|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 1 - PERÍODO 2  Cibercolegio UCN | | |
|  | | |
| ESQUEMA CORPORAL | | | |  |  |
|  | |  | La educación física es parte fundamental en el proceso humano y educativo: ésta no debe faltar en la vida del ser humano ya que ella es responsable gran parte una buena salud y una excelente calidad de vida. Es por esto que en esta lección aprenderemos algunas actividades motrices que se convierten en componentes responsables para la habilidad y el control de movimientos del cuerpo. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LOGROS | | |  |  |
|  |  | * Utiliza las prácticas del ejercicio físico para incentivar un estilo de vida saludable y como medio de prevención de salud. * Identifica la representación mental del espacio y reproducción sobre papel o sobre plano. * Toma decisiones autónomas y valora sus ideas y las de los demás.   **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 2  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 1 | | | |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a consultar los siguientes temas:**   * **¿Qué es coordinación?** * **Menciona varios espacios que permitan el desarrollo de actividades deportivas.** * **¿Cuáles son los movimientos respiratorios y en qué consiste cada uno? La actividad debe hacerse manual, manejar un lenguaje propio, y por último enviarla por herramienta actividad uno.**  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 2** > **Actividad 1.** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 1 - PERÍODO 2  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 2 | | | |  |  |
|  | **Para este trabajo te invito a desarrollar los ejercicios en compañía de amigos:**   * **Ejercicios de coordinación:**  1. **Diferentes tipos de marcha: sobre punta, sobre talón, punta adentro, punta afuera.** 2. **Carrera suave:**      1. **Carrera lateral:**      1. **Correr de espaldas:**      1. **Correr elevando rodillas:**      1. **Correr elevando talones:**      1. **Correr abriendo y cerrando brazos por delante:**      1. **Correr saltando y cayendo sobre el mismo pie, elevando la rodilla contraria y elevando los brazos alternativamente:**      1. **Corriendo y tocar el suelo con una mano a la vez cada 5 pasos:**      1. **Correr, saltando cada 3 pasos:**      * **Ejercicios de orientación espacial: se les muestra una cartulina en la que están dibujados unos círculos con unos números dentro. Los círculos representan los aros que habrá colocados en el suelo y los números el orden que corresponde a cada aro. Ellos deberán relacionarlos con los materiales dispuestos en el pabellón y entonces seguir el orden que les indica. No sólo deberán orientarse, sino también memorizar y recordar el orden a seguir.**   **Así se les dirá: comienzan del 1 al 20; del 20 al 1; del 5 al 4 dando toda la vuelta... etc.**  **Ejemplo:**     * **Ejercicios de respiración:**   **Lugar:** espacio abierto.  **Organización:** por parejas.  **Material:** globo.   1. **Cada niño toma un globo, la va inflando, debe competir con su compañero, para ver quién lo infla más rápido.** 2. **La aspiración la deberán hacer por la nariz, y la espiración dentro del globo. Se puede explicar a los niños que cuando aspiran están tomando oxígeno del aire y cuando espiran lo que hacen es expulsar el CO2 (dióxido de carbono) dentro del globo.** 3. **Repetir el ejercicio varias veces durante la semana.**   **Sugerencia:** los niños deben estar acompañados de un adulto para evitar accidentes con la manipulación del globo.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado, a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 2** > **Actividad 2.** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 1 - PERÍODO 2  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 3 | | | |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a desarrollar la siguiente propuesta:**   * **Crea con tus amigos y familiares una propuesta en la que desarrollen otras actividades de conductas motrices.**  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado, a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 2** > **Actividad 3.** | | | | | |

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



|  |  |
| --- | --- |
|  | FUENTES DE INVESTIGACIÓN |

|  |
| --- |
| * [**http://www.efdeportes.com/efd163/unidad-didactica-orientacion-espacial.htm**](http://www.efdeportes.com/efd163/unidad-didactica-orientacion-espacial.htm) * [**http://www.efdeportes.com/efd154/juegos-de-relajacion-para-primaria.htm**](http://www.efdeportes.com/efd154/juegos-de-relajacion-para-primaria.htm) * [**http://es.scribd.com/doc/27566004/3-Respiracion**](http://es.scribd.com/doc/27566004/3-Respiracion) |