



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO
*Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3*



GUIA DE ED FISICA

GRADO PRIMERO

PRIMER PERIODO

IER EL PESCADO



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

TABLA DE CONTENIDO

GUIA 1

- **ESQUEMA CORPORAL**
- **EL CUERPO HUMANO**
- **MIS SENTIDOS**
- **ME REALACIONO CON LO QUE ME RODEA**



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 1

TEMA: ESQUEMA CORPORAL	GRADO: 1	ASIGNATURA: ED FÍSICA
-------------------------------	-----------------	------------------------------

Desempeño del tema: Ejecuta habilidades y destrezas a través de las posiciones básicas de movimiento que permitan la interacción con el entorno escolar, familiar y social.

Estándar, DBA o lineamientos: identifica actividades en diferentes superficies

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

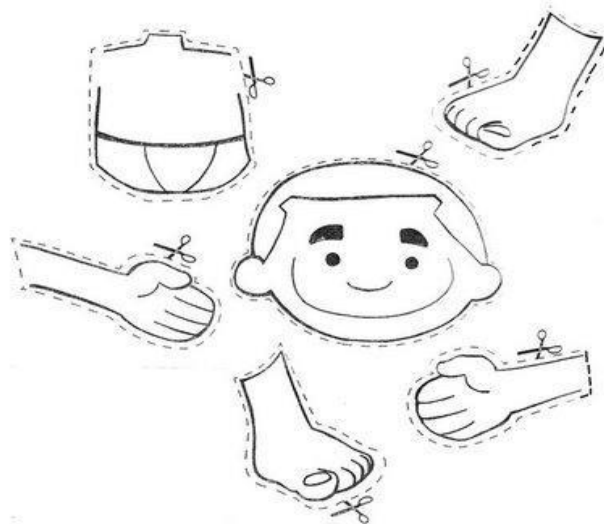
ACTIVIDADES

BASICAS

PINTA Y RECORTA

Mi imagen dibujo mi imagen

Luego recorto y armo





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

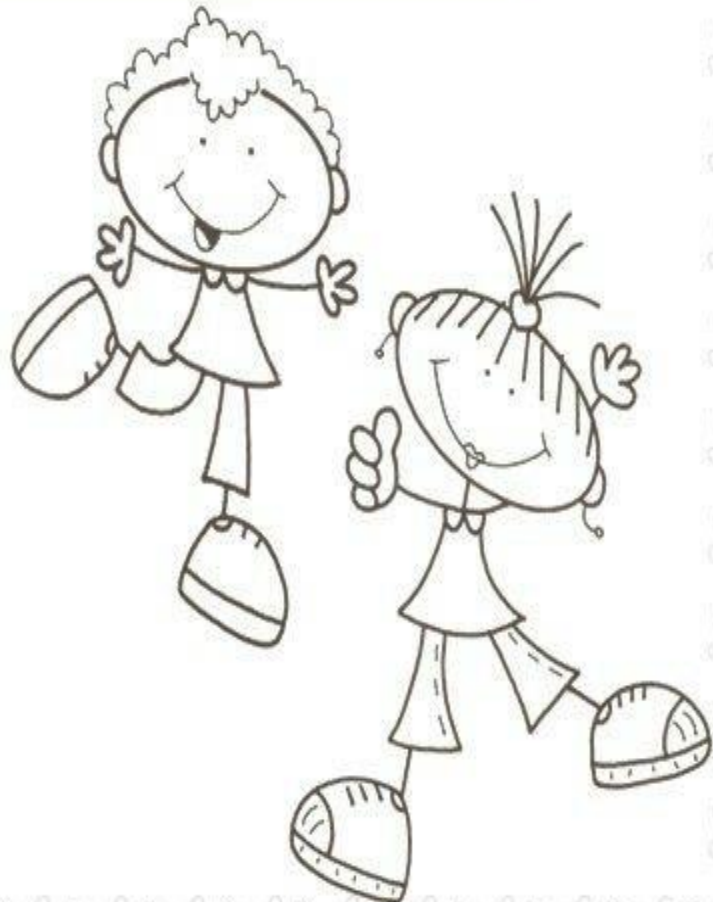
ACTIVIDADES PRACTICAS

Juegos, canciones y diferentes actividades lúdicas identificando las partes de su cuerpo.

