|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 3 - PERÍODO 3  Cibercolegio UCN | | |
|  | | |
| DESCUBRE CÓMO MOVER TU CUERPO | | | |  |  |
|  | |  | En este período descubrirás cómo mover tu cuerpo de una manera más eficaz ante diferentes situaciones que se presentan en la vida cotidiana. Practicará habilidades motrices como lanzar, atrapar, golpear uno o más objetos.  También, comprenderás la importancia de aprovechar tu tiempo libre para realizar actividades que te ayuden en tu formación integral. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LOGROS | | |  |  |
|  |  | * Ejecuta movimientos básicos en diferentes posturas. * Propone la ejecución de nuevos movimientos. * Adapta movimientos para controlar los objetos.   **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 proceso formativo y al igual que desempeño académico.   |  |  | | --- | --- | | **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** | Las actividades deben ser de manera manual, con excelente ortografía, creatividad, coherencia, autonomía del trabajo ya que hace parte de la nota final. | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 3 - PERÍODO 3  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 1 | | | |  |  |
|  | **Te invito a desarrollar las siguientes actividades:**   * **Define cómo puedes mover tu cuerpo de una manera más eficaz.** * **Define qué son movimientos.** * **Define qué es aprovechamiento de tiempo libre.** * **¿Por qué es importante aprovechar en tiempo libre?** * **¿Qué objetos podemos utilizar en las actividades deportivas?**   **Observación: las actividades deben hacerse manuscritas, sintetizando las respuestas y manejando un lenguaje autónomo.**   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 3** > **Actividad 1.** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 3 - PERÍODO 3  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 2 | | | |  |  |
|  | **Te invito a desarrollar las siguientes actividades:**  ***Gigantes enrollados***   * **Materiales:** una pelota por participante y una caja de cartón. * **Lugar:** zona verde sin obstáculos. * **Participantes:** 6 personas. * **Desarrollo**: en un extremo del área traza una línea de salida y en el otro una de meta cinco pasos de la meta ubica una caja de cartón.   Por parejas se acomodan en la línea de salida, ambos participantes se acuestan boca arriba, cabeza con cabeza, se toman de las manos sin soltarse, cada uno sostiene una pelota entre los tobillos, se desplazan hasta llegar a la meta, cuando lleguen a la meta se ponen de pie, lanzan la pelota con las manos para que caiga en la caja  **Observación:** los juegos deben estar dirigidos por un adulto.  ***Rebota la pelota***   * **Materiales:** una pelota por cada participante. * **Lugar:** zona verde sin obstáculos. * **Participantes:** 6 personas. * **Desarrollo**: colócate de pie frente a tu compañero a tres pasos de distancia. Cada uno sostiene una pelota en las manos y ambos la lanzan de manera simultánea para intercambiarla. Repite el ejercicios 5 veces sin dejar caer la pelota.   Luego, con la misma pelota y el mismo participante, uno lanza la pelota en línea recta, hacia el frente y el otro en curva hacia arriba lanzándola hacia su compañero. Repite el ejercicio 5 veces sin dejar caer la pelota.  Por último, tu compañero sostiene una pelota, y tú le lanzas la pelota para que él la rebote con la que tiene en sus manos y tú la atrapes de nuevo, pueden intercambiar de lugar y repetir el juego varias veces.  ***Cada vez más alto***   * **Materiales:** poste, pared, tiza. * **Desarrollo**: toma la tiza con la mano, levanta el brazo que la sostiene; mientras saltas marca una línea en la pared, tienes tres intentos para superar tu primera marca.   En la siguiente fase, lo hacemos con salto, impúlsate y salta lo más alto posible pinta una línea, tienes tres intentos para superar la primera marca.   * Escribe las actividades que realiza en tu tiempo libre, si no realizas ninguna actividad, te invito a desarrollar los siguientes juegos: pirinolas, trompos, armatodos, canicas, pimpones (debes evidenciar los ejercicios realizados a través de fotos).   **Observación:** las actividades se deben evidenciar a través de cortos videos de 1 a 3 minutos y fotografías.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 3** > **Actividad 2.** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA**  GRADO 3 - PERÍODO 3  -----------------------------------------------------------  **Nombre:** (del estudiante) | | |
|  | | |
| ACTIVIDAD 3 | | | |  |  |
|  | * **Escribe los movimientos que son más fáciles de controlar y los que se te dificultan. Luego, propón algunas actividades que mejoren tus movimientos corporales.** * **Elabora una lista de actividades que puedes utilizar con amigos y familiares para aprovechar el tiempo libre.**  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | Envía a tu facilitador el trabajo realizado a través de la herramienta **Actividades** > **Periodo 3** > **Actividad 3.** | | | | | |

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



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

|  |
| --- |
| * [**https://drive.google.com/file/d/0B6yKDPmTfunvMzdjZmMwMTctMDMxZi00ZWY4LWFlNDAtMjAzNGU0NzNlNjRm/view?pli=1**](https://drive.google.com/file/d/0B6yKDPmTfunvMzdjZmMwMTctMDMxZi00ZWY4LWFlNDAtMjAzNGU0NzNlNjRm/view?pli=1) |