|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | | |
| **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!

