



YERMO Y PARRES
INSTITUCION EDUCATIVA

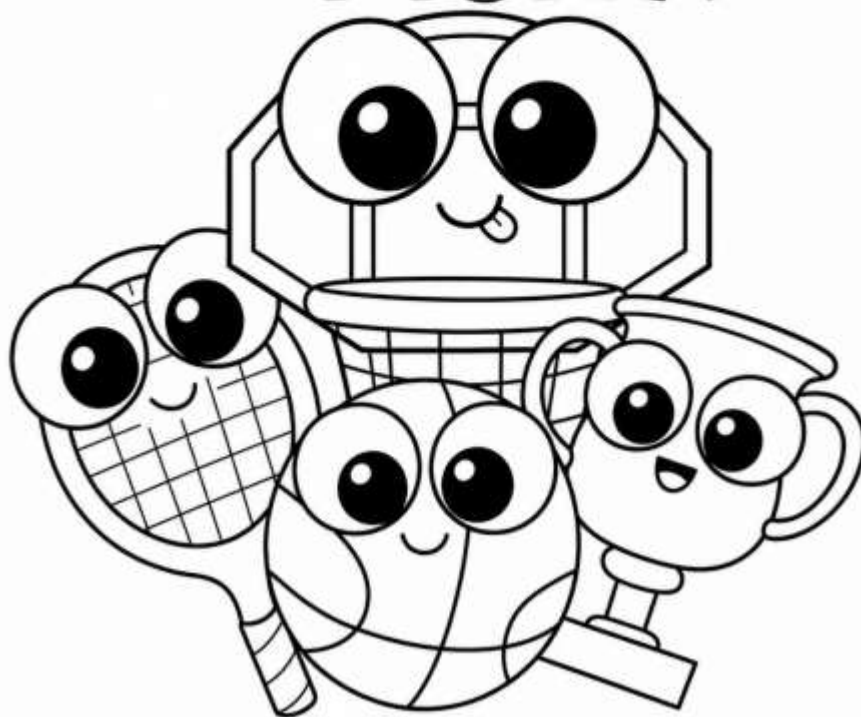


EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO 1°

PERIODO 3

EDUCACIÓN FÍSICA



DOCENTE: PIEDAD RAMIREZ

ESTUDIANTE _____ **GRADO 1°** _____



YERMO Y PARRES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA



GUÍA DE APRENDIZAJE N° 3

Periodo 3	Educación Física	Grado: 1º
Año lectivo: 2026	Docente: Piedad Ramírez	
¿Qué vamos a aprender?		
INDICADORES DE DESEMPEÑO	➤ Expresa corporalmente emociones, situaciones escolares de manera creativa. ➤ Discrimina distancias, direcciones, trayectorias y momentos de tiempo. ➤ Destaca la importancia del respeto y la colaboración mutua en el trabajo colectivo. ➤ Ejecuta movimientos en forma alterna y simultánea con sus segmentos corporales.	
APRENDIZAJES FUNDAMENTALES	➤ Expresión corporal ➤ Ajuste Postural ➤ Movimientos rítmicos y pequeños elementos ➤ Percepción Rítmica básica	
¿Cómo lo vamos a hacer (INSTRUCCIONES)?		
A través de: • Clases presenciales, videos, presentaciones, carteles, asesorías individuales, actividades en grupo, explicaciones. • Talleres evaluativos • Tareas.		

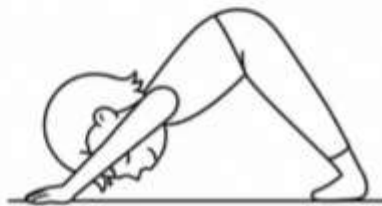
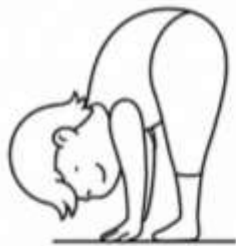
Momento de practicar (Momento de desarrollo o estructuración)

Expresión corporal

Capacidad de usar el cuerpo, a través de gestos, movimientos y posturas, para comunicar ideas, sentimientos y emociones. Es una forma de comunicación no verbal.

