



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
UNIDAD DIDÁCTICA**

EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

GRADO SEGUNDO – PERIODO 3

DOCENTE: MONICA MARÍA DAZY HINCAPIÉ



Pertenece a: _____

SABERES CONCEPTUALES

- Independencia segmentaria: brazos y piernas
- Control respiratorio: tensión y relajación
- Expresión corporal
- Iniciación a la expresión rítmica

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Expresa corporalmente emociones y situaciones de la vida escolar de manera creativa.
- Ejecuta actividades lúdicas de integración grupal.
- Mantiene control corporal en ejercicios y juegos.
- Maneja adecuadamente la respiración durante el ejercicio.

tema 1

INDEPENDENCIA SEGMENTARIA:

¿Qué son los segmentos corporales?

Los segmentos corporales son las diferentes partes en que se ha dividido el cuerpo humano para su mejor reconocimiento. La conciencia de todos los segmentos corporales, su posición y posibilidades motrices, es lo que permite la elaboración mental del gesto preciso a realizar, previamente a su ejecución y la posibilidad de corregir, adaptándolo a nuestras exigencias y las del medio.

¿Qué es la independencia segmentaria?

La independencia segmentaria ocurre cuando los individuos son capaces de identificar cada una de las partes de su cuerpo de manera independiente; pero también relacionarlas como parte de un todo, que es el cuerpo.

Ésta se adquiere cuando se consigue el control de los diferentes elementos que intervienen en el dominio corporal (tonicidad, esquema

postural, respiración, lateralización, estructuración espaciotemporal y control motor práxico, y relajación).

ACTIVIDAD 1

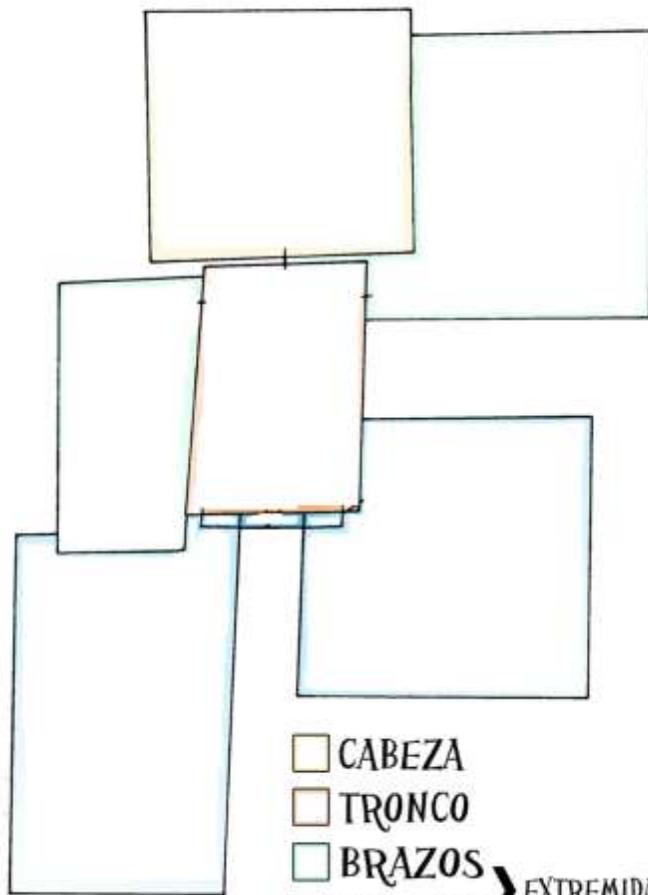
Recorta, pega, colorea y escribe.

En el "Anexo 1", identifica la figura humana (tanto del niño, como de la niña), recorta y pega en esta guía, formando el cuerpo humano. Ten en cuenta que, a pesar de estar divididas, las partes del cuerpo, componen un todo, que es tu cuerpo. Al finalizar, recuerda colorear y escribir las partes del cuerpo.