LAS PARTES DE MI CUERPO

LAS PARTES DE MI CUERPO
HOY QUERO APRENDER
Y CUANDO ME PREGUNTEN
YO RESPONDERÉ.

LAS MANOS SON...
PARA APLAUDIR
LAS PIERNAS SON...
PARA SALTAR
LOS BRAZOS SON...
PARA ABRAZAR
LA BOCA ES...
PARA CANTAR
EL CORAZÓN...
PARA QUERER





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

conocimiento de las diferentes partes del cuerpo

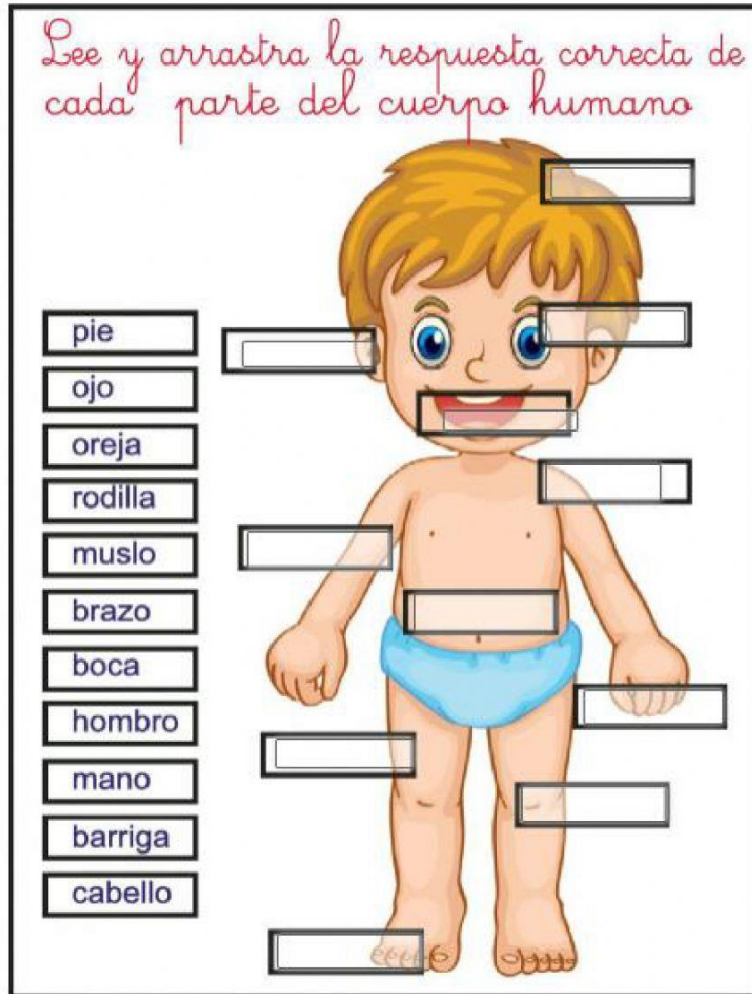


REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Lee y arrastra la respuesta correcta de cada parte del cuerpo humano



 LIVEWORKSHEETS

CUANTO HE APRENDIDO

Muestras gráficas y lúdicas que evidencian los aprendizajes acerca de su cuerpo.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

MANOS



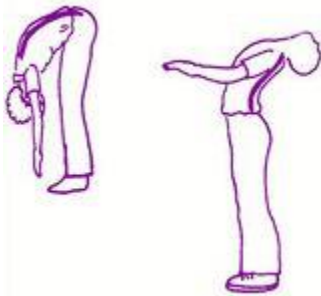
Movimientos: flexión, extensión, presión, laterales, sujeción, prensión. Funciones: rascan, acarician, chasquean, atrapan, aplauden, golpean, expresan, pellizcan, arañan, crean, etc.

