|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** GRADO 1 - PERÍODO 1 Cibercolegio UCN |
|  |
| ESQUEMA CORPORAL |  |  |
|  |  | El esquema corporal es un representación de cuerpo y una idea que tenemos sobre sus diferentes partes y sobre todos aquellos movimientos que podemos hacer con él. Gracias a esta representación conocemos nuestro cuerpo y somos capaces de ajustar en cada momento nuestra acción motriz a nuestros propósitos.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  LOGROS |  |  |
|  |  | * Identifica las partes del cuerpo.
* Conoce los movimientos del cuerpo.
* Identifica y percibe la movilidad articular.

**CRITERIO INSTITUCIONAL**La interacción sincrónica y la elaboración de actividades programadas para el periodo, en efectos de valoración se encuentran distribuido de la siguiente manera:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **»»** | ACTIVIDAD | % |
| **»»** | ACTIVIDAD 1 | 15% |
| **»»** | ACTIVIDAD 2 | 20% |
| **»»** | ACTIVIDAD 3 | 15% |
| **»»** | SINCRÓNICA | 30% |
| **»»** | EVALUACIÓN | 20% |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **»»** | ACTIVIDAD | SEMANAS DE DESEMPEÑO |
| **»»** | ACTIVIDAD 1 | 1, 2, 3 |
| **»»** | ACTIVIDAD 2 | 4, 5, 6 |
| **»»** | ACTIVIDAD 3 | 7, 8 |
| **»»** | SINCRÓNICA Y EVALUACIÓN | 9, 10 |

Se sugiere estricto cumplimento en las actividades programadas. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CRITERIO DEL FACILITADOR |  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***«La autodisciplina te permite crecer como persona y sentirte mejor al final del día.»*** *Marco Lara* |

**Durante este periodo debes tener presente realizar un excelente proceso, ese será el gran camino que te conducirá a tener éxito en tu nota final.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Consultar los temas propuestos para realizar las actividades. |
| **2** | Anexar las fuentes de consulta, recuerda que de no hacerlo, cometerás plagio y estarás violado lo estipulado en el Manual de Convivencia. |
| **3** | Informar inquietudes con las actividades y comunicarlas a la facilitadora por Skype. |
| **4** | Ser muy oportuno en el envío de sus actividades y encuentros sincrónicos. En caso de no poder asistir al encuentro sincrónico, por favor comunícalo con anterioridad. |
| **5** | Envía tu trabajo por el espacio indicado en la plataforma (herramienta actividades). |
| **6** | Comunicar de manera oportuna a la facilitadora si tu estado es deportista de alto rendimiento.  |
| **7** | Debes tener ortografía, creatividad, coherencia, autonomía del trabajo porque también hace parte de la nota y del proceso formativo. |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**GRADO 1 - PERÍODO 1-----------------------------------------------------------**Nombre:** (del estudiante) |
|  |
| ACTIVIDAD 1 |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a consultar los temas presentados a continuación y a ilustrar lo definido:*** **¿Cuáles son las partes del cuerpo?**
* **¿Qué son los movimientos articulares?**
* **Investiga las diferentes articulaciones del cuerpo.**
* **¿Por qué nuestro cuerpo se puede mover?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 1** > **Actividad 1.** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**GRADO 1 - PERÍODO 1-----------------------------------------------------------**Nombre:** (del estudiante) |
|  |
| ACTIVIDAD 2 |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a desarrollar los siguientes puntos:*** **Realiza ejercicios de diferentes movimientos articulares (cuello, hombros, muñecas, codos, tronco, cadera, rodillas, tobillos).**
* **Recorta una figura del cuerpo humano y señala sus partes.**
* **En compañía de un adulto realizo las siguientes dinámicas:**

**Silueta de tiza:** por parejas, con una tiza, un adulto dibuja su silueta en una pista grande; todos corren por la pista a la señal del adulto, pisan los pies, cabeza… de las siluetas dibujadas.**Aterrizar:** los niños corren libremente por la pista. A la señal de un adulto deben aterrizar sobre su silueta.**Samuel dice (dinámica):** todos deben estar dispersos y muy atentos. Las órdenes del adulto serán obedecidas si van precedidas de la frase **«Samuel dice»**.* + Samuel dice que levanten la mano derecha.
	+ Samuel dice que bajen la mano derecha.
	+ Samuel dice que levanten la mano izquierda.
	+ Samuel dice que bajen la mano izquierda.
	+ Samuel dice que anden en cuatro patas.
	+ Samuel dice que anden en zancadas.
	+ Samuel dice que salten como ranas, pueden imitar otros animales.

**Parados frente a un espejo:** de pie frente a un espejo y con la ayuda de un familiar reproduzco los movimientos que haga el adulto.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado, a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 1** > **Actividad 2.** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**GRADO 1 - PERÍODO 1-----------------------------------------------------------**Nombre:** (del estudiante) |
|  |
| ACTIVIDAD 3 |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a desarrollar las siguientes actividades:*** **¿Qué opinas de los diferentes movimientos del cuerpo?**
* **¿Cómo sería tu vida si el cuerpo no tuviera ninguna movilidad?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado, a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 1** > **Actividad 3.** |

 |

## Amiguito, ¡felicitaciones por el desarrollo de tus actividades!

