



Educación Física Grado:

Segundo –Periodo 2

Docente: Alexander Giraldo



PERTENECE A:

SEGUNDO PERIODO

ED. FÍSICA OBJETIVOS:

- Identificar segmentos corporales y sus funciones elementales aplicándolas en la ubicación espacio-temporal.
- Realizar correctamente trabajos alternos por la derecha y por la izquierda.
- Mantener el equilibrio en saltos y caídas.
- Pasar y recibir objetos variados desde diferentes posiciones y movimientos.
- Ejecutar actividades lúdicas de integración grupal.
- Adoptar con facilidad diferentes posturas.

SABERES CONCEPTUALES

- Equilibrio estático y dinámico
- Equilibrio en altura y profundidad
- Concepto temporo-espaciales: simetría y simultaneidad

Coordinación óculo- manual

EQUILIBRIO:

Se conoce como equilibrio a aquella capacidad que tiene un cuerpo de mantenerse en un estado de balance o estabilidad en relación con una posición determinada, el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida.

ACTIVIDAD 2:

A. Colorea las imágenes relacionadas con equilibrio



B. Escribe y dibuja en qué actividades has necesitado tener equilibrio:

Escribe	Dibuja

CLASES DE EQUILIBRIO:

1. EL EQUILIBRIO ESTÁTICO:

En el mundo deportivo, sobre todo en algún ejercicio de la gimnasia artística, o de la escalada, se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad.

ACTIVIDAD 3:

A. Realiza en clase los siguientes ejercicios de equilibrio estático:

5. 1. Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo.



B. intenta mantener un objeto en la cabeza sin moverte.

Variable: Puedes intentar poner objetos de diferentes pesos

2. EQUILIBRIO DINÁMICO:

El equilibrio dinámico, es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación. Con una importancia más directa sobre la mayoría de los deportes, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física (esquí, ciclismo, deportes de equipo), a veces realizada en el espacio (aire) (voleibol, acrobacias), a pesar de la fuerza de la gravedad.

ACTIVIDAD 4:



A. Escribe y dibuja actividades que requieran equilibrio dinámico:

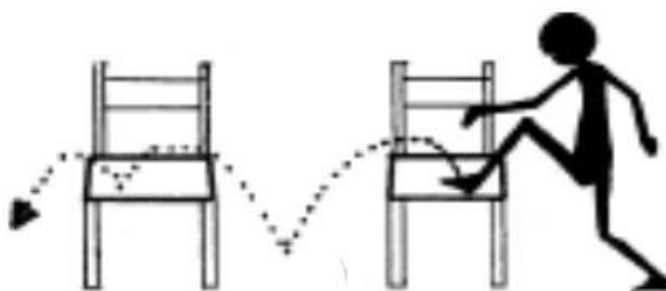
Escribe	Dibuja

Realiza en clase los siguientes ejercicios de equilibrio dinámico:

Camina sobre los talones: Se debe llevar el peso del cuerpo sobre los talones, sin levantar los dedos de los pies:



Mantén el equilibrio pasando entre obstáculos, para ello, deberás subir y bajar al pasar por los obstáculos:



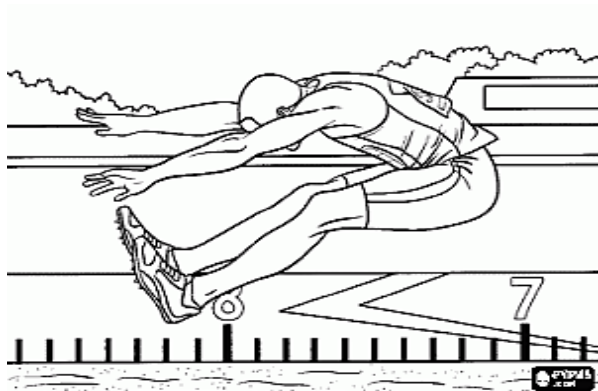
EQUILIBRIO EN ALTURA Y PROFUNDIDAD

La **profundidad** hace referencia a la parte honda de algo (como ser, por ejemplo, de una piscina).

