



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES**

**SECCION CARLOS FRANCO 1**

**GUIA DIDACTICA DE EDUCACIÓN FISICA**

**GRADO PRIMERO**

**SEGUNDO PERIODO**

**NOMBRE DE LA TEMATICA DEL PERIODO**

**EL DEPORTE ES SALUD**



**NOMBRE DE LA DOCENTE: MAGALI GARCIA VILLAMIZAR**

**NOMBRE:ESTUDIANTE:**

---

## OBJETIVO:

- Generar la conciencia de las diferentes partes que constituyen el cuerpo humano, su relación entre ellas y, fundamentalmente, su relación con el espacio y los objetos que nos rodean.
- Lograr el mejoramiento psicológico, socio-afectivo y motor mediante actividades físicas que permitan equilibrio funcional.
- Obtener estipulación oportuna que favorezca el desarrollo integral.
- Adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico requerido para mantenimiento y mejoramiento de la salud y superación de las tensiones de la vida moderna.
- Realiza ejercicios de desplazamiento, con diferentes sonidos (tambor, silbatos, melodías).

## INDICADORES DE DESEMPEÑO:

| CONTENIDOS   | CONCEPTUALES   | ACTITUDINALES  |
|--|--|--|
| Identifica las diferentes partes del cuerpo.<br>Identifica las expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en clase. | Ejecuta las actividades propuestas de a partir de las indicaciones dadas, rondas canciones e imágenes. | Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase. |

Estrategias metodológica: Juego, trabajo en guía y trabajo grupal.

# CONTENIDOS

- Conocimiento Corporal
- Lateralidad
- Orientación espacial
- Equilibrio en posiciones básicas

# UNIDAD TEMÁTICA # 1

## *Equilibrio en posiciones básicas*

### Conocimiento corporal.

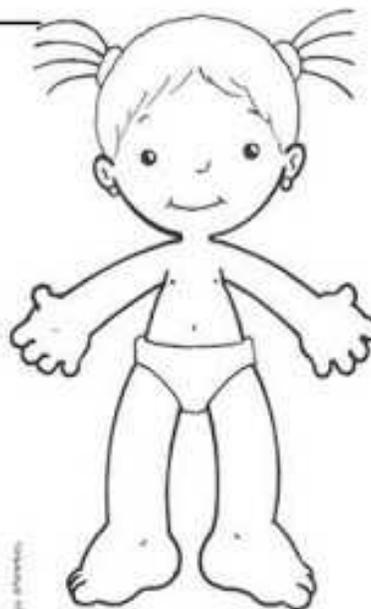
El esquema corporal es la imagen corporal o representación que cada quien tiene de su propio cuerpo, sea en un estado de reposo o en movimiento.

Identifica tu esquema corporal y luego colorea la imagen correspondiente.