Solicite a las niñas y a los niños que recojan bolitas de papel (pueden ser semillas) de diferente tamaño o diferente forma (geométricas) y que las depositen en lugares específicos (cajas de cartón, canastos, ollas, etc.).

Solicítele a los niños y a las niñas que mantengan un globo o bolsa de plástico en el aire, golpeándolo con la mano. Solicite al alumnado que en grupos mixtos colecten diferentes tipos de objetos, con diferentes texturas.

Pídales que caminando libremente realicen movimientos con sus manos: movimientos de estrellita, chasquido, aplausos etc.

TRONCO

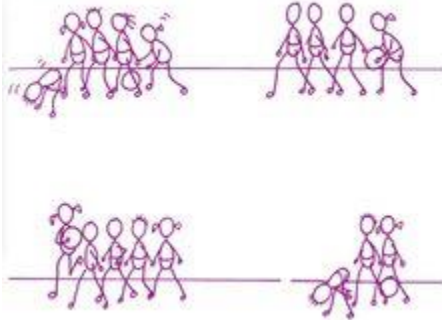




REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



Movimientos: flexión, extensión, péndulo y rotación. Funciones: agacharse, esquivar, levantarse, equilibrar, etc.

Los niños y niñas se desplazarán libremente en flexión de tronco (agachados y agachadas).

Variante: agarrándose las rodillas, tocando los pies, etc. Luego, en círculo pasarán algún objeto hacia la derecha y hacia la izquierda.

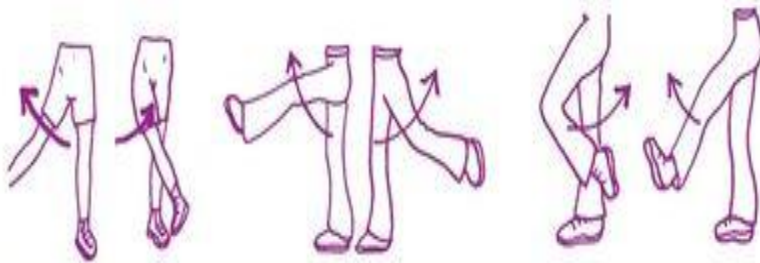
Variante: En hileras pasarán el balón por debajo de las piernas, por arriba, a lado derecho, a lado izquierdo, arriba-abajo, derecha-izquierda.

PIERNAS

Movimientos: Flexión, extensión, abducción y aducción.

Funciones: caminan, corren, marchan, patean, saltan, sostienen, empujan, halan, etc.

En espacio propio realizar saltos: pie derecho, pie izquierdo, pies juntos, alternado, payasito, soldadito. Flexión de rodilla hacia arriba y al frente, flexión talón toca glúteo. Variantes: acostados boca arriba realizar tijereta, bicicleta, flexión y extensión con piernas juntas y alternando, pataleo, etc. Golpear con el muslo hacia arriba un globo, pelotita de papel, pedazo de esponja, pelota trapo, pelota plástica etc.



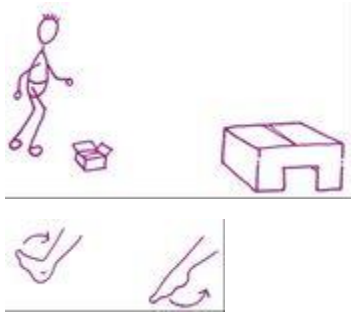


REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

LOS PIES



Movimientos: flexión y extensión.

Funciones: sostén, corren, saltan, caminan, patean, patalean, empujan, prensan, pisan, rascan, tocan, etc. Invite al alumnado a caminar libremente por diferentes tipos y condiciones de terreno (grama, tierra, piso, madera, otros, subidas y bajadas).

Formando hileras mixtas solicíteles patear objetos de diferentes tamaños y formas (tapitas, pelotitas de lana, envases de jugos plásticos, otros que no represente riesgos de lesiones) llevándolos hacia un lugar determinado.

Indíqueles que logren empujar con la planta del pie, diferentes objetos.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 2

TEMA: El cuerpo humano.

