



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

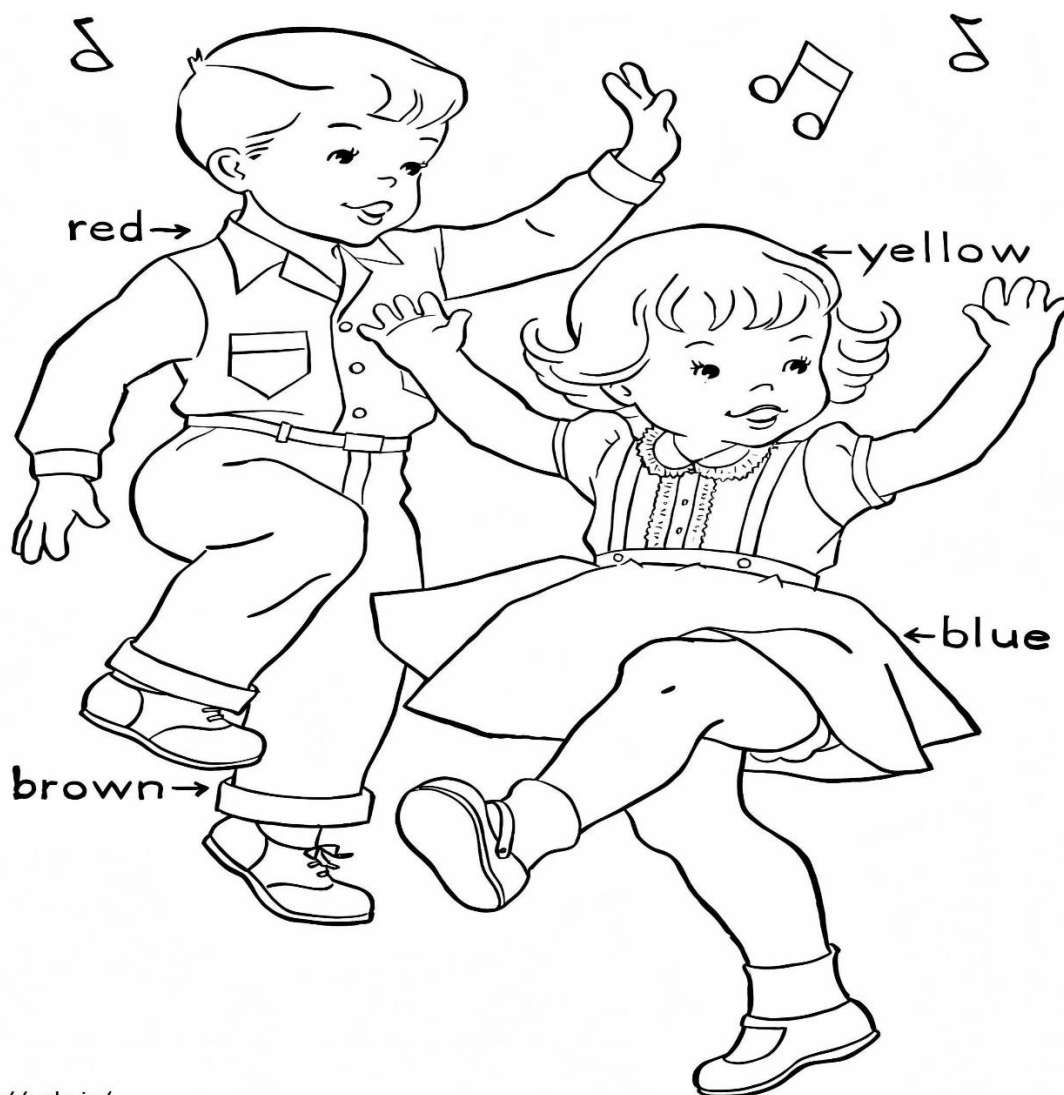


## GUÍA DIDÁCTICA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

Grado: segundo –Periodo 3

Docente:

John Alexander Giraldo López



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.

