

INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	NOMBRE ALUMNA:			
	AREA :		EDUCACION FÍSICA RECREACION Y DEPORTE	
	ASIGNATURA:		EDUCACION FÍSICA RECREACION Y DEPORTE	
	DOCENTE:		MARÍA GLADYS RÍOS JIMENEZ	
	TIPO DE GUIA:		CONCEPTUAL - EJERCITACION	
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA
1	2°	2°	Enero 31-2020	2 UNIDADES

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Potencia las habilidades motrices, participando con interés de las actividades programadas.
2. Contribuye a la maduración neurológica y crecimiento corporal, desarrollando activamente los ejercicios.
3. Adquiere un mayor control corporal, realizando actividades en forma individual y grupal.
4. Combina ejercicios de locomoción y manipulación, durante el desarrollo de juegos recreativos, fortaleciendo el sentido de pertenencia.
5. Aplica las habilidades motrices básicas, durante el desarrollo de actividades físicas, que involucran la manipulación y la locomoción.

EL MOVIMIENTO

El cuerpo humano está hecho para mantenerse casi siempre en movimiento.

No sólo las muecas en nuestra cara reflejan nuestros estados emocionales, sino que todo el cuerpo realiza diferentes actividades como caminar, correr, brincar, escribir, entre otras tantas que hacemos a diario de manera tan natural, pero nunca nos detenemos a preguntarnos qué tan importante es el movimiento.

Los seres vivos realizamos movimientos en respuesta a diferentes estímulos que recibimos del exterior, es decir, del medio ambiente. Pero también hay estímulos internos de nuestro organismo que implican movimiento, para lograrlo intervienen partes y sistemas como los que describimos a continuación:

EI ESQUELETO: que sirve de soporte de nuestro cuerpo, está formado por huesos, articulaciones y cartílago. Ayuda al movimiento, almacena minerales, produce las células de la sangre y protege los órganos internos.

LAS ARTICULACIONES: las cuales intervienen para el desarrollo del movimiento, son el conjunto de estructuras que permiten la unión de dos o más huesos, y son fundamentales para que el aparato locomotor trabaje adecuadamente.

EL SISTEMA MUSCULAR: con el que podemos adoptar diferentes posiciones con el cuerpo. Al girar o parpadear interviene el sistema muscular, responsable de que varios de los órganos muevan sustancias de un lugar a otro, como la sangre y demás fluidos corporales.



Ejercicios para el equilibrio:

- ✓ Caminar sobre una línea.
- ✓ Caminar sobre un banco.
- ✓ Caminar sobre una tabla o viga.
- ✓ Caminar sobre objetos sobre la cabeza.

Ejercicios de coordinación:

- ✓ Parrarse en la punta de los pies, a la vez que se elevan los brazos hacia arriba.
- ✓ Caminar al frente tocando objetos que se encuentren a su alrededor.
- ✓ Saltillo al frente y cuclillas.
- ✓ Caminar en cuadrupedia por debajo de un obstáculo.
- ✓ Brazos arriba, abajo y sentarse de pie

Ejercicios con las piernas:

- ✓ Levantar las piernas.
- ✓ Correr hacia los lados.
- ✓ Correr hacia atrás.
- ✓ Correr con ambos pies avanzando a un ritmo determinado.
- ✓ Marcha normal con pasos cortos y largos.
- ✓ Realizar pequeños saltos en lugar.

Ejercicios de lanzamiento:

- ✓ Lanzar con una o dos manos objetos de diferentes tamaños hasta el lugar, donde se indique.
- ✓ Lanzar señales y pelotas hacia señales sonoras. Carreras en línea recta tras el sonido del silbato. Caminar por una línea recta con brazos laterales.
- ✓ Caminar en punta de pie. Caminar según el silbato.
- ✓ Saltar según el sonido.
- ✓ Caminar lento y rápido.

Ejercicios con los brazos:

- ✓ Brazos laterales.
- ✓ Brazos arriba, al lateral y abajo

Ejercicios con las manos:

- ✓ Palmas unidas (arriba y cerrar, tocarse las yemas, saludar, abrazar, esconderse, golpecitos, pasar sobre materiales, suaves y duros).
- ✓ Apretar pelotas pequeñas, pasarla de una mano a otra, para los pies: (preferentemente sentados, individual).
- ✓ Decir adiós. Conocerse, decir si y no, rodar bolas, conos, agarrar cuerdas (tirarlas) y frazadas.

Ejercicios con manos y pies:

- ✓ Tocar pies y manos, alternativamente.
- ✓ Tocar dedo, pasar la pelota (empujándola suave).

Ejercicios con la cara:

- ✓ Abrir y cerrar los ojos, mirar arriba, abajo, a un lado a otro, sonreír y enojarse.

Ejercicios para cara, dedos manos: (esquema corporal)

- ✓ Un dedo de cada mano: tocar nariz y una oreja, barbilla y la otra oreja, nariz y frente, boca y cabeza.
- ✓ En pareja: el espejo, tocar con un dedo parte del cuerpo del compañero, unir las dos manos, derecha, izquierda, alternando, los codos, las rodillas.
- ✓ Inflar la cara y soplar, sacar la lengua, arrugar la frente.
- ✓ Acostado de espalda dejar caer brazos y piernas.
- ✓ Sentados piernas extendidas, subir un poco la pierna y dejarla caer.
- ✓ Realizar carrera a una distancia de 5 metros.

Actividad: escribe el nombre del ejercicio que se observa en la imagen y colorea los dibujos.



LO IMPORTANTE NO ES GANAR, SINO PARTICIPAR Y COMPARTIR.

