



<b>Nombre completo del estudiante</b>		<b>Grupo</b>	3ª
---------------------------------------	--	--------------	----

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**  
**¿Cómo en nuestro entorno podemos establecer secuencias saludables que nos permitan el autocuidado ?**

<b>ÁMBITOS CONCEPTUALES</b>	<b>DÍA</b>	<b>ÁREA</b>
Control corporal	5 DE JUNIO	ED. FISICA

**EXPLORACIÓN**  
**Actividades previas**

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

Explicar en tu cuaderno:

De acuerdo al video de “Puros Cuentos saludables” explica la expresión “Somos lo que comemos” y lo relacionas con el deporte o en la actividad física.( Educación Física).

**ESTRUCTURACIÓN**  
**Actividades de construcción conceptual**

**MOMENTO PARA APRENDER:**

Escribir en tu cuaderno o pegar.

**Control corporal:** Se le considera como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del **cuerpo**, así como para adoptar posturas correctas. Al conocer su cuerpo, el niño forma la imagen interna de sí mismo, toma consciencia del cuerpo como totalidad,



de cada una de sus partes y usos; es entonces cuando logra planear sus acciones. Además al conocer su cuerpo construye su espacio y sus límites.

<https://www.youtube.com/watch?v=4j4CoeFLDm0https://>

**TRANSFERENCIA**  
**Actividades de aplicación**

**MOMENTO PARA PRACTICAR**

Con la ayuda de un mayor responsable realizar los siguientes ejercicios de YOGA teniendo en cuenta el concepto del control corporal.

**Parte inicial:** Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento.

**Parte central:** En cada ejercicio sostener 20 segundos y descansar 60 segundos con respiración profunda y relajada. Estos son:



**EVIDENCIA EVALUATIVA**

FECHA DE REVISIÓN: 19 DE JUNIO

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

Correo electrónico: [juan@iefelixdebedoutmoreno.edu.co](mailto:juan@iefelixdebedoutmoreno.edu.co)  
Whatsapp: 300 7678154  
HORARIO: 7:00 A 12:00 M

QUE RECIBIR

Fotos de las actividades realizadas del cuaderno y de las prácticas pedidas de la actividad de aplicación o de transferencia.

**BIBLIOGRAFÍA**

- Educación física, Básica Primaria. Carlos Bonilla B. Hipolito Camacho C. editorial Kinesis. 1999.
- Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar, Rosario González Bravo. Colección Cultura física y Deportiva. Vol. 1. 1993.