NOMBRE: \_\_\_\_\_

YO SOY UN \_\_\_\_\_

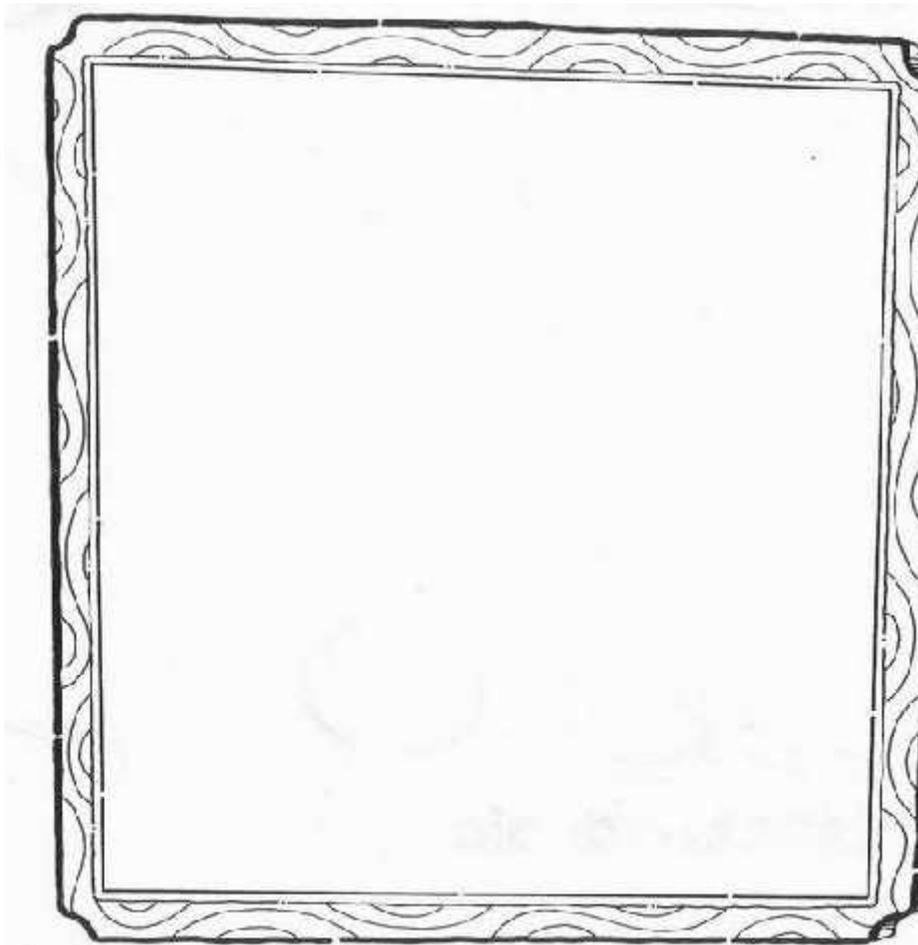


YO SOY UNA \_\_\_\_\_



## 1. Elaboro un rostro.

A partir de la canción “Mi carita redondita” se motiva al grupo para realizar una manualidad del rostro. Para lo cual se les distribuye a cada integrante del grupo un círculo de cartulina, papel globo, pegastick, un palo de paleta y trozos de lana. Se les da la indicación de elaborar con estos materiales una carita. Finalmente pegar la manualidad en el siguiente recuadro.

