



ACTIVIDADES DE SUPERACIÓN

Nombre del estudiante:	Grupo: CICLO 1 (1°,2°,3°) ED FÍSICA
Fecha de entrega:	Fecha de devolución:

Competencias del ciclo:

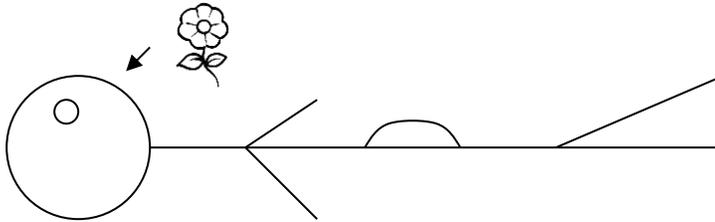
- Realizo distintas posturas corporales en estado de quietud y en movimiento
- Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades
- Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
- Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.

GRADO 1°

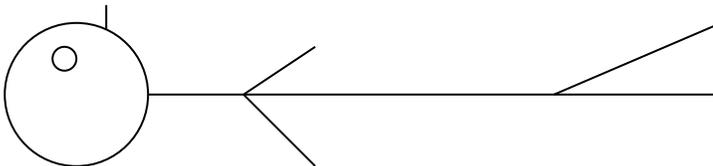
Realizan ejercicios de respiración en diferentes posiciones.

Posición acostada:

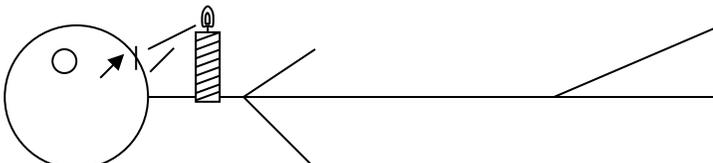
1. Toma aire por la nariz e infla la barriguita



2. Haz una pausa por 1, 2, 3 segundos



3. Elimina el aire por la boca y desinfla la barriguita





Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



Realiza los ejercicios

Salta muy alto arriba, al lado derecho, al lado izquierdo, adelante, atrás	Trota sin avanzar Un, dos, un, dos	Giro con mi cuerpo, tantas veces como quieras	Saltar el lazo, sin parar
			

Dibuja 3 normas necesarias para las clases de ed. Física

--	--	--



GRADO 2°

Lee y realiza los ejercicios

- Ejercicios de calentamiento

Con la finalidad que nuestro cuerpo esté preparado para la práctica deportiva, es necesario que lo calentemos con algunos movimientos previos, como los siguientes.

Estando en posición de pie, levantamos una pierna a la altura de la cabeza; alternamos con la otra pierna mediante un pequeño impulso

Estando en posición de pie, realizamos movimientos de brazos consecutivamente.

Estando en posición de pie y las piernas separadas, flexionamos el tronco tratando.

Ejercicios de estiramiento

Estando en posición boca abajo, cogemos el bastón con las manos y estiramos el tronco hacia arriba.

Estando en posición sentada, con las piernas juntas, ubicamos un bastón a la altura de las rodillas sosteniéndolo con ambas manos

Pasamos el bastón de un lado a otro, flexionando las rodillas.



EJERCITA TU CUERPO



Practica los ejercicios de flexibilidad. Debes hacer varias veces cada uno para poder ir consiguiendo mayor flexibilidad. Luego, escribe cuáles son los que más te gustan.

1. Flexiona un poco una pierna y estira la otra hacia delante.
2. Tumbado boca abajo, flexiona una pierna y, sin despegar la cadera del suelo, intenta agarrar el tobillo con la mano. Hazlo, también, con la otra pierna.





Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email:iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



4. Ahora, como si fueras un gato, estira los brazos a la vez que tiras de los glúteos hacia atrás para alejarte de ellos.



5. Sentado como ves en el dibujo, intenta abrazar la pierna con las manos lo más cerca que puedas del tobillo.

6. ¿Eres capaz de mantenete en equilibrio sobre los glúteos? Para conseguirlo, tienes que aprender un truco: mete con fuerza la tripa para dentro.



Completa el crucigrama con las habilidades básicas

GATEAR, CAMINAR, CORRER, SALTAR, PATEAR, ATRAPAR, LANZAR





GRADO 3°

Lee y realiza los ejercicios. Te puedes valer de los dibujos

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.





Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



2.- ¿Qué movimientos hacen estos niños? Completa lo que falta con las palabras:

Piernas	Extiende	Círculos	Arquea	Flexiona	Rodillas	Cintura
---------	----------	----------	--------	----------	----------	---------

- La n.º 1 _____ los brazos hacia atrás.
- El n.º 2 hace _____ con el brazo.
- El n.º 3 _____ la pierna.
- El n.º 4 dobla las _____ por las _____.
- La n.º 5 se _____ por el tronco.
- La n.º 6 se dobla por la _____.



- Observa las imágenes y descríbelas.



- Responden:
¿Qué diferencia hay entre higiene mental e higiene física?
¿Qué niños está en riesgo de contraer enfermedades? ¿Por qué?
¿Cuál de los niños practican la higiene mental e higiene física?

Higiene mental y física

Hablar de higiene mental y física se refiere a que es muy importante mantener el cuerpo limpio tanto por fuera como por dentro, para lograr una salud integral. De nada sirve cultivar un cuerpo hermoso, si nuestra mente está llena de pensamientos negativos que empobrecen y gastan nuestra salud. A continuación, se detallan algunas técnicas para lograr la armonía en el cuerpo.

Higiene mental

No es una coincidencia que las personas sanas sean más felices que las personas enfermas. Parece ser que la felicidad, que significa tener pensamientos felices la mayor parte del tiempo causa cambios bioquímicos en el cerebro y también en el resto del cuerpo.

Por otro lado, los pensamientos llenos de furia y hostilidad causan aceleración del pulso, aumento de la presión sanguínea y rubor en la cara. Los pensamientos angustiosos producen lo mismo y temblor en las manos, sudor frío, nudo en el estómago y un debilitamiento general.



Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



Con esto se puede comprobar que existe una conexión entre la mente y el cuerpo y que, trabajando con diferentes técnicas de relajación, enseñamos a nuestra mente a no ser tan obstinada con ciertos pensamientos que nos persiguen, a ser más positivos a cuidar y respetar nuestro cuerpo.