### **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

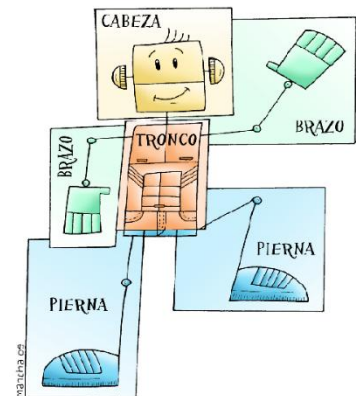
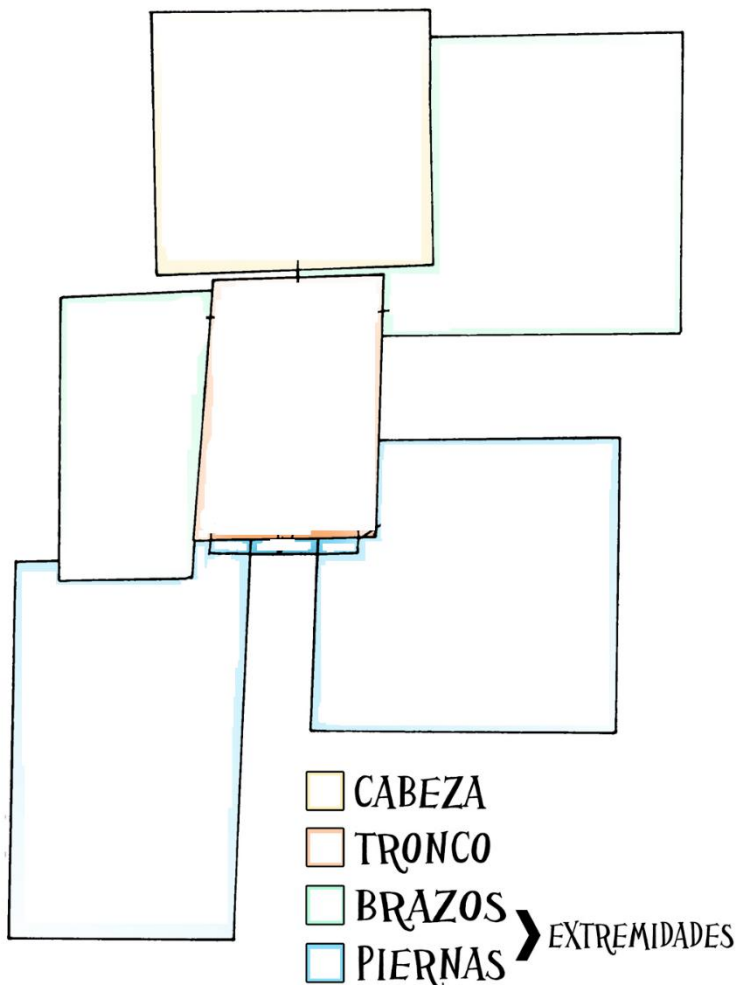
Recorta, pega, colorea y escribe.

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

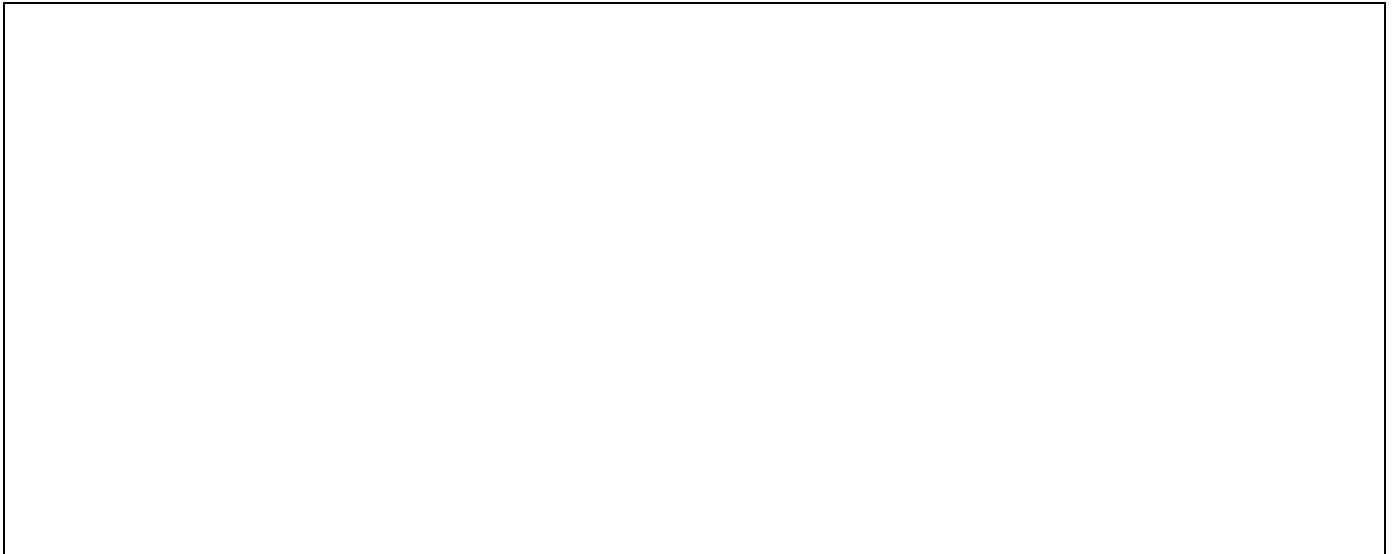
Observa la imagen pequeña, como referencia. Dibújate, teniendo en cuenta cada segmento del cuerpo, como se indica.

