|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Área:** Educación Física, Deporte y Recreación | **Grado:** Tercero | **Periodo**: Tercero |
| **Responsable:**  Fanny Yadira Corrales Moguea  Emérita Serrano Bracamonte  María Leticia Yepes Palacio | | |
| **Ámbitos conceptuales:**   * Acciones básicas para la iniciación del calentamiento y manual de recomendaciones para la práctica deportiva. * Actividades de tiempo libre. * Expresiones y técnicas motrices. | | |
| **Competencias generales**   * Competencia motriz. * Competencia expresiva corporal. * Competencia axiológica corporal. | | |
| **Competencias especificas del periodo:**   * Comprender que las normas ayudan a promover el buen trato y a evitar el maltrato en el juego escolar. * Identificar capacidades y el desarrollo de expresiones corporales cuando se hace un esfuerzo en las actividades físicas. * Realizar distintas posturas en estado de reposo y en movimiento. | | |
| **Indicadores de logros del período:**   * Identifica las habilidades motrices a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo. * Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida. * Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de tus compañeros | | |
| **Habilidades motrices**  Las habilidades motoras son acciones que involucran el movimiento de los músculos del cuerpo. Se dividen en dos grupos:  Las habilidades motoras gruesas, que incluyen los movimientos más grandes de brazos, piernas, pies o todo el cuerpo (gatear, correr y saltar)  Los niños necesitan usar las habilidades motoras finas para hacer muchas tareas relacionadas con la escuela. Estos incluyen:   * Sujetar un lápiz de color o un lápiz. * Dibujar y escribir bien. * Apilado de bloques y cordones. * Usar tijeras, reglas y otras herramientas.   Las habilidades motoras finas, que son acciones más pequeñas, como agarrar un objeto entre el pulgar y un dedo o usar los labios y la lengua para probar objetos. Ambos tipos de destrezas motoras usualmente se desarrollan juntas, debido a que muchas actividades dependen de la coordinación de las destrezas motoras gruesas y finas.  Las habilidades motoras gruesas están relacionadas con otras habilidades. Estos incluyen:   * Balance. * Coordinación. * Conciencia del cuerpo. * Fuerza física. * Tiempo de reacción.   **Expresión corporal**  La Expresión Corporal es una actividad en la que educadores de todos los niveles de enseñanza quieren iniciar o profundizar sus conocimientos, hace varios años que imparto cursos de formación y veo el interés que tienen en incorporarla en su labor educativa.  La Expresión Corporal es la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irreemplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás.  La Expresión Corporal busca el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad. El resultado es un enriquecimiento de las actividades cotidianas y del crecimiento personal. Además, enseña a encontrar modalidades de comunicación más profundas e íntegras, lo que repercute en el encuentro con los demás. La Expresión Corporal ayuda a descubrir los mecanismos de funcionamiento de los distintos grupos humanos: equipos de trabajo, alumnos de clase, etcétera.  **El calentamiento** El calentamiento corporal hace mención a todas las actividades que realizamos con la intención de que nuestros músculos y articulaciones se preparen para ejercitarse, entrenar y con ello obtener un mejor rendimiento físico-motriz, así como para evitar lesiones.Cuando nos referimos a evitar lesiones debemos pensar en que el calentamiento adecuado para la práctica de los diferentes tipos de ejercicios, y/o deportes varía, por ejemplo, en promedio podemos llegar a utilizar de 15 a 25 minutos para calentar antes de un partido de fútbol y en caso de que la actividad sea levantar pesas nos puede bastar con 5 a 8 minutos de calentamiento general y una serie de levantamientos con pesos ligeros para empezar. Los efectos del calentamiento adecuado en el cuerpo son esenciales para la práctica de cualquier deporte o de alguna otra actividad específica, ya que el mismo ayuda al cuerpo en los siguientes aspectos:   * Mejora la respuesta de los músculos y articulaciones del cuerpo. * Acelera y optimiza la contracción muscular. * Aumenta la temperatura corporal. * Mejora la actividad pulmonar- respiratoria. * Mejora la elasticidad y resistencia de los músculos. * Ayuda a tener un mejor equilibrio. * Mejora la respuesta de la mente en situaciones demandantes y ayuda en la concentración.   **Actividad**  Lee detenidamente la información acerca de la importancia de la actividad física y responde los siguientes interrogantes.   1. ¿A qué nos ayuda la expresión corporal? 2. ¿Por qué se dice que la expresión corporal es la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos? 3. Explica con tus propias palabras que es el calentamiento. 4. ¿Todos debemos calentar igual? 5. ¿Para qué Calentar? 6. Representa el termino de educación física con un dibujo. 7. Observo el video como motivación y recuerda lo importa que es calentar antes de realizar una actividad física   Video: <https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30&t=39s>     |  |  | | --- | --- | | **SI** | **NO** | |  |  | |  |  | |  |  |  1. Después de observar el video responde: SI o NO según corresponda 2. Consideras importante hacer calentamiento antes de realizar cualquier actividad física 3. Consideras que es mejor practicar deportes u otra actividad física sin haber hecho calentamiento 4. Cuando calentamos también preparamos nuestra mente, corazón y respiración 5. Practicar lo aprendido   Seguir las indicaciones que muestra el siguiente video.    **Canción:** El juego del calentamiento  **Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=aSha5__SgHk>     1. Infla un Globo y no permitas que se caiga al suelo, para esto deberás utilizar las diferentes partes de tu cuerpo, pon un cronometro, la actividad debe durar un minuto, así mismo el producto a mostrar al docente es un video donde te reflejes haciendo dicho ejercicio. 2. Realiza un escrito donde cuentes como te pareció la experiencia anterior, que fue lo más difícil, que te gusto más, y que aprendiste de ello. 3. Desarrolla la actividad de la siguiente imagen.     Piensa y comenta:   * ¿Cómo esta tu actividad física? * ¿Qué debes cambiar? ¿Por qué? | | |
|  | | |

|  |
| --- |
|  |