La **altura** es la distancia que existe entre el piso y un punto de referencia por ejemplo lo alto de un muro o cualquier otro objeto para saltarlo

ACTIVIDAD 5:

Colorea las imágenes y escribe en tu cuaderno la diferencia entre Salto en altura y salto en profundidad:



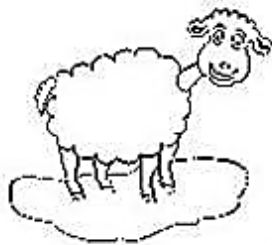
Habilidades y destrezas comunicativas sonoras a través del juego.

EL JUEGO A TRAVÉS DE SONIDOS

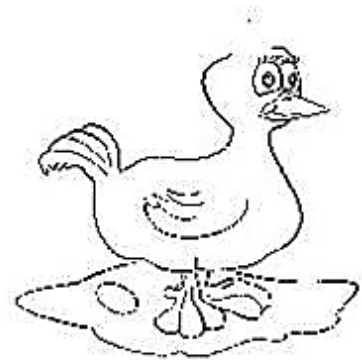
Los juegos con música o con sonidos son muy importantes para los niños sin importar la edad que tengan y es que científicamente está demostrado que un ser humano puede tener un mejor desarrollo mental e intelectual cuando está expuesto a la música y a una variedad de sonidos. la música sirve para el desarrollo auditivo, sensorial, motriz e intelectual, ya que elegir juegos basados en sonidos activa muchos elementos sensoriales

Actividad 7

1. Colorea el animal e imita su sonido



Oink,
oink.



Coc,coc,
coc,coc.

¡Guau,
Guau!



Beeee...
Beeee...



¡Muuuu....!



SIMULTANEIDAD:

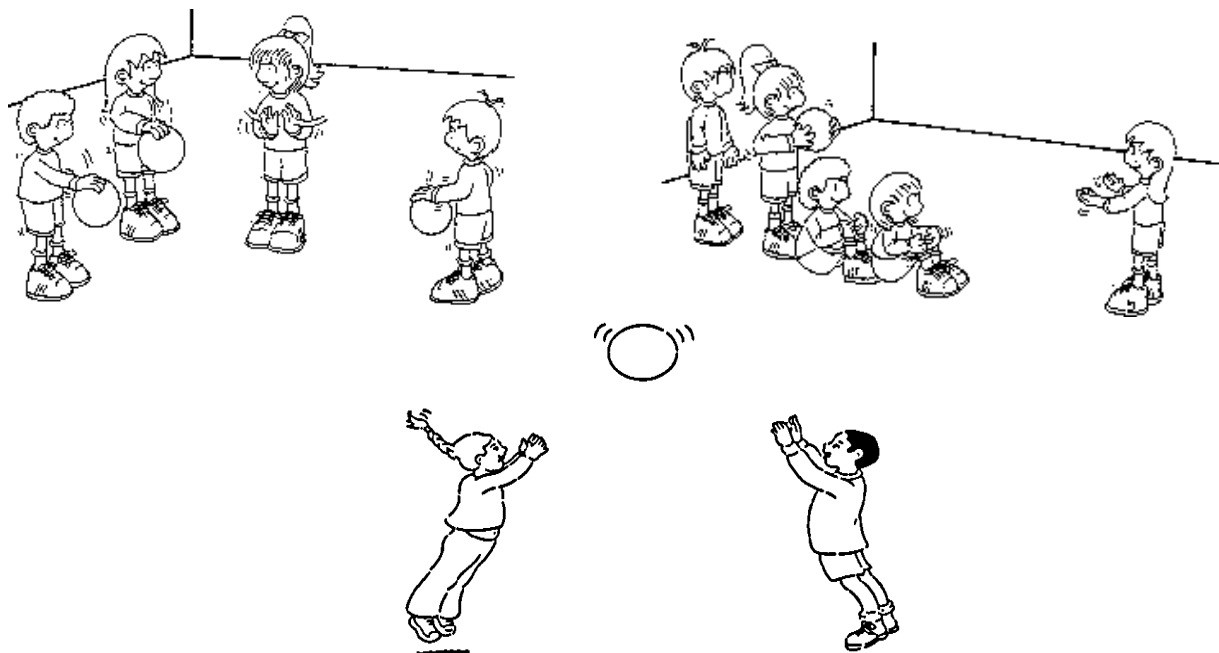
La palabra se deriva del latín SIMUL, al mismo tiempo. En Educación Física, la simultaneidad es cuando dos o más partes del cuerpo realizan movimientos al mismo tiempo.