# SEGMENTOS CORPORALES



### ACTIVIDAD 3

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



### ACTIVIDAD 4

Para el día: \_\_\_\_\_ Debo traer una caja de plastilina y un trozo pequeño de cartulina (10cm x 10 cm).

#### 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

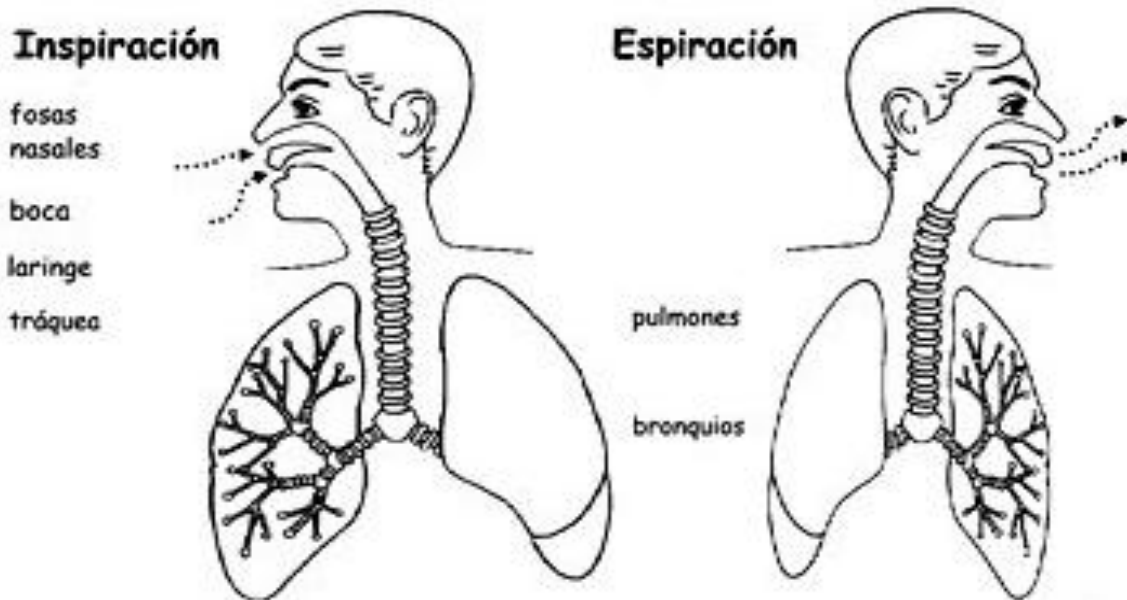
## CONTROL RESPIRATORIO: Tensión y Relajación.

### 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.



Para relajarnos un poco...



