

Plan de apoyo segundo periodo

Asignatura

Educación Física

Nombre del docente o los docentes

Yuliana Mora-Gloria Román- Sara Cardona

Grupo

1°

Nombre del estudiante

Estándar

- Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. **CM**
- Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. **CM**
- Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos **CM**
- Manifiesto expresiones gestuales y corporales para comunicar mis emociones **CEC**
- Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física **CAC**

Competencia

Competencia expresiva corporal.

Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.

Competencia axiológica corporal

Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

Competencia motriz

Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

Indicadores de desempeño

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconocimiento de los sentidos en el desarrollo de las actividades y prácticas deportivas.	Utilización de los órganos sensoriales en ejercicios y prácticas de actividad física	Valoración de los hábitos saludables y de los sentidos en las prácticas deportivas.

Contenidos

- Control respiratorio
- Habilidades motrices y viso motrices.
- Audición

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

1. Con la ayuda de un adulto, realiza los siguientes ejercicios de Yoga:
<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog&t=719s>

2. Con base a los anteriores ejercicios, reflexiona y responde:

¿Fue divertido moverse?

¿Qué movimientos de tu cuerpo fueron más fáciles de hacer?

¿Algún movimiento fue difícil para ti? ¿Cuál y por qué?

¿Cómo te sentiste después de realizar los movimientos?

3. Colorea las actividades que has realizado en clases de Educación Física:



Fuente: <https://co.pinterest.com/>

Indicaciones para la los estudiantes: Forma de entrega y fecha máxima de entrega

- Imprimir la ficha y resolverla en casa.
- La nota de las actividades tendrá una valoración del 40% y la sustentación oral y escrita tendrá una valoración del 60%
- Fecha de entrega: Acorde a lo establecido por el maestro.