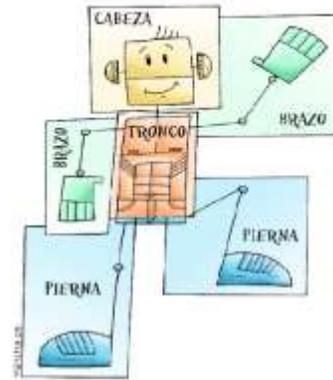
ACTIVIDAD 2

Observa la imagen pequeña, como referencia. Dibújate, teniendo en cuenta cada segmento del cuerpo, como se indica.

SEGMENTOS CORPORALES



- CABEZA
 - TRONCO
 - BRAZOS
 - PIERNAS
- } EXTREMIDADES



ACTIVIDAD 3

En el recuadro, dibuja tu cuerpo, ten en cuenta, que debes dibujar cada segmento de éste y colorear de manera creativa.



Escribe 7 nombres de partes de tu cuerpo humano

- 1-----
- 2-----
- 3-----
- 4-----
- 5-----
- 6-----
- 7-----

Segmentos corporales

O	V	E	R	C	T	L	L	S	A	B	Y
F	I	U	O	P	O	Y	I	P	I	E	S
B	R	A	Z	O	S	R	F	H	M	V	I
K	N	D	Q	T	S	V	P	Y	S	O	V
O	U	I	T	N	D	Ñ	O	O	P	N	A
S	A	N	R	E	I	P	N	R	R	C	B
O	W	T	O	M	Q	A	E	S	W	A	P
B	Z	B	N	G	M	U	J	R	E	N	L
Ñ	Ñ	A	C	E	C	N	M	S	U	N	Q
I	B	U	O	S	Q	K	Y	I	Ñ	U	T

Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras.

1. SEGMENTO
2. CORPORAL
3. HOMBROS
4. PIERNAS
5. CABEZA
6. BRAZOS
7. TRONCO
8. CUERPO
9. MANOS
10. PIES

Elabora el dibujo de cada una de las partes del cuerpo de la sopa de letras

Actividad :escribe una oración con cada una de las partes del cuerpo (en tu cuaderno)

2º tema

CONTROL RESPIRATORIO: TENSIÓN Y RELAJACIÓN.

ACTIVIDAD 5

La respiración:

Para el día: _____ debo consultar y copiar en el cuaderno:

1. ¿Qué es la respiración?
2. Diferencias entre inspiración y espiración.

Colorea las 2 formas de respiración:

