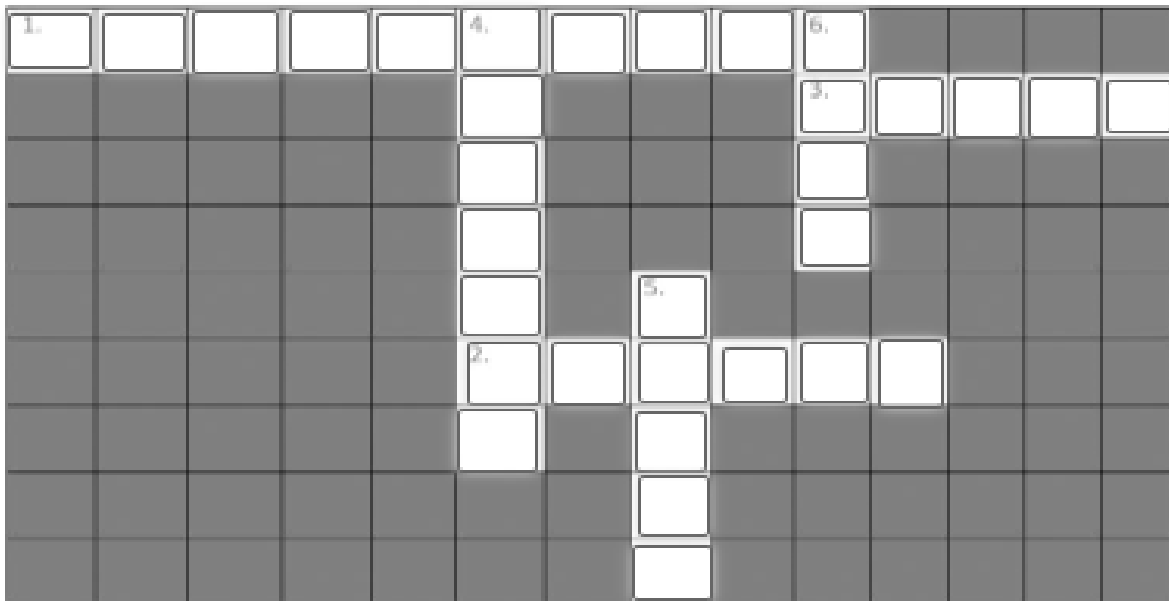
CRUCIGRAMA

Palabras horizontales.

1. Nombre del deporte.
2. Tiro de tres puntos.
3. Número de jugadores en baloncesto.

Palabras verticales.

4. Aro donde se introduce el balón.
5. Cuando me pitan falta tengo que tirar un tiro
6. Segundos para pasar el balón al campo de ataque.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
SEGUNDO PERIODO
2022



Sobre la evaluación

1. Para el seguimiento (70%) se tendrá en cuenta:

- Desempeño en clase.
- Guía de aprendizaje.
- Trabajo cooperativo.
- Consulta: Fundamentos y reglas del baloncesto.
- Exposiciones.
- Actitud en la asignatura.

Nota: _____

2. Autoevaluación (10%)

Realiza una reflexión consciente y sincera de tu desempeño a lo largo del período, teniendo en cuenta los siguientes criterios y asígnate una nota:

- En clase permanezco atento a las explicaciones.
- Cumplo de manera autónoma con mis deberes escolares.
- Traigo los materiales necesarios para el trabajo en clase.
- Colaboro en el trabajo en equipo.
- Participo de manera libre y asertiva en clase.
- Presento de manera ordenada mis trabajos y tareas.
- Practico en casa los aprendizajes abordados en clase.
- Valoro trabajos e ideas propios y de mis compañeros.
- Atiendo las sugerencias de mi maestra para mejorar en la materia.
- Demuestro buena actitud hacia la asignatura.

Mi nota de autoevaluación es: _____

3. Prueba de período (20%): _____

Estudiante: _____ **Grupo:** _____