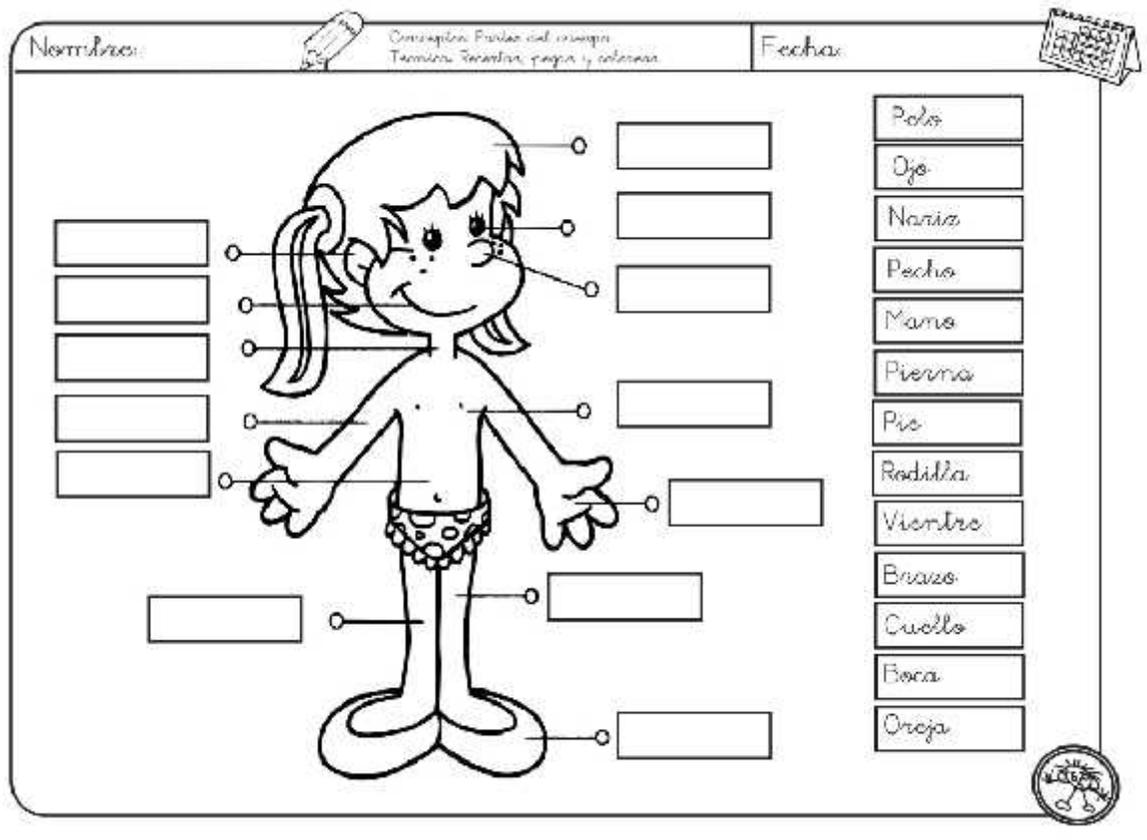


## 2. Conceptos partes del cuerpo:

Los niños y niñas debe aprender a localizar los diferentes segmentos corporales en su propio cuerpo y en el de los otros, saber qué nombre recibe cada parte corporal y qué función tiene cada una de ellas. Para ello es necesario que aprenda a observar y a sentir su propio cuerpo, así como a orientarse y moverse con precisión en el espacio.

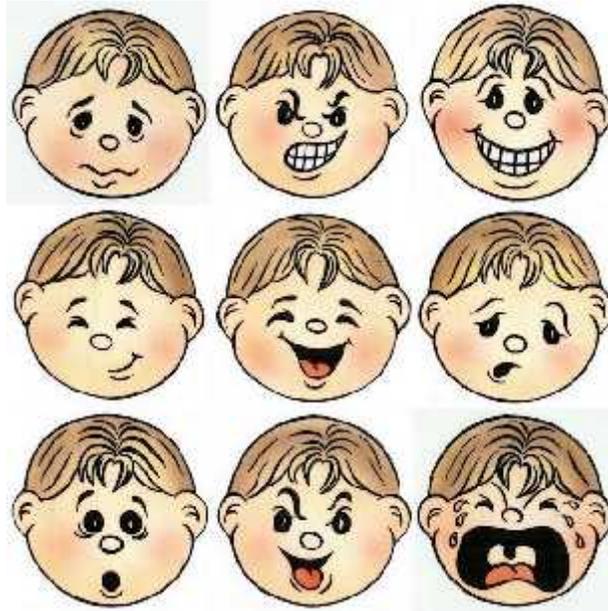
La adquisición del esquema corporal es un proceso, se va construyendo progresivamente mediante las experiencias que implican al propio cuerpo, probando y haciendo ajustes, y va de la mano del desarrollo motor.

Actividad:



3. Hoy me siento así: Expresar sentimientos y emociones con la cara y el cuerpo: alegría, tristeza, enfado, seriedad, sorpresa, etc.

Observo e identifico la emoción de cada rostro.