GRADO:
primero

ASIGNATURA:
ED FÍSICA

DESEMPEÑO DEL TEMA: Reconozco mi cuerpo y su importancia a la hora de hacer movimiento, desarrollo actividades físicas y participo en juegos

ESTÁNDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Expreso mis habilidades motrices básicas a través de las expresiones motrices.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

cuerpo humano las partes y sus funciones

Movimientos: flexión extensión, rotación, péndulo. Funciones: soporte, gestual, indica “sí” y “no”, derecha, izquierda, arriba y abajo.

responder verbalmente y con movimientos de cabeza sí o no.

Por ejemplo:

¿Se bañaron hoy?,

¿Se han portado mal?,

¿Está lloviendo hoy?,

¿La luna es cuadrada?

¿Aman a su mamá?, etc.

En caminata por el área de trabajo observarán diferentes lugares indicados por la maestra o el maestro, y los niños y niñas dirán codos lo que miran.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

ACTIVIDADES PRACTICAS

conoce las partes del cuerpo y los sentidos en juegos y actividades.

Brazos



•
Rotación hacia adelante



•
Rotación hacia atrás



•



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Elevación



Depresión



Flexión



Extensión



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



•
Abducción



•
Aducción



•
Flexión de los codos



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



Extensión

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

movimiento del cuerpo utilizando diferentes elementos.

- 1- Lanzarán diferentes objetos hacia arriba, con una mano y con dos (bolitas de papel, pelotas de diferentes tamaños, bolitas de lana, bolitas de algodón, pedacitos de cartón) alternando izquierda y derecha.
- 2- Extenderán hacia arriba y flexionarán tocando los hombros (caminando). Este ejercicio se puede realizar alrededor de un árbol como si se quisiera cortar hojas o frutos.
- 3- Trotando libremente a la señal juntarán las manos hacia arriba, como matando zancudos (variante: adelante atrás, abrazar al compañero más cercano, etc.).

CUANTO HE APRENDIDO

1. Cabeza.
- 2 Tronco.
- 3 Extremidades

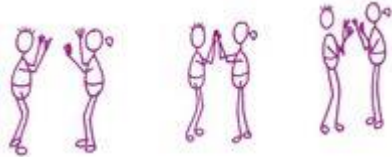


REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Jugando con las partes del cuerpo



Juegos de palmadas: ejemplo: en parejas con las manos al frente golpeándose las palmas repiten lo siguiente: *mamacita linda, ahí viene Vicente, sácale un banquito para que se siente, y si no se sienta mándalo a la plaza a vender mostaza, y si no la vende ráscale la panza.*



Juego de la liga: con un elástico cerrado se colocan dos niñas o niños en los extremos otro u otra realiza en el centro una rutina de movimientos la cual repiten los demás el que no logre realizarla pierde su turno.

Juegos de cuerda: el reloj, niña bonita, días de la semana, gusanito etc. Vamos a Xetulul (Versión de vamos a Hollywood) que será: *Vamos a Xetulul, vamos a Xetulul, una buena sacudida, una vuelta y nada más ¡he!*. Al decir "¡he!" se realiza un salto dando una palmada arriba, luego se dice: *Atrás la mano derecha, adelante la mano derecha, una buena sacudida, una vuelta y nada más ¡he!* Se inicia de nuevo y se nombra otra parte del cuerpo: *piernas, codos, pies, cabeza, etc.*

Como variante se indica otra posición: *arriba, abajo, etc.*, siempre mencionando alguna parte del cuerpo.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 3

TEMA: Mis sentidos.

GRADO:
primero

ASIGNATURA: Ed
física

DESEMPEÑO DEL TEMA: identifico mi cuerpo y me expreso con él.