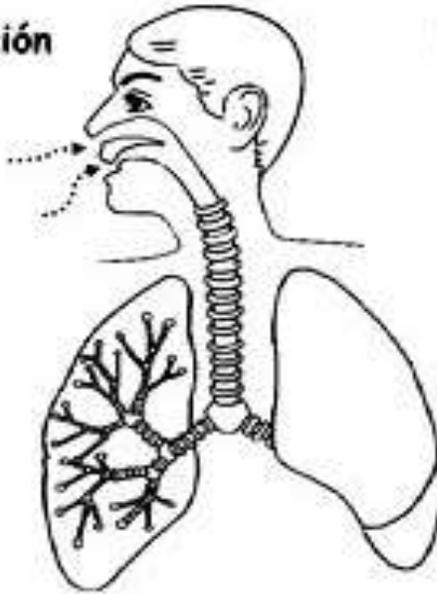
Inspiración

fosas
nasales

boca

laringe

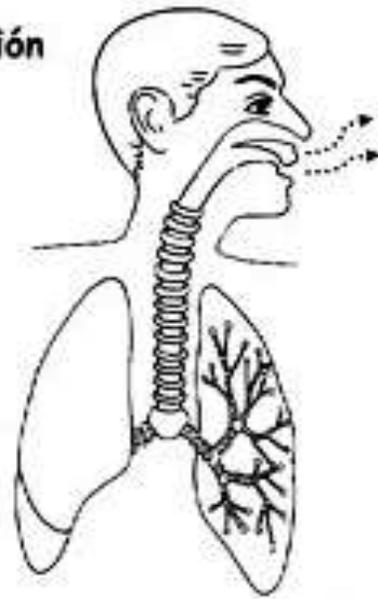
tróquea



Espiración

pulmones

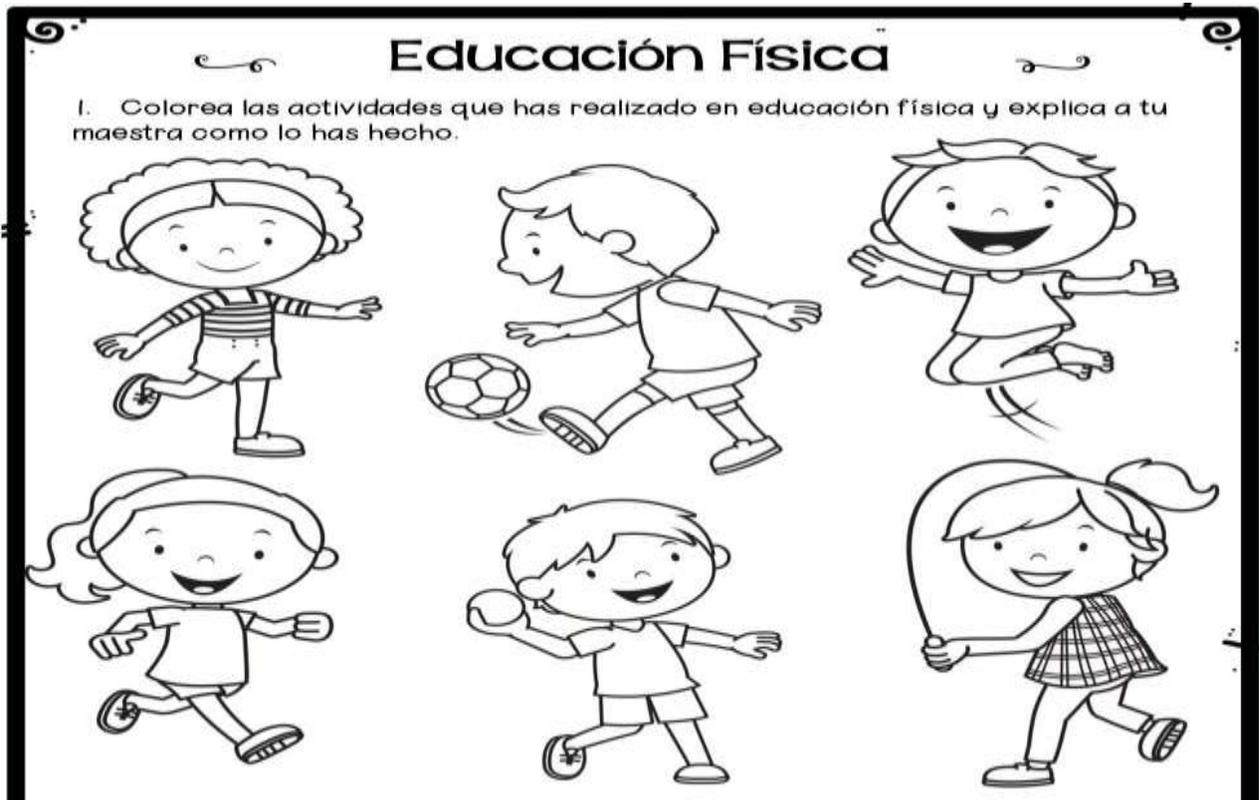
bronquios



Para relajarnos un poco...

ACTIVIDAD #2

CONTESTA Y COLOREA



Escribe que deportes observas en la imagen

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----
- 4.-----
- 5.-----
- 6.-----



EXPRESIÓN CORPORAL

Expresión corporal: tema 3

La expresión corporal representa el lenguaje de todo nuestro cuerpo. Gracias a esta, el individuo expresa sus sentimientos, sus emociones, su personalidad a través de su forma de actuar, sus gestos, sus posturas y las expresiones de su rostro. En el ámbito de las artes, la expresión corporal es una herramienta fundamental para los bailarines, los actores, los mimos y los artistas en general que suelen recurrir a ésta, para representar y comunicar sus emociones, sentimientos e ideas.

Elementos de la expresión corporal:

Movimiento: este elemento considera aspectos de orden espacial, temporal y la intensidad con la que se realiza el movimiento.

Gestos: Estos constituyen movimientos que expresan estados

emocionales y poseen una carga significativa. Además, son reguladores de la interacción.

