



# **YERMO Y PARRES**

**INSTITUCION EDUCATIVA**



## **EDUCACIÓN FÍSICA**

**GRADO 1°**

**PERIODO 1**



**DOCENTE: PIEDAD RAMIREZ**

**ESTUDIANTE** \_\_\_\_\_ **GRADO 1°** \_\_\_\_\_



# YERMO Y PARRÉS

## INSTITUCION EDUCATIVA



### GUÍA DE APRENDIZAJE N° 1

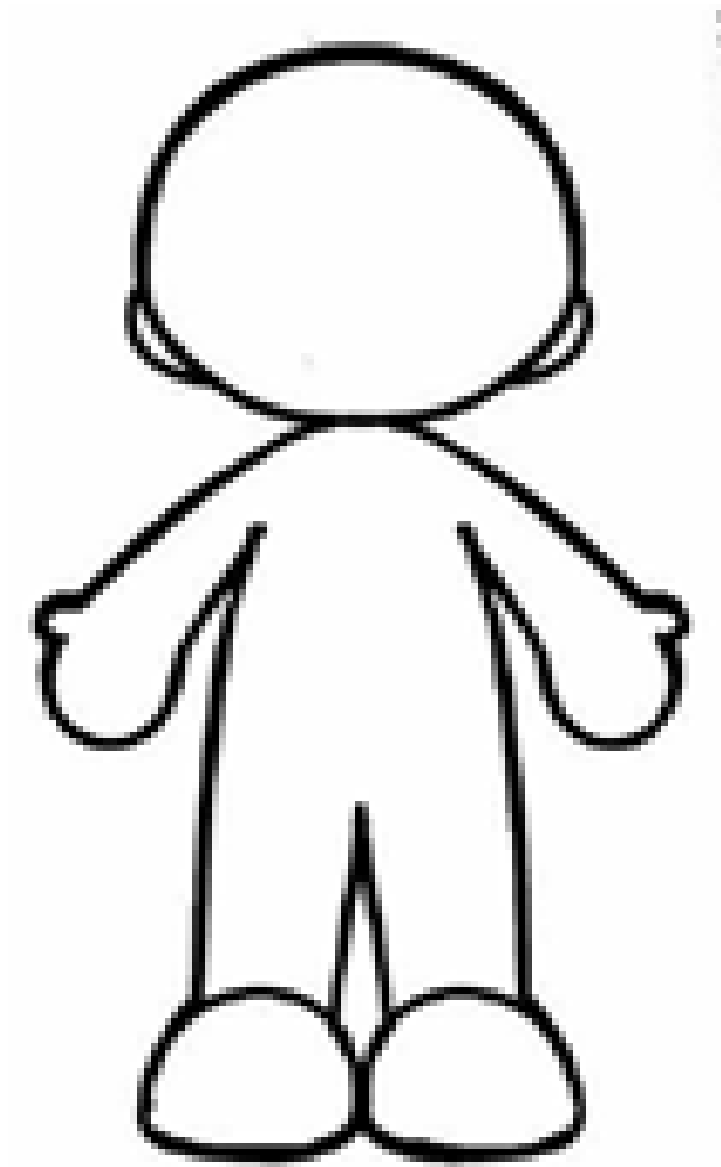
Periodo 1	Educación Física	Grado: 1°
Año lectivo: 2026	Docente: Piedad Ramírez	
¿Qué vamos a aprender?		
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ejecuta movimientos voluntarios implicando grados de coordinación entre ellos. Identifica, nombra y localiza segmentos corporales en su propio cuerpo y en sus compañeros.</li><li>➤ Diferencia los conceptos de tensión y relajación muscular.</li><li>➤ Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y movimientos.</li><li>➤ Realiza correctamente diversas formas de locomoción.</li><li>➤ Acepta y cumple las normas del juego.</li><li>➤ Practica el diálogo y la discusión mediante el trabajo en grupo</li></ul>	
<b>APRENDIZAJES FUNDAMENTALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Coordinación: óculo-manual y óculo- pédica y general</li><li>➤ Independencia segmentaría</li><li>➤ Tensión y relajación global y segmentaría</li><li>➤ Conocimiento corporal</li></ul>	
¿Cómo lo vamos hacer (INSTRUCCIONES)		
<b>A través de:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Clases presenciales, videos, presentaciones, carteles, asesorías individuales, actividades en grupo, explicaciones.</li><li>· Talleres evaluativos</li><li>· Tareas.</li></ul>		

Momento de practicar (Momento de desarrollo o estructuración)

## RETO # 1

### Mi cuerpo

Instrucciones: Colorea el cuerpo del niño. Luego escribe el nombre de cada parte.



## RETO # 2

### Coordinación óculo-manual y óculo-pédica

☞ **Coordinación óculo-manual** Es cuando usamos **los ojos y las manos juntos** para lanzar, atrapar o tocar una pelota.