RETO #1

Practica los siguientes ejercicios físicos y marca con una "X" los que puedes realizar sin dificultad. Luego colorea



RETO # 2

Dibuja las caras según las emociones y colorea. Luego, inventa diálogos para los niños.



preocupado



alegre



enojado



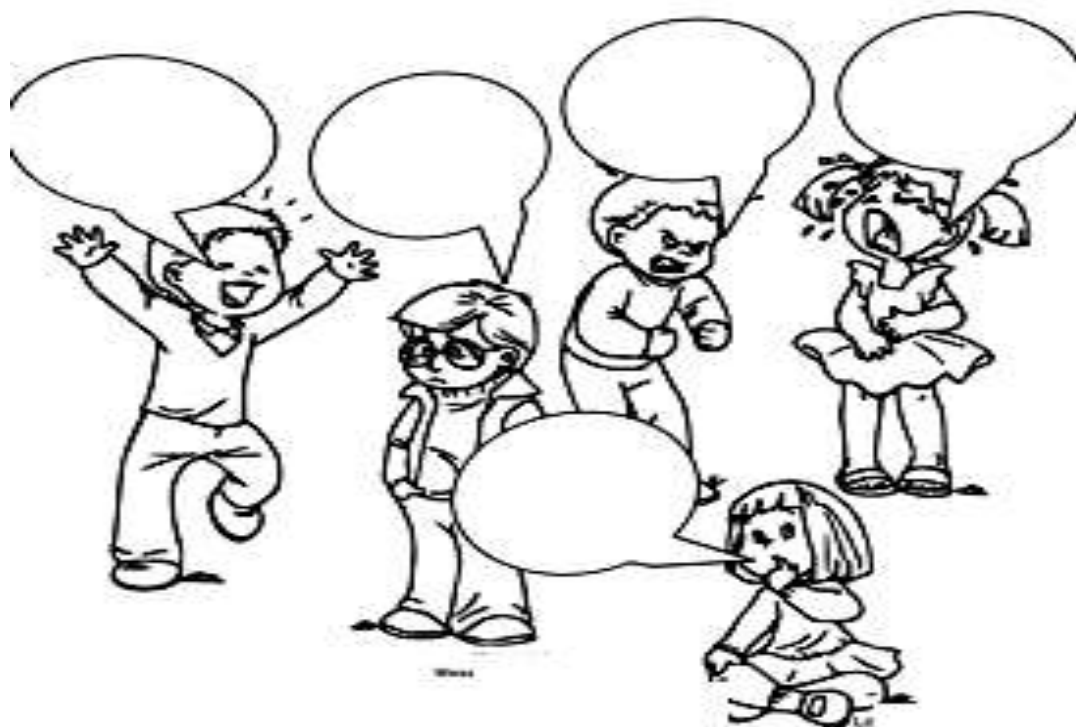
triste



asustado



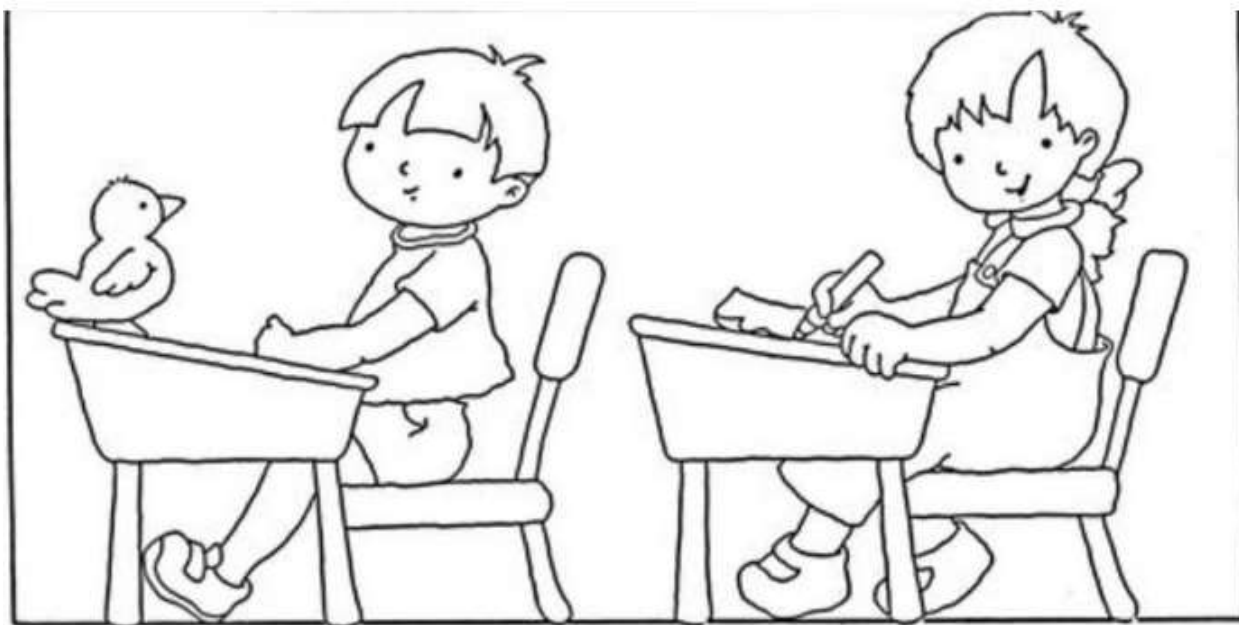
avergonzado



Posición corporal

Es la posición que asume nuestro cuerpo en el espacio.

RETO # 3



NOS SENTAMOS BIEN

SENTARSE EN
POSICIÓN
CORRECTA



POSTURA INCORRECTA

Observa las imágenes y señala las que muestran una postura corporal correcta



Responde

1. ¿por qué es importante una correcta postura?

2. ¿Cuándo desarrollas tus tareas piensas en tu postura corporal?

3. ¿Qué consecuencias puede traer para tu cuerpo una postura corporal incorrecta?

EJERCICIOS PARA UNA BUENA POSTURA



Movimientos rítmicos y pequeños elementos

Es una práctica que combina el movimiento del cuerpo con el ritmo, usualmente a través de la música.

RETO #4