## EXPRESIÓN CORPORAL

### Expresión corporal:

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,

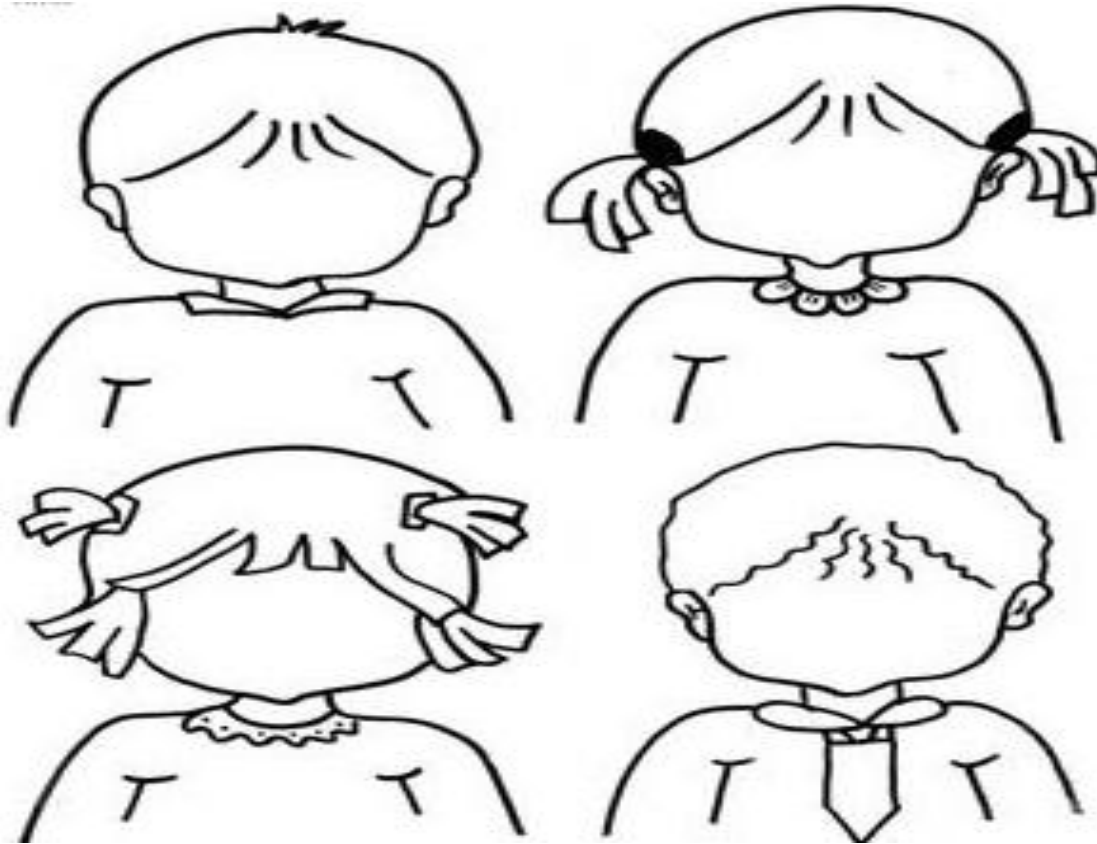
El teatro, el juego dramático.

### ACTIVIDAD 6

Para el día: \_\_\_\_\_ debo presentar una muestra de expresión corporal (individual o en pareja), de acuerdo a mis habilidades o gustos.

### ACTIVIDAD 7

Dibujar 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.

---

---

---

---

---

---

---

## Expresión rítmica

La expresión rítmica en educación física se refiere a la capacidad de utilizar el movimiento corporal para expresar ritmos y patrones temporales, ya sea a través de la música, sonidos, o movimientos naturales. Esta área de la educación física se enfoca en el desarrollo de la coordinación, la conciencia corporal, la creatividad y la comunicación a través del ritmo.

### Conceptos clave de la expresión rítmica:

- **Ritmo:** Un patrón repetido de sonidos, movimientos o sucesos en el tiempo.
- **Movimiento:** La acción física que se utiliza para expresar el ritmo.
- **Coordinación:** La capacidad de sincronizar diferentes partes del cuerpo para realizar movimientos rítmicos.
- **Conciencia corporal:** La comprensión de la posición, el movimiento y las posibilidades de expresión del propio cuerpo.
- **Expresión creativa:** La habilidad de utilizar el ritmo y el movimiento para comunicar ideas y emociones.
- **Comunicación:** La interacción y el intercambio de información a través de la expresión rítmica.

### Algunas actividades clave para la expresión rítmica

- **Expresión corporal con música:**  
Utilización de movimientos libres o coreografiados para interpretar diferentes ritmos musicales.
- **Ejercicios de percusión corporal:**  
Creación de ritmos con diferentes partes del cuerpo, como palmas, pies, o percusión con la voz.



Anexo 1: figura humana – segmentos corporales:

