



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

GUIA DIDACTICA DE ED FISICA

GRADO 3- GRUPO:

TERCER PERIODO

Aprendo jugando y moviendo mi cuerpo



NOMBRE DOCENTE: MARIA CAMILA CARO VALLEJO

NOMBRE ESTUDIANTE:

SABERES CONCEPTUALES:

- ✓ Controlar mejor tu cuerpo.
- ✓ Hacer ejercicios de equilibrio.
- ✓ Conocer la parada de manos y la vuelta estrella.
- ✓ Aprender juegos para iniciar el voleibol.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- Aplica normas de seguridad en la realización de ejercicios relacionados con el equilibrio y control corporal
- Reconoce el voleibol como un deporte que lo (la) prepara para trabajar en equipo, requiere de concentración, comunicación y desplazamiento.
- Se observan habilidades para dirigir la pelota al sacar y pasarla entre los compañeros hasta llevarla al equipo contrario.
- Participa en clase y cumple con las normas acordadas.

CONTROL CORPORAL

Nuestro cuerpo puede moverse de muchas formas.

Cuando controlamos nuestro cuerpo podemos:

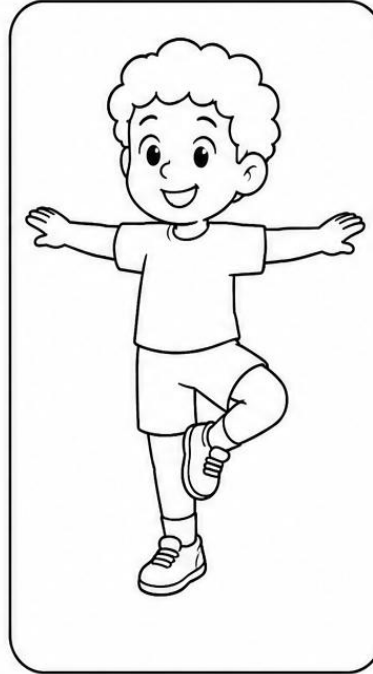
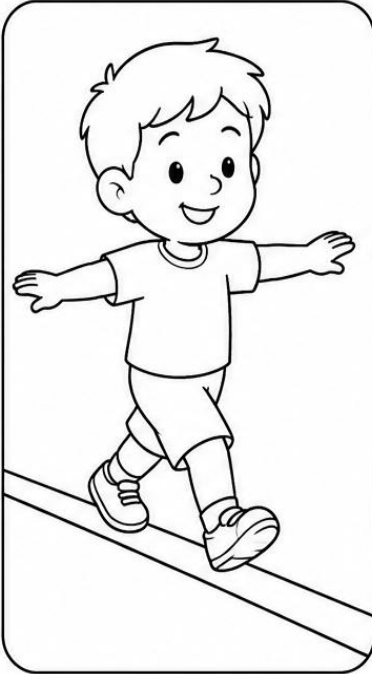
- ★ caminar ★ correr
- ★ saltar ★ mantener el equilibrio
- ★ girar



ACTIVIDAD 1



Observa las imágenes.
Colorea solamente las personas que tienen buen equilibrio.



RESPONDE:

¿Porque crees que perdemos el equilibrio?

Conceptualización

El control corporal hace relación a todas aquellas habilidades que se refieren al dominio del cuerpo y a su mejor conocimiento, por lo tanto, se deben tener en cuenta: Tono, Postura y Equilibrio.

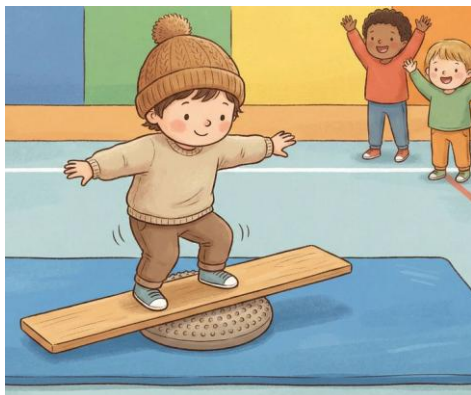
El tono posibilita la energía potencial del músculo. Es importante porque nos permite realizar desde movimientos sencillos como gestos hasta otros de más exigencia como agarrar, desplazarnos, empujar, levantar objetos, entre otros.



La postura: Como "postura correcta" entendemos toda aquella que no sobrecarga la columna ni ningún otro elemento del aparato locomotor como músculos, huesos, tendones articulaciones o ligamentos. Y la forma de acostumbrar a nuestro cuerpo a adoptar una postura correcta de manera habitual durante la rutina diaria es a través de la higiene postural.



El equilibrio: El mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio.



ACTIVIDAD 2

1. Menciona tres ejemplos de acciones, que implican:

- Tono muscular:

- Postura:

- Equilibrio:

¿Qué es el voleibol? 🏐



El **voleibol** es un deporte que se juega **en equipos**. Cada equipo tiene jugadores que intentan pasar el balón por encima de una **mall**a para que caiga en el lado del equipo contrario.

En este deporte **no se puede atrapar el balón**. Los jugadores lo golpean con las manos o los brazos y trabajan juntos para hacer puntos.

¿Cómo se juega?

- 🏐 Se juega con **dos equipos**.
- 🏐 Hay una **mall**a en el centro de la cancha.

- 🖐 El balón se golpea con las manos o los brazos.
- 🧑 Todos los jugadores deben trabajar en equipo.
- ☆ Gana el equipo que logra más puntos.

¿Qué aprendemos con el voleibol?

- 🧑 Trabajar en equipo.
- 👂 Escuchar y respetar a los compañeros.
- 🏃 Mover nuestro cuerpo con coordinación y equilibrio.
- 💪 Ser responsables y perseverantes.
- 😊 Divertirnos mientras hacemos ejercicio.

ACTIVIDAD 3- DIBUJA EL BALON Y LA CANCHA DE VOLEIBOL

ACTIVIDAD 4

¡Ayuda al balón a llegar a la malla de voleybol!



ACTIVIDAD 5

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. ¿Qué es el voleibol?

2. ¿Qué quiere decir que el voleibol es un **deporte de conjunto**?

3. ¿Cuántos jugadores participan en un juego de voleibol?

4. ¿Quién es el ganador en un partido de voleibol?

5. ¿Cuáles son los implementos necesarios para jugar al voleibol?

6. Escribe dos semejanzas entre el baloncesto y el voleibol.

ACTIVIDAD 6

¿OBSERVA EL JUEGO DE VOLEIBOL, COLOREA Y DESCUBRE CUANTOS
BALONES ENCUENTRAS?



ACTIVIDAD 7

El trabajo en equipo

 ¿Qué es el trabajo en equipo?

Trabajar en equipo significa colaborar con otras personas para alcanzar una meta. En un buen equipo todos participan, escuchan, respetan las ideas de los demás y se ayudan cuando alguien lo necesita. **COLOREA**



RESPONDE

1. ¿Qué están haciendo los niños?

2. ¿Crees que están trabajando en equipo?

☐ Sí

☐ No

3. Escribe dos acciones que muestran un buen trabajo en equipo.

Actividad 8 COMPLETA

Escribe la palabra que falta.

ayudar – respetar – escuchar – compartir

1. En un equipo debemos _____ a nuestros compañeros.

2. Es importante _____ los materiales.

3. Todos debemos _____ las ideas de los demás.

4. Cuando alguien lo necesita debemos _____.