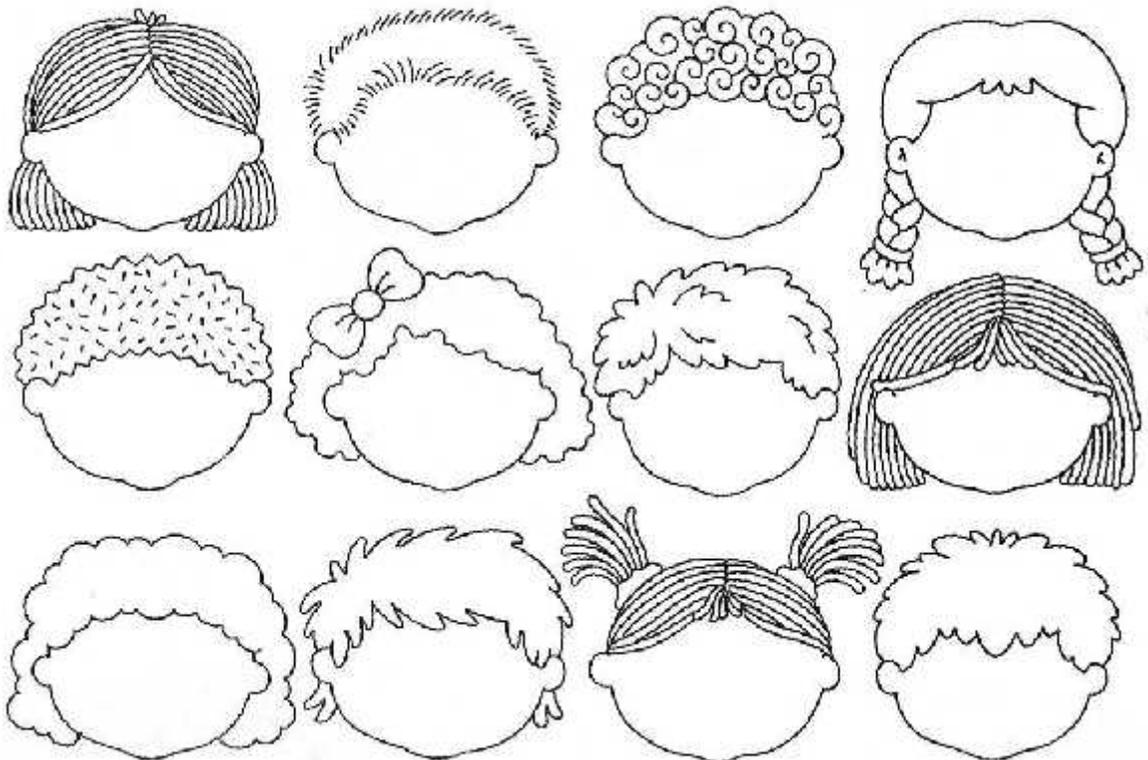


Descubro el rostro que está sorprendido.

4. Dibujo y aprendo de las emociones: Completo los rostros con las emociones que más me gustan.

¡CUÁNTAS CARAS DISTINTAS!

COMPLETA LAS CARAS DE ESTOS CHICOS CON LAS EXPRESIONES QUE MÁS TE GUSTEN.

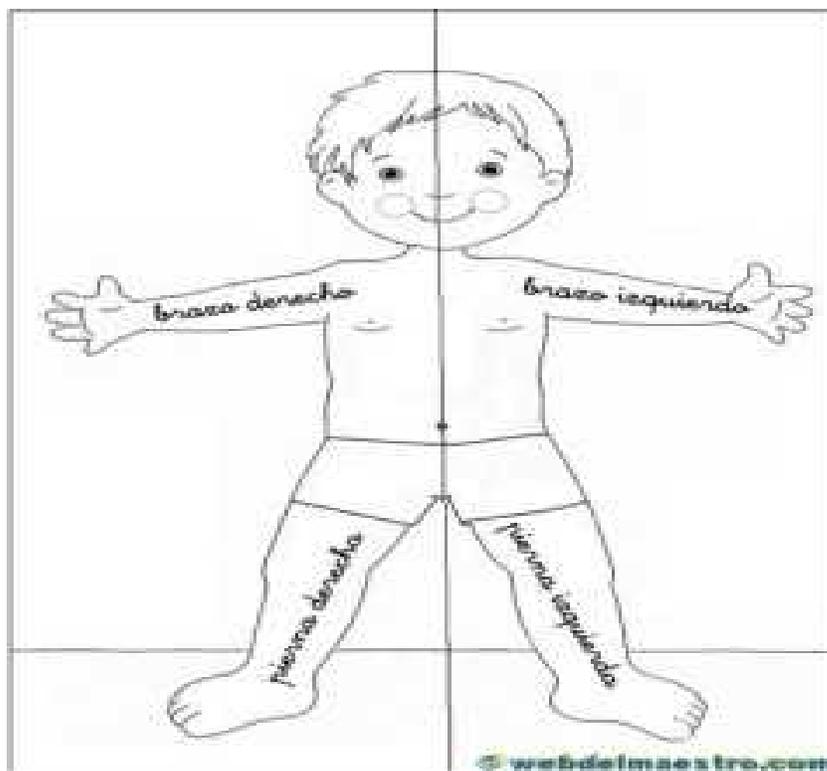


## UNIDAD TEMÁTICA # 2

**Lateralidad:** La lateralidad es el predominio motor y del cerebro de un lado del cuerpo sobre el otro, izquierdo o derecho. Gracias a ella podemos orientarnos en el espacio, pero también sirve para que los niños y niñas aprendan a conocer su propio esquema corporal. Por ello, adquirir las nociones de lateralidad desde la primera infancia es esencial para el desarrollo cognitivo y motor adecuado, ya que este proceso es la base de otras funciones asociadas a la memoria, como la escritura, la orientación espacial, las nociones de tamaño, direccionalidad... entre otros procesos fundamentales en la adquisición del aprendizaje.

