|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** GRADO 2 - PERÍODO 1 Cibercolegio UCN |
|  |
| CONOCIMIENTO GLOBAL DEL CUERPO |  |  |
|  |  | Nuestro cuerpo es una máquina, la más bella y perfecta que existe en el mundo por eso debemos cuidarla y quererla si no lo hacemos se enfermaría y no funciona bien, en este trabajo aprenderás a jugar a cuidar tu cuerpo, y a conocer mucho más de él. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  LOGROS |  |  |
|  |  | * Desarrolla progresivamente el conocimiento y el cuidado de su cuerpo.
* Maneja y controla el cuerpo de forma global.
* Realiza movimientos con los pies inversión, eversión, rotación, flexión, extensión.

**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 2 - PERÍODO 1-----------------------------------------------------------**Nombre:** (del estudiante) |
|  |
| ACTIVIDAD 1 |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a consultar los siguientes temas, ilustra lo definido con una imagen:*** **¿Cuáles son las partes blandas de mi cuerpo?**
* **¿Cuáles son las partes duras de su cuerpo?**
* **¿Cómo debemos cuidar nuestro cuerpo?**
* **¿Por qué mi cuerpo a veces siente frío, calor, dolor?**
* **¿Cuáles son las extremidades inferiores y superiores del cuerpo humano?**

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

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**GRADO 2 - PERÍODO 1-----------------------------------------------------------**Nombre:** (del estudiante) |
|  |
| ACTIVIDAD 2 |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a desarrollar los siguientes puntos:*** En un lugar libre de obstáculos traza en el suelo dos círculos separados por una distancia de 10 a12 pasos, dentro de uno de los círculos coloca diferentes objetos entre tus piernas y transpórtalas hacia el otro círculo.

Invita a otros amigos a participar en el juego, inventa otra manera de transportar objetos, siempre y cuando no sean peligrosos, para evitar hacerse daño.Realiza un dibujo sobre los buenos hábitos alimenticios y la importancia que tienen para ti.**Caminar:** adelante, atrás**,** hacia la derecha, hacia la **i**zquierda, cruzando los pies, en puntas de pie, en talones, en línea recta, en línea curva, con pasos cortos, con pasos largos, con pasos lentos, con pasos rápidos, con ojos abiertos, con ojos cerrados, con movimientos de otros segmentos corporales, cambiando de dirección, cambiando de velocidad, cambiando formas de desplazamiento y movimientos, individualmente por parejas, tríos, con ritmos haciendo giros.**Trotar:** hacia adelante, hacia atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda, lento, rápido, elevando rodillas, elevando toda la extremidad inferior, hacia adelante, hacia atrás, llevando talones a los glúteos, abriendo extremidades en forma alterna.**Correr:** hacia adelante, hacia atrás, en línea curva, en línea recta, cambiando de dirección y velocidad.**Saltar:** con ambos pies, con derecho con izquierdo, hacía adelante, hacia atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda, saltos largos, cortos, aumentando de altura, con giros en el aire con movimientos en los brazos en forma rápida en forma lenta.

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

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**GRADO 2 - PERÍODO 1-----------------------------------------------------------**Nombre:** (del estudiante) |
|  |
| ACTIVIDAD 3 |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a desarrollar las siguientes actividades:*** **¿Cómo cuidas tu cuerpo?**
* **¿Qué propone para adquirir buenos hábitos alimenticios?**
* **¿Qué opina sobre el juego?**
* **¿Qué segmentos de tu cuerpo usas con más frecuencia?**
* **¿Qué dificultades encontraste al realizar estas actividades?**
* **Realiza la actividad de manera manual.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 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!



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

|  |
| --- |
| * [**https://enlaceeducacionfisicarosarito.wordpress.com/primaria/cuarto-grado-2/**](https://enlaceeducacionfisicarosarito.wordpress.com/primaria/cuarto-grado-2/)
* [**http://revista.academiamaestre.es/2011/03/la-expresion-corporal-y-su-relacion-con-la-educacion-fisica/**](http://revista.academiamaestre.es/2011/03/la-expresion-corporal-y-su-relacion-con-la-educacion-fisica/)
* [**http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033\_archivo\_pdf\_Orientaciones\_EduFisica\_Rec\_Deporte.pdf**](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)
 |