|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** GRADO 3 - PERÍODO 2Cibercolegio UCN |
|  |
| PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO |  |  |
|  |  | En este período se trabajarán los patrones básicos de movimientos como medio para desarrollar habilidades que condicionen la vida general.Es por eso que se llevarán a cabo los siguientes ejercicios:* **Ejercicio de diferenciación:** donde el estudiante logra una coordinación muy fina de bases motoras y movimientos parciales.
* **Equilibrio:** donde el estudiante recuperará la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas.
* **Gimnasia rítmica:** donde el estudiante producirá mediante movimientos un ritmo externo o interno y la repetición regular de una esctuctura ordenada.

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  LOGROS |  |  |
|  |  | * Realiza ejercicios básicos que condicionan su vida general como elemento de aprendizaje, de desarrollo motor y deportivo.
* Desarrollar habilidades y destrezas básicas de tipo deportivo e iniciación en la expresión estética, que contribuyan al mejoramiento del acervo motor, por medio de la gimnasia rítmica

**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 3 - PERÍODO 2-----------------------------------------------------------**Nombre:** (del estudiante) |
|  |
| ACTIVIDAD 1 |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a consultar los siguientes temas:*** **Consulta los patrones básicos de movimientos en Educación Física (Consulta 6 movimientos).**

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

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**GRADO 3 - PERÍODO 2-----------------------------------------------------------**Nombre:** (del estudiante) |
|  |
| ACTIVIDAD 2 |  |  |
|  | **Para este trabajo te invito a desarrollar los siguientes ejercicios básicos de movimientos:*** **Ejercicios de diferenciación**

**Sugerencia:** estar en compañía de un familiar o acudiente.**Calentamiento:** específico en las siguientes articulaciones: cuello (con movimientos rotatorios), hombros, brazos (ambos con el movimiento de los últimos tanto hacia delante como hacia atrás), muñecas, cintura, rodillas y tobillos.**Materiales:** bancos.**Desarrollo de la actividad*** + Para el calentamiento se puede comenzar con una carrera corta o algún juego como es el de la cadena. En este juego, hay un alumno que la queda y cuando encuentra a sus compañeros, estos se unen a la cadena. Así, la cadena se va haciendo cada vez más grande (puede dividirse la cadena en varias más pequeñas). También se hará un calentamiento más específico para cada una de las articulaciones.

* + Se divide en grupos. Estos grupos forman una serie de filas que se colocan en uno de los lados de la zona de práctica y desde allí se hace una «carrera de ranas». Esta carrera consiste en ir saltando hasta una señal y volver, relevando el siguiente compañero. La carrera no termina hasta que todos hayan hecho el recorrido.
	+ La clase sigue dividida en 4 ó 5 grupos hasta el final de la sesión, aunque estos grupos pueden ir variando para que haya una mayor relación entre todos los alumnos. Cada grupo se ubica en una fila, como en el ejercicio anterior y tiene unos bancos atravesados, de forma que ellos tienen que saltarlos con las piernas juntas. Después de esto, se hará con una sola pierna y después con la otra.

 * **Ejercicios de equilibrio**

**Materiales:** bicicleta**Calentamiento:** realizo una actividad de ciclo vial o esquí con mis familiares.* **Ejercicios gimnasia rítmica**

**Materiales:** bicicleta**Calentamiento:** realizo una actividad de ciclo vial o esquí con mis familiares.

|  |
| --- |
| [**¡Clic aquí!**](https://www.youtube.com/watch?v=omSp82jPT3Y) |

* Realiza pasos que sean acordes al ritmo elige uno de los dos videos, practica con varios niños y familiares.
* Para evidenciar las actividades realiza una diapositiva corta, incluye imágenes y videos cortos de las actividades.

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

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**GRADO 3 - PERÍODO 2-----------------------------------------------------------**Nombre:** (del estudiante) |
|  |
| ACTIVIDAD 3 |  |  |
|  | **En esta actividad te invito a desarrollar la siguiente propuesta:*** **Argumenta sobre las actividades anteriores, el escrito debe contener 10 renglones, utiliza buena ortografía, redacción, signos de puntuación y excelente caligrafía.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 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/efd127/los-saltos-y-la-velocidad-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm**](http://www.efdeportes.com/efd127/los-saltos-y-la-velocidad-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm)
* [**https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/**](https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/)
 |