La lateralidad es la preferencia que muestran la mayoría de los seres humanos por un lado de su propio cuerpo. El ejemplo más popular es la preferencia por utilizar la mano derecha o ser diestro.

1. Colorear la parte del cuerpo que predomina en el niño o niña

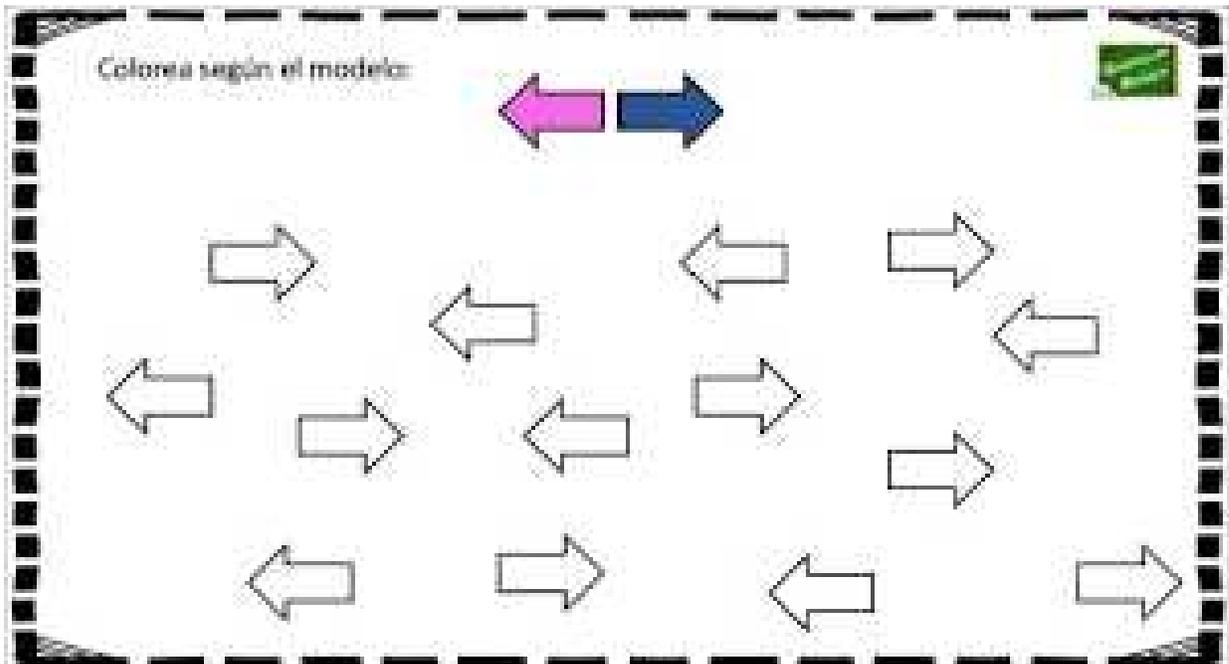


2. **Juguemos al siguiendo huellas:** Sobre un tapete de huellas se motiva a los niños y niñas para que sigan las huellas, haciendo énfasis en la lateralidad.