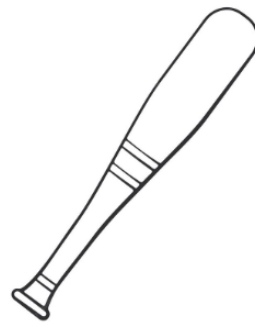
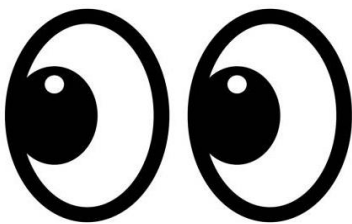
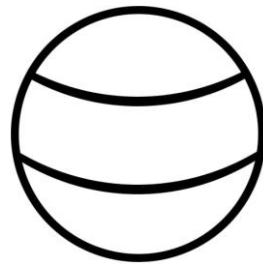
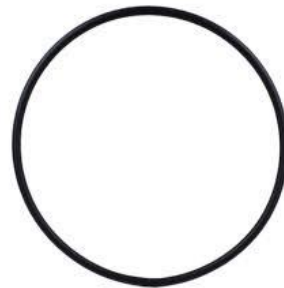
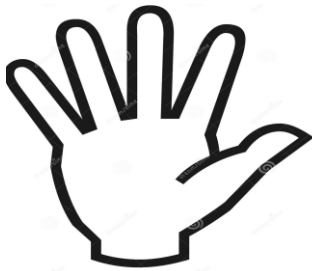
**Coordinación óculo-pédica** ☞ Es cuando usamos los ojos y los pies juntos para patear o dirigir un balón.

Colorea los objetos y únelos con una línea según corresponda.

Mano → bate

Pie → Balón

Ojo → Aro



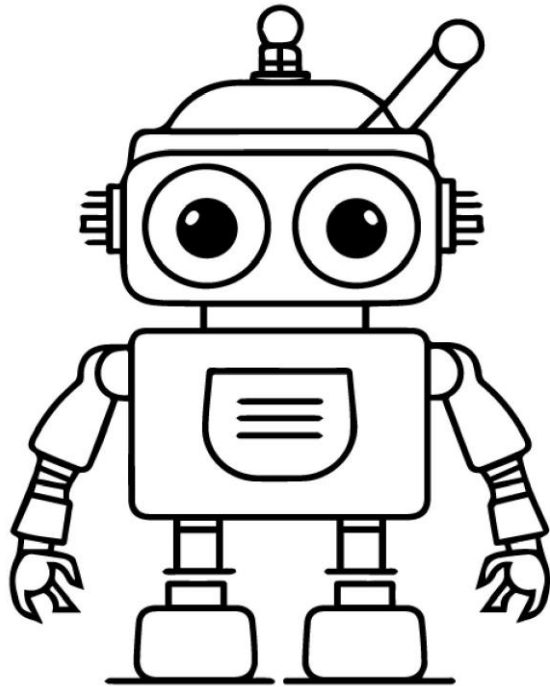
### RETO #3

#### Tensión y relajación

**Tensión muscular** ☞ Es cuando el cuerpo está **duro y fuerte**, como un robot.

**Relajación muscular** ☞ Es cuando el cuerpo está **suave y tranquilo**, como un muñeco de trapo.

Colorea de azul los cuerpo tensos y de verde los cuerpos relajados



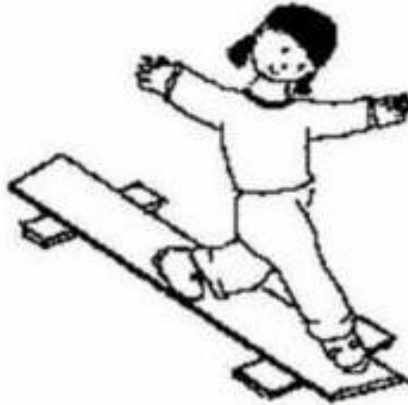
## RETO # 4

### Equilibrio y locomoción

**Equilibrio** ☞ Es **mantener el cuerpo firme sin caerse**, al estar quietos o en movimiento.

**Locomoción** ☞ Es **movernos de un lugar a otro**, caminando, corriendo, saltando o reptando.

Marca con una X las acciones que requieren equilibrio.



## RETO # 5

### Formas de moverse

Recorta los dibujos y pégalos en el cuadro correcto.

• Caminar

• Correr


• Saltar

• Reptar



## RETO #6

### Conozco mi cuerpo

Conocimiento corporal  **Es** saber cómo se llama cada parte de nuestro cuerpo y para qué sirve cada una de ellas.

#### Sopa de letras –

**Instrucciones:** Busca y colorea las palabras.



### CONOZCO MI CUERPO

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

BRAZOS

CABEZA

CARA

MANOS

PIERNAS

PIES

TRONCO

## RETO #7

### Normas del juego




**Instrucciones:** Colorea las acciones correctas.

- Respetar turnos
- Compartir materiales
- Escuchar al compañero



## MOMENTO DE EVALUACION

Colorea el recuadro con verde, amarillo o rojo, según tu desempeño en el trabajo:

<b>Criterios</b>	<b>Alcancé (verde)</b> 	<b>En proceso (Amarillo)</b> 	<b>No alcancé (Rojo)</b> 
1. Realicé todas las actividades de la guía.			
2. Comprendí lo trabajado en la guía.			
3. Mantuve una actitud responsable durante la clase.			
4. Realicé los trabajos propuestos de manera ordenada.			