ESTANDAR, DBA O LINEAMIENTOS:

Reconozco mi cuerpo como un medio para expresarme.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

LOS SENTIDOS

Mira este video:

https://youtu.be/kxAgoz6K_p4

Tenemos **CINCO SENTIDOS**, que nos sirven para recibir información del mundo exterior:

- **Vista:** gracias a ella vemos el mundo que nos rodea.
- **Oído:** gracias a él podemos oír los sonidos que se producen a nuestro alrededor.
- **Olfato:** gracias a él podemos distinguir diferentes tipos de olores.
- **Tacto:** gracias a él podemos percibir si una superficie es lisa, áspera, rugosa, suave...
- **Gusto:** gracias a él podemos percibir diferentes tipo de sabores (amargo, dulce, salado...).

Vamos a colorear los sentidos:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



ACTIVIDADES PRACTICAS

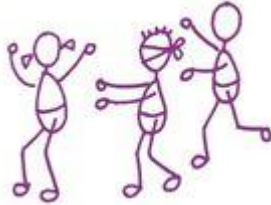
los sentidos a través de los juegos



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



Para desarrollar la percepción de su alumnado, le sugerimos desarrollar juegos como los siguientes: piñatas; la gallinita ciega; poner la cola al burro; pato, pato ganso; mar tierra; sol y luna; el semáforo, etc.

Por ejemplo, pueden jugar a los zapatos perdidos:

Formados en círculo, filas o hileras, un grupo de alumnas y alumnos con los ojos vendados se quitan los zapatos y los colocan al centro del círculo, luego tienen que identificarlos y ponérselos.



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN



Explorar las posibilidades de movimiento del cuerpo utilizando diferentes elementos.

Los niños y las niñas marcharán, correrán o saltarán al ritmo de un tambor, pandereta o bote que hacen sonar ellos mismos. Variante: Cambiarán de dirección en la marcha, carrera o salto al escuchar el sonido. El docente o la docente puede dirigir el ritmo de aceleración del sonido o parar de emitirlo para que los estudiantes y las estudiantes dejen de moverse o reinicien el ejercicio.

Solicítesles que recolecten diferentes tipos de objetos con diferente tipo de textura, luego explicarán la textura que perciben del objeto. Esta actividad puede realizarse también para desarrollar la percepción



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



visual recolectando dentro de algún recipiente los objetos que se encuentren clasificados por color, forma y tamaño.

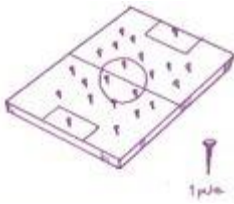
En parejas, caminando uno atrás de otro, quien va atrás guía a su compañero o compañera hacia diferentes direcciones tocándole áreas específicas del cuerpo. Por ejemplo: al tocar el hombro derecho, camina a la derecha; al tocar el hombro izquierdo camina hacia la izquierda; al tocar arriba de la cabeza se detiene; al tocar la espalda camina; al tocar la cintura, salta; al tocar los dos hombros, da un giro completo (se puede variar la velocidad del ejercicio y los lugares donde se estimule para desarrollar estos u otros ejercicios)

Pida a niños y niñas que, a la señal de un banderazo, caminen hacia un lugar determinado. Variante: pueden saltar, correr, saltar en un pie, cuadrupedia, etc. También la señal se puede dar con otro objeto que sea fácil de ver como un pañuelo, un palo, unas tarjetas de diferente color, unas tarjetas con diferentes números, ademanes, etc.

Parados en hileras, girarán y correrán hacia un lugar identificado con color, número y formas geométricas.

CUANTO HE APRENDIDO

Seguimiento de caminos Unión de líneas punteadas. Coloreado con crayolas colores. Rasgado. Arrugado. Punzado. Plegado. Dibujo libre. Modelado. Dáctilo pintura.



Pueden crear juguetes tradicionales con material de desecho: capiruchi, barquitos de papel, trompo, barriletes, tipaches, gallitos de pelea, tableros de fútbol, muñecas de trapo o tusa, etc.

También pueden llevar a cabo otros juegos o tareas que impliquen la utilización de un medio de percepción o la combinación de dos o más de ellos



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 4

TEMA: Me relaciono con lo que me rodea	GRADO: primero	ASIGNATURA: Ed física
---	-----------------------	------------------------------

DESEMPEÑO DEL TEMA: Reconoce que las diferentes expresiones artísticas, permiten transformar su entorno expresando así sus sentimientos y emociones

ESTÁNDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Explica lo que observa, siente, piensa e imagina a través de la expresión corporal.