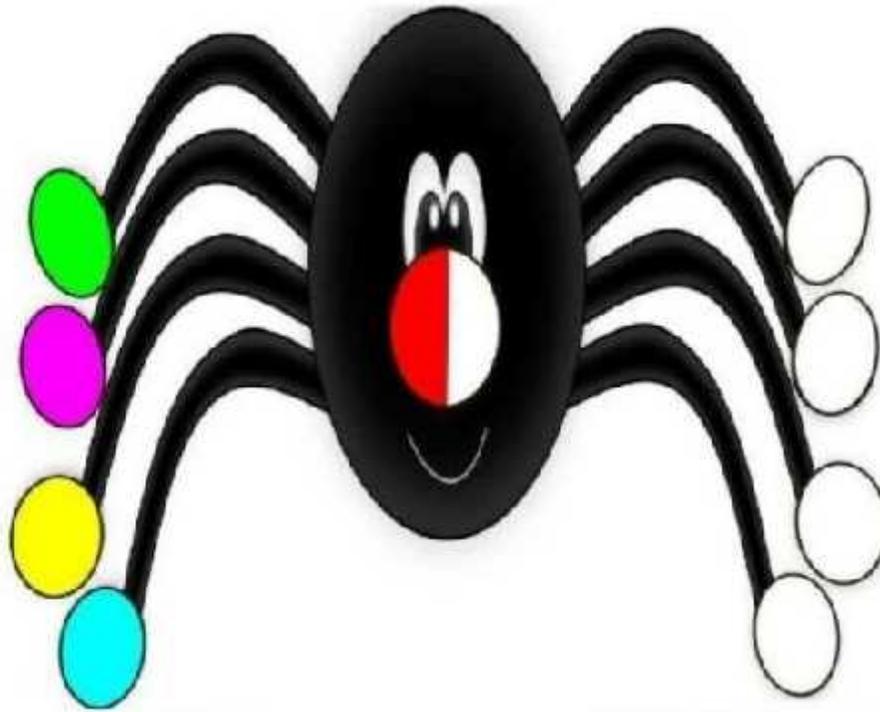
**Actividad previa en casa:** Con la ayuda de los niños y niñas elaborar huellas de las manos y pies y llevar a la clase para elaborar de manera grupal en clase dicho tapete.



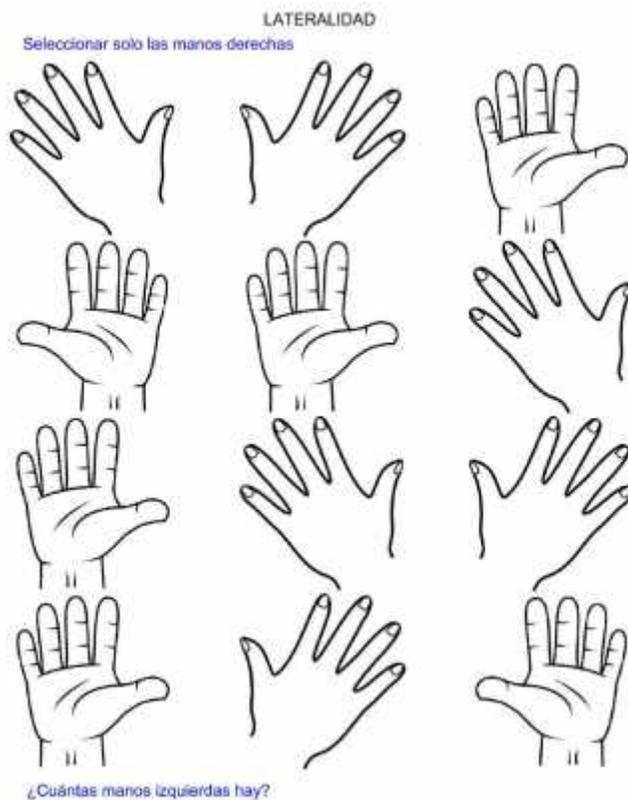
3. **Colorea según el modelo:** morado la flecha que indican la izquierda y azul la derecha



4. Pegar con papel globo las patas de la araña simétricamente del mismo color que su par



5. Seleccionar solo las manos derechas y colorearlas.



# UNIDAD TEMÁTICA # 3

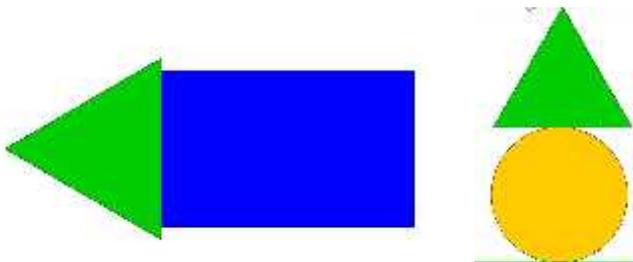
**Orientación espacial:** La **orientación espacial** es una habilidad básica para moverse y situarse dentro del espacio. Además, también es necesaria para actividades tan comunes como escribir recto, leer, diferenciar entre derecha e izquierda y, en general, **situar los objetos y orientar nuestros movimientos en el espacio** que nos rodea.

