|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 2 - PERÍODO 2  Cibercolegio UCN | | |
|  | | |
| CONDUCTAS PERCEPTIVO-MOTORAS | | | |  |  |
|  | |  | La educación física centra la función en el adiestramento del movimiento y para cumplirla realiza procesos intencionales continuos y progresivos que involucran al estudiante como ser entero y lo preparan para una existencia más plena.  Es por eso que en las diferentes etapas de crecimiento de la vida humana, adquirimos conductas motoras que nos permiten la armonía, el desarrollo físico, la interacción social y el buen desarrollo de la personalidad.  En esta lección aprenderás a realizar actividades lúdicas y recreativas que nos ayudarán a adquirir conductas motoras.. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LOGROS | | |  |  |
|  |  | * Desarrolla tareas que le permiten mejorar la comprensión en actividades lúdicas y recreativas. * Propicia el desarrollo perceptivo motriz a través de actividades que le permiten un mejor desempeño en su vida cotidiana. * Crea espacios de socialización mediante la práctica deportiva y lúdica para fomentar el desarrollo armónico del ser humano.   **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 2  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 1 | | | |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a consultar los siguientes temas:**   * **¿Qué es flexibilidad?** * **¿Qué es fuerza y por qué es importante desarrollarla en el ser humano?** * **¿Qué significa velocidad?** * **¿Cómo podemos mejorar nuestra flexibilidad, fuerza y velocidad?**  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 2** > **Actividad 1.** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 2 - PERÍODO 2  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 2 | | | |  |  |
|  | **Para este trabajo te invito a desarrollar los siguientes ejercicios en compañía de amigos:**   * **Ejercicios de flexibilidad:**      * **Ejercicios de fuerza:**   **Nota: ¡juega con tus amigos bajo la supervisión de un adulto!**   * **Atan cuerdas a una colchoneta. Uno de los participantes se sienta en ella. El resto tiene que arrastrarlo. Variante: levantarlo:**      * **Se colocan por parejas, uno se acuesta boca abajo con los pies flexionados por las rodillas y levanta los talones. El otro ata una cuerda a sus talones e intenta llevarlos al suelo:**      * **Ejercicios de velocidad:**   **Nota: ¡realiza la actividad con amigos y familiares!**   * **Los jugadores se separan y se les dicen a cada uno un número un nombre de un animal y un color, y serán por parejas; por ejemplo: Juan será el 2, blanco, gato; pepe el 2, negro, perro; Antonio 4, azul, gato; para que todos tengan un compañero pero que nunca sea el mismo. Al adulto se recomienda tenerlo anotado todo lo que le ha dicho a cada uno para después saber si lo han hecho bien o no.** * **Estarán todos en un círculo trotando y a una distancia de unos 10 metros se colocará una seña (como conos), otra igual a una distancia de otros 10 metros y otra seña final igual a 10 metros. El adulto dirá algo de lo que hemos dicho (un número, un color o animal) y los jugadores empezarán gritando su número entre todos hasta encontrar el compañero que tenga el mismo que él, o su color, o si es un animal tendrán que hacer como hace ese animal, por ejemplo el gato «miauuu» (este es el más divertido). Cuando lo encuentren saldrán corriendo los dos a la primera seña, luego uno cogerá en brazos al otro hasta la seña siguiente y luego se cambian y el que ha sido cogido tendrá que ir corriendo con las manos y el compañero cogiéndole por las piernas en alto hasta la seña final ¡como si fuera un carrito! Gana la pareja que llegue antes y van ganando puntos. Los que consigan más puntos tendrán un premio al final, como por ejemplo ser capitán del juego.**  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado, a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 2** > **Actividad 2.** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 2 - PERÍODO 2  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 3 | | | |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a desarrollar la siguiente propuesta:**   * **¿Qué otras actividades realizas para mejorar tu conducta perceptiva-motora? Menciona varias.**  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | 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/efd140/la-fuerza-en-primaria.htm>  * [**http://manueljmoreno.blogspot.com/2012/01/juegos-para-mejorar-la-velocidad.html**](http://manueljmoreno.blogspot.com/2012/01/juegos-para-mejorar-la-velocidad.html) |