



ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACION FISICA
GRADO: SEGUNDO **GRUPOS: 1 y 2**
DOCENTES: MONICA COBALEDA Y LINDA GUZMAN
PERÍODO: PRIMERO
FECHA: DEL 10 AL 14 DE AGOSTO 2020
ESTUDIANTE: _____
GRUPO: _____

INDICADORES DE DESEMPEÑO

COGNITIVO: (saber conocer)

- Identificación de los movimientos corporales de acuerdo con las exigencias de la actividad física.
- Conocimiento de actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento.
- Reconocimiento de la importancia del calentamiento antes de la actividad física y la recuperación al final de ésta.

PROCEDIMENTAL (Saber hacer)

- Ejecución de actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento.
- Ejecución de ejercicios de locomoción en diferentes posturas corporales y velocidades manteniendo el equilibrio en sus ejercicios.
- Ejecución de juegos en grupo utilizando diferentes elementos deportivos.

ACTITUDINAL: (Saber ser)

- Demostración de respeto hacia el propio cuerpo y confianza en sí mismo.
- Participación en juegos grupales vivenciando el respeto por las diferencias individuales.
- Valoración de la importancia de las normas y su cumplimiento en las actividades lúdico- deportivas.

CONTENIDOS A REFORZAR

Coordinación dinámica- - Secuencia de movimientos – Lateralidad Coordinación dinámica-

ACTIVIDAD

Realizamos a la primera práctica del día. Invita a tu acompañante a hacer la clase contigo. Hoy haremos un poco de yoga, estos ejercicios permiten aprender a conocer nuestro cuerpo y a ejercitarlo para adquirir seguridad, autoconfianza, elasticidad, fuerza y tranquilidad. Prepara una colchoneta pequeña o una toalla o cobija que puedas poner en el suelo. Usa ropa cómoda. Sigue la guía del video.

<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaoq>



YOGA para niños - Las posturas de los ani... tutorial para practicar yoga



Si no tiene la oportunidad de ver el video entonces, imita una a una las posiciones que verás a continuación. Prepárate, ponte de pie, relajado y derecho. Respira profundo tres veces, inhala y exhala con tranquilidad. Empieza con la montaña, y recuerda que cada postura, debe durar 10 segundos quieta.



2 Realiza diariamente actividades alternas como las que te sugiere la imagen a continuación. Recuerda tener ropa cómoda, hidratarte y tener compañía de un adulto

Ejercicios generales y de flexibilidad

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.





3 Dibuja con tiza o un trozo de piedra o carbón, y en compañía de un adulto, una golosa. Juega solo o con amigos. Practica el equilibrio y la precisión al lanzar.

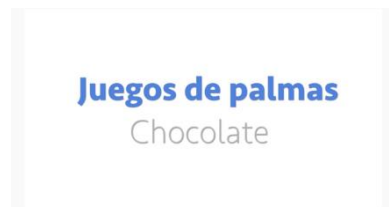


4 Juegos de palmas

Para desarrollar la actividad y la coordinación, inventa un juego de palmas con tu acudiente, amigos o familiares,

Observa el video como guía y si no puedes acceder a este, emplea toda tu imaginación y pregunta a tus ancestros que juego jugaban de esta forma, para aprenderlo.

Escribe el juego y dibuja cómo lo realizas.



<https://www.youtube.com/watch?v=M8tjyJuAKNw>