Expresión facial: Al igual que los gestos, la expresión facial posee una carga emotiva. La mirada y la sonrisa son factores determinantes que regulan la comunicación.

Postura corporal: Es la posición adoptada de forma natural según la situación en la que se encuentra la persona. Una postura determinada puede transmitir una emoción determinada. Por ejemplo, la postura hacia atrás puede significar desconfianza o inseguridad.

Ejemplos de actividades de expresión corporal

El baile, la danza, la coreografía.

La pantomima,

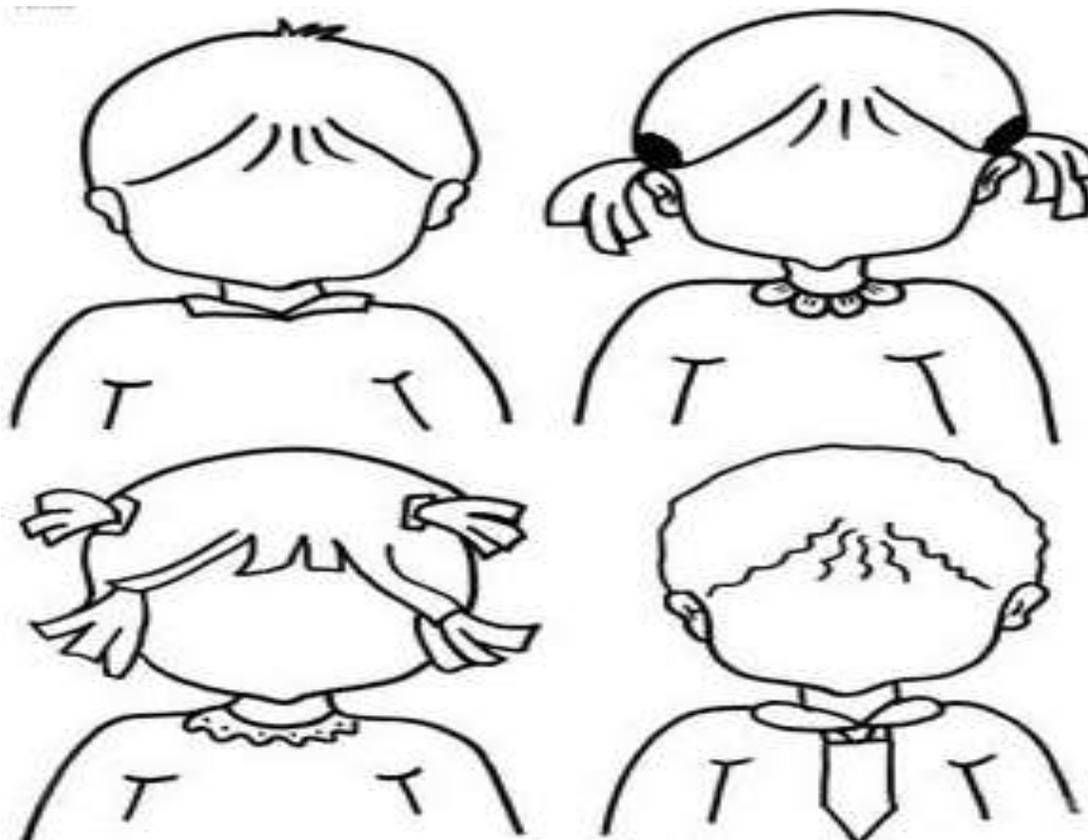
El teatro, el juego dramático.

ACTIVIDAD 6

Para el día: _____ debo presentar una muestra de expresión corporal, de acuerdo a mis habilidades o gustos.

ACTIVIDAD 7

Dibuja expresiones (alegre, triste, molesto, sorprendido) a cada niño de la imagen.