Ejemplos de juegos que implican movimientos simultáneos para niños son:

- Lanzar y atrapar una pelota
- Encestar
- Saltar dentro y fuera de un aro
- Hacer girar un aro con la mano o el pie
- Pasar saltando un aro que está sobre el piso
- Arrodillarse y pararse con un globo al aire sin dejarlo caer
- Lanzar una pelota a un compañero y recibirla sin dejarla caer
- Lanzar una pelota contra una pared y hacerla rebotar sin dejarla caer

Actividad 9

En clase, realiza los movimientos de simultaneidad, que la docente te indique.

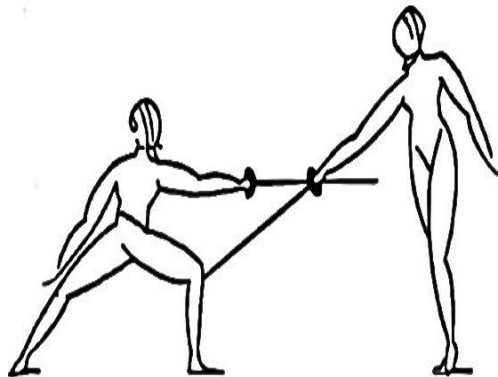
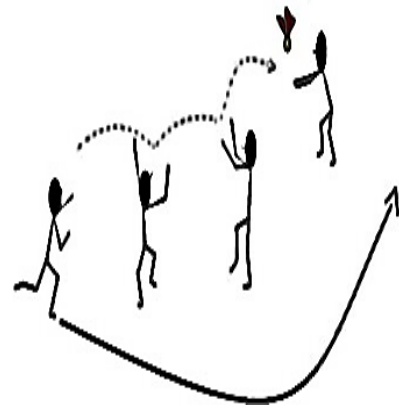
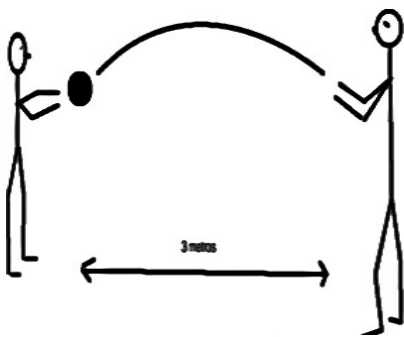


COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL

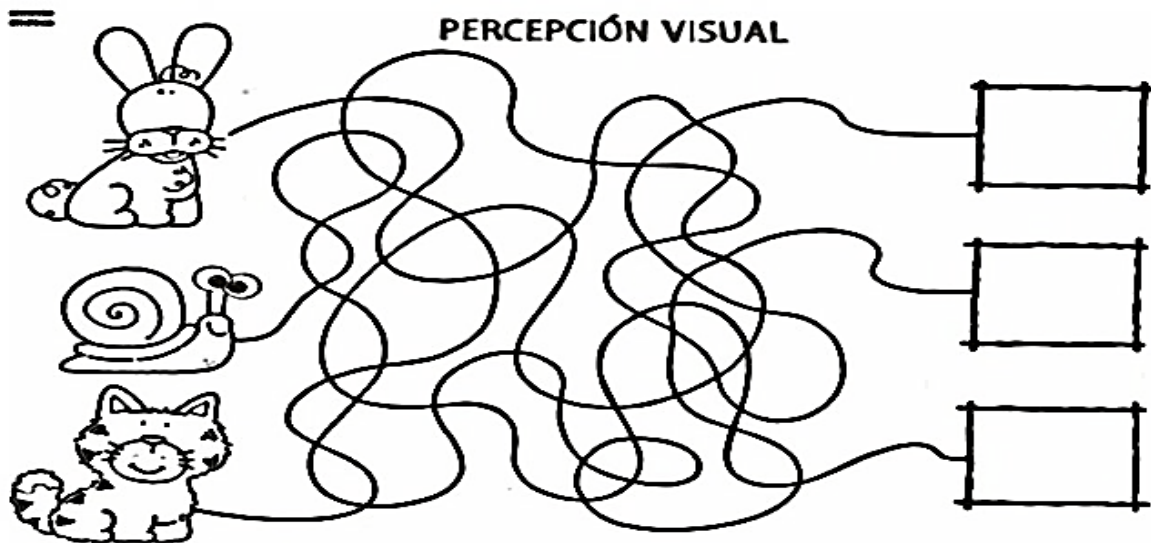
La coordinación ojo-mano, también denominada como coordinación óculo- motora, óculo manual, o viso motriz, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos.

ACTIVIDAD 11:

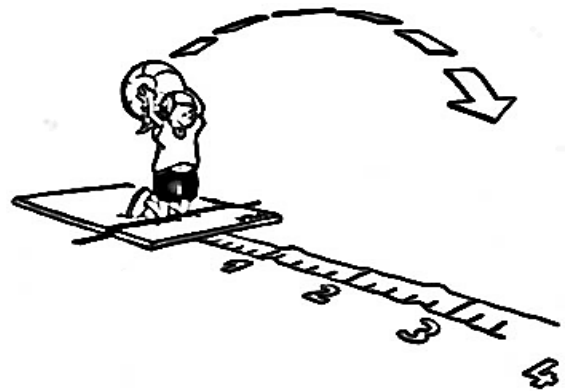
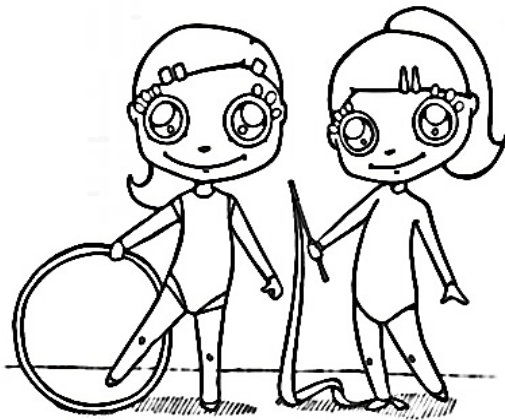
A. Observa las siguientes imágenes y escribe en la parte inferior de la hoja, cuáles otras actividades requieren coordinación óculo-manual.

