|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Área:** Educación Física Recreación y Deportes | **Grado:** 2º - 2 y 2º - 3 | **Periodo:** 3 |
| **Responsable (s):** Liliana Marlene Noriega Torres y María Berenice Valencia Zapata | | |
| **Ámbitos conceptuales:** Juego individual y grupal, cambios fisiológicos por actividades físicas. | | |
| **Competencias generales:** Motriz. Expresar corporalmente. Axiológica corporal. | | |
| **Competencias especificas del periodo:**  - Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.  - Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.  - Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | | |
| **Indicadores de logros del período:**  - Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de sus compañeros a través del juego individual y grupal.  - Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes prácticas corporales.  - Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo. | | |
| **Actividades:**  PRIMERA QUINCENA  El **juego** son todas las actividades que se realizan con fines recreativos o de diversión que suponen el goce o el disfrute de quienes lo practican, y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.  Los efectos inmediatos del **ejercicio físico** en una persona que practica deporte o alguna **actividad física** son: aumento de la frecuencia cardiaca y de la tensión arterial, sudoración, sensación de calor, cansancio y pesadez.  1. Recuerda que antes de hacer cualquier actividad física es muy importante calentar los músculos, realiza el calentamiento del siguiente enlace y envía la evidencia. <https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU>  2. Con un lazo o una cuerda vas a hacer saltos de manera consecutiva durante 30 segundos, explica en dos renglones cómo te sentiste al finalizar el ejercicio.  3. Observa la siguiente imagen, realiza el movimiento llamado salto del payaso durante dos minutos. ¿Notas algún cambio en tu respiración? Describe el cambio en el cuaderno.  4. Delimita un cuadro en el piso con cinta u otro objeto que tengas a la mano y realiza skipping bajo (se trata de no separar casi los pies del suelo, sin colocar los talones, solo punta y tobillo y hacerlo muy rápido) durante 30 segundos. ¿Notas sudoración en tu cuerpo? Escribe en tu cuaderno porqué crees que pasa esto.  SEGUNDA QUINCENA  1. Juego con bomba: Infla una bomba y diviértete jugando con ella lanzándola hacia arriba, pero ten cuidado, no puede tocar el suelo.  2. Juego Quemados: Con papel reciclado deberán hacer tres bolas para cada participante, después harán una raya en el suelo. Se formarán dos equipos de mínimo dos personas que se pararán a dos metros de la raya en lados opuestos, cada uno tendrá un turno por equipo para lanzar la bola a los integrantes del equipo rival. Deben esquivar todas las bolas pues si alguna toca a alguien tendrá que salir del juego.  3. Juego Bolos: Se usarán vasos desechables como los bolos, los jugadores se ubicarán a tres metros y lanzarán una pequeña bola (real, de papel o de medias enrolladas) para tirar los vasos, gana quien los tiré todos al piso.  TERCERA QUINCENA  1. Usa ropa cómoda para realizar ejercicios de relajación con el método de Koeppen en el siguiente video y sigue las indicaciones que se dan. Envía la evidencia. <https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc>.  2. Acuéstate boca arriba y coloca tus pies como en la imagen, pide a alguien más que haga los mismo en el lado opuesto a ti. Ahora deberán juntar sus pies y realizar el movimiento de pedaleo, como si estuvieran montando bicicleta.  3. Busca una toalla y sujétala con ambas manos. Acuestate boca arriba y extiende tus manos con la toalla frente a tu pecho, deberás subir tus pies y pasarlos por detrás de la toalla, después deberás regresarlos a su posición inicial. Repitelo varias veces. ¿Notas algún cambio en tu ritmo cardiaco? Describe el cambio en tu cuaderno.  CUARTA QUINCENA  1. Practica tu puntería. Coloca una pequeña caneca o recipiente a tres metros de distancia y lanza bolas de papel reciclado o medias enrolladas e intenta encestarlas en la caneca. ¿Sientes que eres hábil para este tipo de actividad o se te hizo dificil?  2. Practica tu bateo. Utiliza un palo o bastón que tengas en casa y pide a alguien que te lance varias veces una bola de papel reciclada o unas medias enrolladas, trata de batearlas. ¿Ves que tienes habilidad en esta clase de actividad o tuviste alguna dificultad?  3. Dibuja un pequeño círculo en el suelo y ubícate a dos metros de él. Con tu pierna diestra o zurda deberás patear un objeto hasta lograr que este quede dentro del círculo. ¿Notaste que eres hábil para esta actividad o te pareció algo dificil?  4. Identifica en cuál de las tres actividades anteriores eres más habilidoso, explica porqué crees que lo haces mejor que en las otras.  QUINTA QUINCENA  1. Juego Escondidijo. En familia juega a las escondidas, debes hacer las veces de quién busca y quién se esconde. Escribe en el cuaderno cómo te sentiste y cómo se sintieron tus familiares al jugar.  2. Escucha con atención la siguiente historia y haz las expresiones faciales que creas que representan las emociones que allí se narran. Envía la evidencia. <https://www.youtube.com/watch?v=WmPJ6Krpico>  3. Juego La Mosquita. En familia se lanzarán un objeto mientras que la persona en medio tratará de atraparlo, sin tocar a quienes lanzan el objeto. Deberás hacer las veces de mosquita y de lanzador. Escribe en tu cuaderno los cambios que percibes en la sudoración, respiración y ritmo cardiaco de algún miembro de tu familia después de que haya hecho las veces de mosquita. | | |