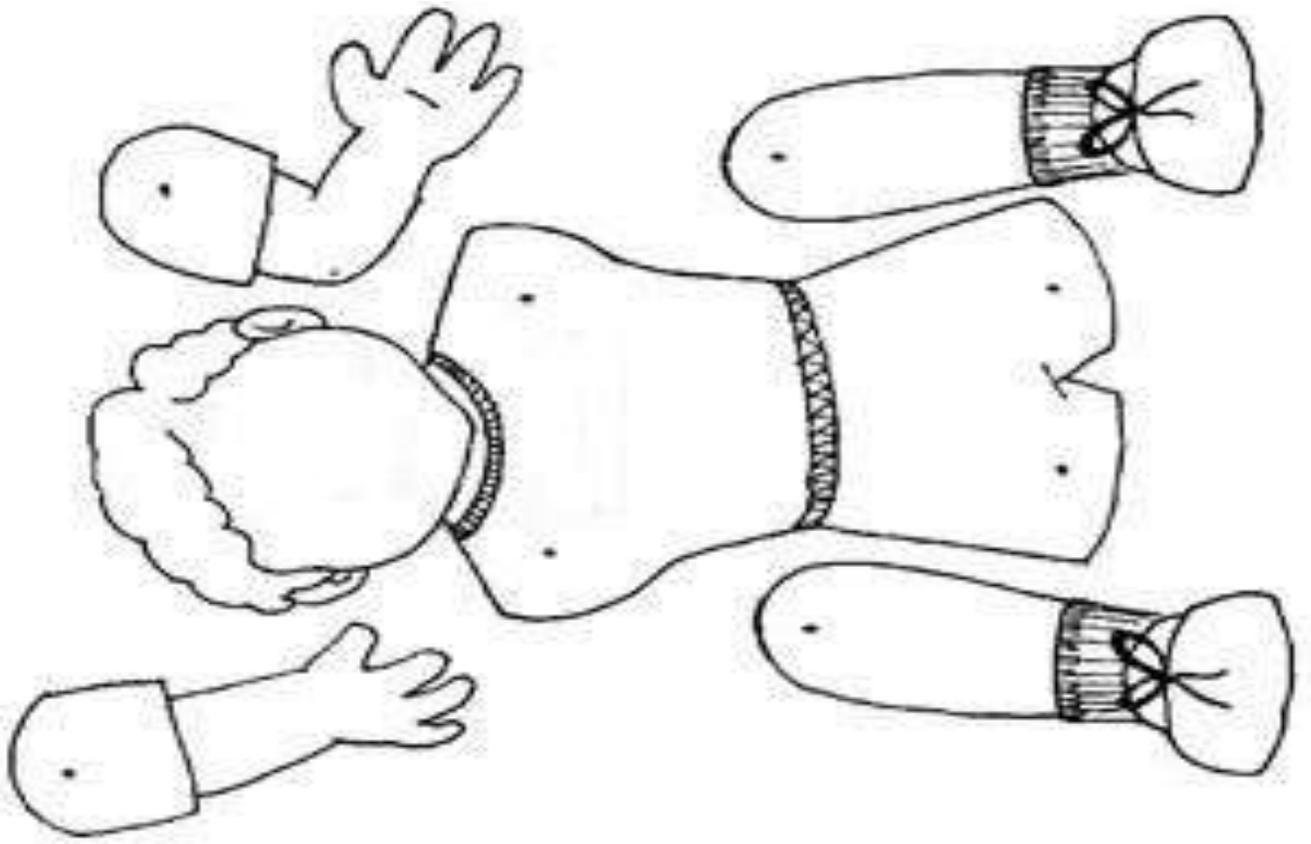


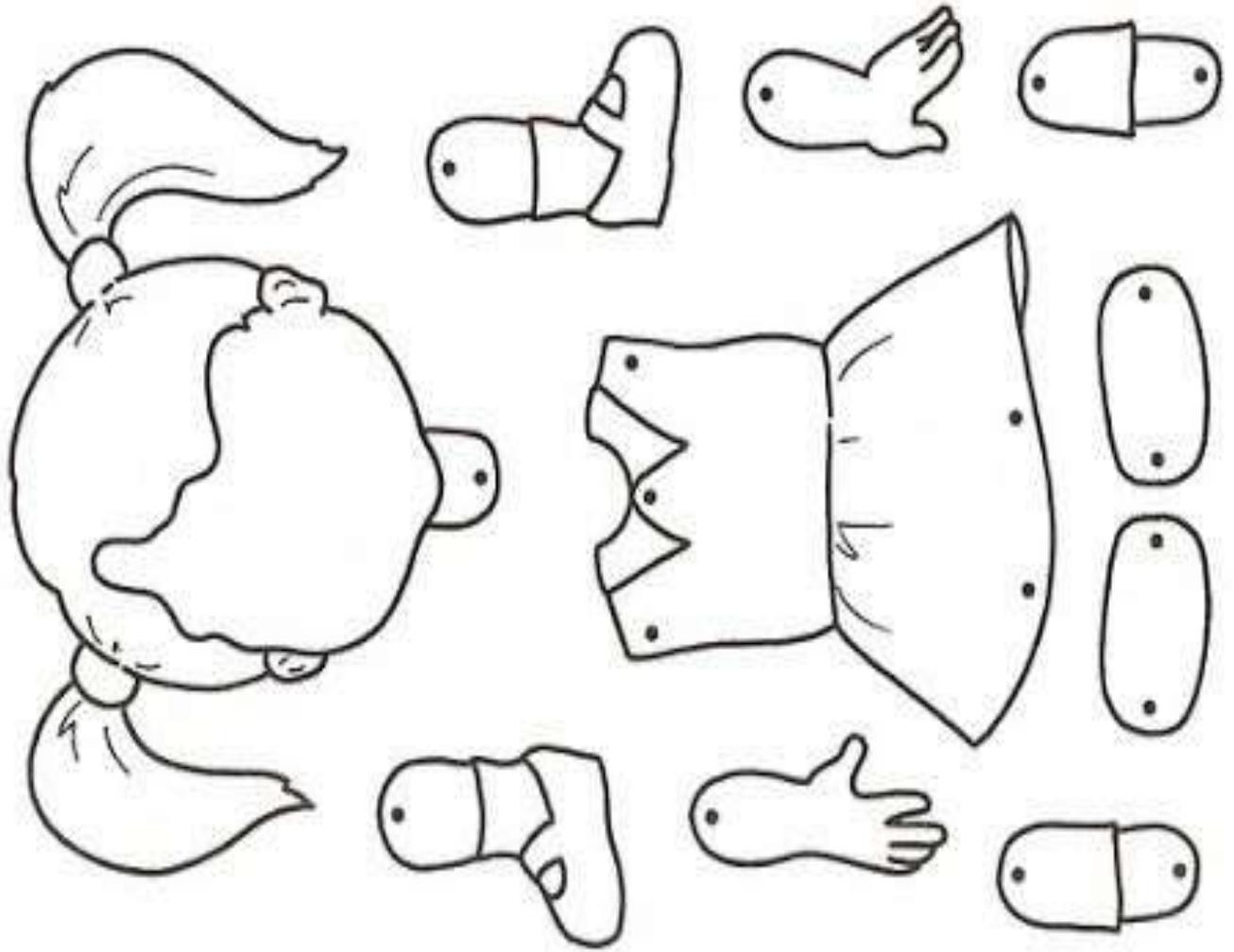
ACTIVIDAD 8

De acuerdo a lo visto durante el periodo, escribo:

1. Algo que haya aprendido.
2. Lo que más me gustó.
3. Compromisos para el cuidado de mi cuerpo.

Anexo 1: figura humana – segmentos corporales:





AUTOEVALUACION DE EDUCACION FISICA

MATERIA: -----

NOMBRE: ----- **GRADO:** -----

Realizas tus trabajos a tiempo y puntualmente	Si -----	No-----	Alguna veces -----
Eres respetuoso con tus compañeros y docentes	Si -----	No-----	Algunas veces -----
Dejas dar la clase y contribuyes con el orden	Si-----	No-----	Algunas veces -----
Cuando terminas tus actividades de clase te quedas en el puesto colaborando con la disciplina esperando a que los compañeros terminen	Si-----	No-----	Algunas vecen s-----
Escuchas atentamente las instrucciones dadas en el aula de clase	Si-----	No-----	Algunas veces -----
Entregas puntualmente las actividades que se envía para desarrollar en casa	Si-----	No-----	Algunas veces-----
Traes tu material de trabajo	Si-----	No-----	Algunas veces-----

Nota final -----