Practica con tu profesora una secuencia rítmica con mínimo 5 ejercicios siguiendo el ritmo de la música, utilizando un elemento como bastón, cinta, aros. Acá veamos este ejemplo

<https://www.youtube.com/watch?v=imVmBSMKtq8>

RETO #5

Ordena las posturas de la más fácil a la más complicada de hacer por e enuméralas del 1 al 5.

Figura	Figura	Figura
1	2	3



RETO #6

Busca las siguientes palabras relacionadas con la educación física:

Cuerpo, Postura, Movimiento, Juego, Ritmo, Baile, Caminar, Saltar, Expresión, Gesto

B	A	I	L	E	T	O	R	C
O	G	E	S	T	O	U	A	U
D	C	A	M	I	N	A	R	E
Y	U	C	U	E	R	P	O	G
T	R	I	T	M	O	E	X	N
E	J	U	E	G	O	R	P	A
S	A	L	T	A	R	S	I	P
T	M	O	V	I	M	I	E	N
U	A	O	I	N	T	R	B	A
R	S	P	O	S	T	U	R	A

RETO #7

Escribe cuantos de estos ejercicios puedes hacer en un minuto

	Salto	
	Estiramientos arriba y abajo	
	Salto de Tijera	
	Pasos en puntitas	

MOMENTO DE EVALUACIÓN

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

Criterios	Alcancé (verde) 	En proceso (Amarillo) 	No alcancé (Rojo) 
1. Realicé todas las actividades de la guía			
2. Comprendí lo trabajado en la guía			
3. Alcancé todos los retos propuestos.			
4. Mantuve una actitud responsable en el desarrollo de la clase.			