1. Encontrar las diferencias entre estos dos dibujos:



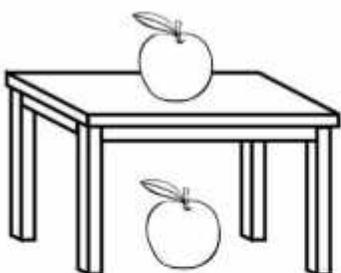
2. **Actividad previa para las familias:** Junto con tu hijo recorta las siguientes figuras geométricas teniendo en cuenta que la cartulina de las figuras sea de diferente color.
  - 2 círculos de cartulina medianos.
  - 2 rectángulos medianos en cartulina
  - 2 triángulos medianos en cartulina.
  - 2 cuadrados medianos en cartulina.

En clase los niños y niñas formaran figuras siguiendo las indicaciones dadas por la docente. Ejemplo:

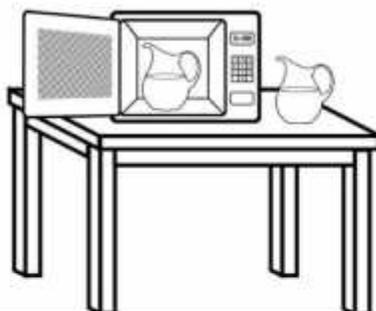


3. Coloreo teniendo en cuenta las indicaciones dadas en cada imagen.

Colorea la manzana que esta ARRIBA



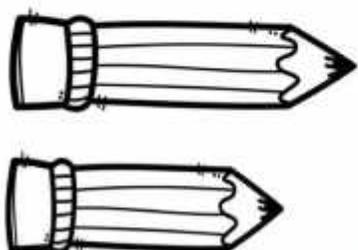
Colorea la jarra que esta AFUERA



Colorea a quien va ADELANTE



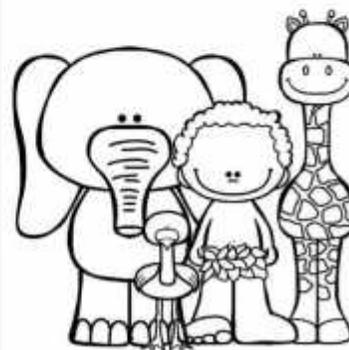
Colorea el lápiz más LARGO



Colorea el hongo más PEQUEÑO



Colorea al más ALTO



Diseño y elaboración Diana Monterrubio

4. Circuito con obstáculos: En el patio se disponen objetos como conos y bastones para que los niños y niñas atraviesen el circuito siguiendo las indicaciones dadas por la docente, fortaleciendo la ubicación espacial.

# ***UNIDAD TEMÁTICA # 4***

**Equilibrio en posiciones básicas:** El equilibrio es la capacidad de mantener una posición corporal controlada mientras se realiza alguna tarea, como: estar sentado en una silla o caminando. El equilibrio está presente en gran parte de las actividades que realizamos, aunque no lo hagamos consciente, por eso es necesario fomentar su desarrollo. Se requiere equilibrio para realizar actividades estáticas, como cuando estamos sentados y en actividades dinámicas o de movimiento, como cuando andamos en bicicleta o corremos.

***Actividades para fortalecer el equilibrio:***

- **La cuerda floja:**

Poner una cuerda en el suelo y motivar a los niños y niñas a caminar sobre ella, poniendo un pie delante del otro sin caerse. Una vez que vayan adquiriendo mayor control y dominio podemos aumentar la dificultad y la diversión poniendo obstáculos en el camino, como conos o bastones haya que pasar, en todo momento deben mantener el equilibrio.

- **Juego musical 1- 2- 3 Momia**

Este juego consiste en ir moviéndose al ritmo de la música, como una alternativa para desarrollar el equilibrio en posiciones estáticas, se motiva a los niños a mantener la postura por cada vez más tiempo, al parar la música, según las indicaciones de la docente.

- **Juego de la golosa.**

En el patio se dibuja con tiza una golosa, se les indica las reglas del juego para que al pasar por la golosa mantengan el equilibrio.

| OBSERVACIONES   | <br><input type="checkbox"/> SI | <br><input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> No<br> |
|---|---|---|--|
| 1. Escuché y respete a mis compañeros y profesora-                |   |   |  |
| 2. Cumplí con mi labor en las actividades propuestas              |   |   |  |
| 3. Reconozco las partes de mi cuerpo.                             |   |   |  |
| 4. Represento la figura humana con todos sus segmentos.           |   |   |  |
| 5. Realicé los ejercicios de coordinación siguiendo instrucciones |   |   |  |