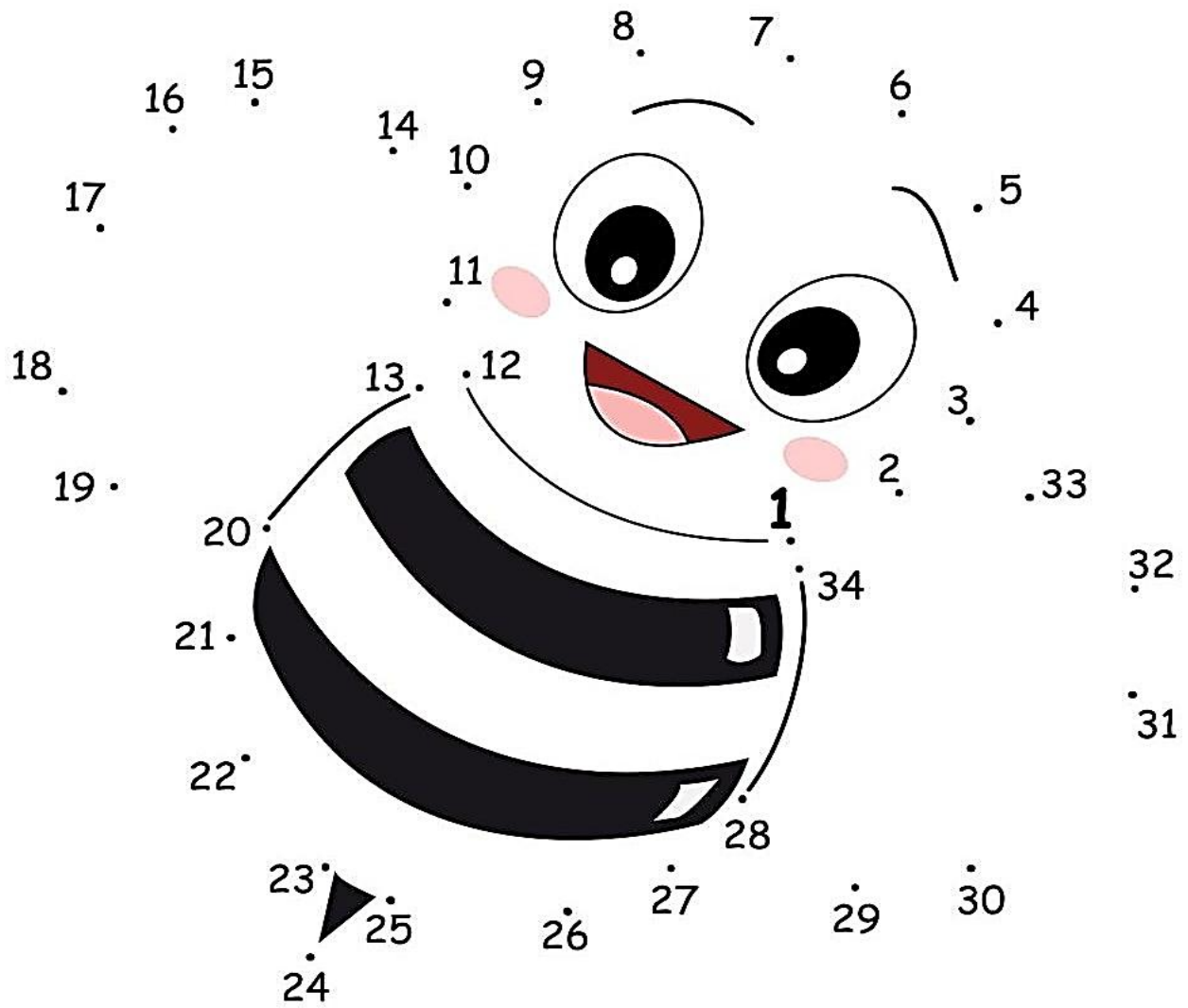


B. Repasa con diferentes colores cada una de las líneas



A. Colorea las siguientes imágenes y explica por qué es necesaria la coordinación óculo manual para realizarlas.





FICHA DE AUTOEVALUACIÓN



SIEMPRE



A VECES



NUNCA



ESCUCHO A MI
MAESTRA CON
ATENCIÓN



CUMPLO CON LOS
DEBERES



ESTOY APRENDIENDO



HABLO BAJITO



LEVANTO MI MANO
PARA HABLAR



CUIDO Y ORDENO
LOS MATERIALES



MIS CUADERNOS
ESTÁN BIEN
PRESENTADOS



RESPECTO A MIS
COMPAÑEROS Y
COMPAÑERAS