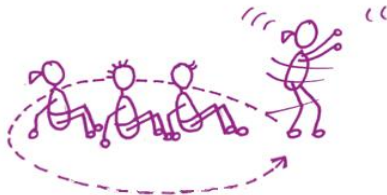
DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

compara elementos de su entorno por medio de actividades lúdicas y artísticas

En formación libre, utilizando tapitas, piedras, semillas u otros, colocarlos uno por uno dentro de algún recipiente (cajita, canasto, círculos pintados en el suelo, aros de alambre, etc.), indicándoles la cantidad de objetos que van dentro del recipiente, luego que los saquen y formen cualquier figura geométrica.

Variante: pueden ir cambiando de recipiente, utilizando el recipiente del compañero, ya sea el más cercano o el más lejano. Realizar estos ejercicios en diferentes formaciones (hileras, filas círculos etc.).



Dividir el total de alumnos y alumnas en cuatro grupos mixtos a los cuales se les indicará una figura geométrica, un número o una letra, cada grupo formará con sus cuerpos; estas figuras o símbolos las pueden formar sentados o parados.

Variante: esta actividad se puede realizar con desplazamiento de los grupos.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

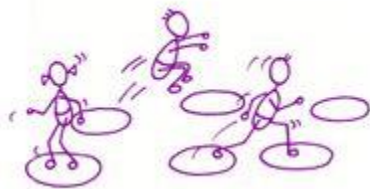
Recolectar objetos de diferentes tamaños y que el alumno o alumna identifique el más grande o el más pequeño.

Variante: se pueden realizar comparaciones de árboles, vehículos, casas etc. Lanzamiento de objetos con diferentes instrucciones: cerca, lejos, adelante atrás etc.

ACTIVIDADES PRACTICAS

Ejercicios de ubicación espacial adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera

Adentro, afuera, izquierda, derecha... [\[editar\]](#) | [\[editar código\]](#)



Corren alrededor de objetos de diferente tamaño color y forma.

Sentados formando un círculo, alumno o alumna se para y corre alrededor del círculo llevando algún objeto, el cual al llegar de

nuevo a su lugar entrega al compañero o compañera que está a la par. Esto se repite hasta que todo el grupo haya participado.

Juego del Pajarito sin nido: Regados en área de trabajo, se dibujan en el piso círculos en menor proporción a la cantidad de alumnos, todos detrás del papá o mamá pájaro (el maestro o la maestra) caminan lejos del espacio de los círculos, a la señal corren hacia los círculos colocándose adentro de ellos, las personas que no logran ubicarse en los círculos llaman a su mamá pájaro para que llegue por ellos y ellas y reinicia el juego.

Variantes: pueden agruparse de tres y dos personas se agarran de las manos para simular la jaula o nido.

Formados en cuatro hileras mixtas, en posición sentados, quien está de primero sostiene un objeto (pelota, pañuelo, otro) a una señal comienzan a pasar el objeto por arriba de la cabeza, cuando llegue a la última persona correrá hacia delante colocándose lo más rápido posible de primero, recibiendo por parte de las demás hileras un aplauso a la hilera que llegue más rápido a colocarse de primero.

Variantes: realizar las adecuaciones que crea conveniente para realizar otro procedimental.

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Participa en canciones, rondas y juegos tradicionales haciendo aportes personales de manera



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

espontánea.



Rondas: Están caracterizadas por ser canciones acompañadas por movimientos que favorecen la interpretación de los versos.

Sobre el puente de Avignon: durante el estribillo la ronda gira con las manos tomadas y luego se las sueltan y van representando las diferentes estrofas:

ESTRIBILLO:

Sobre el puente de Avignon
Todos bailan, todos bailan
Sobre el puente de Avignon
Todos bailan y yo también.
Hacen así...
Así las lavanderas.
Hacen así, así me gusta a mí.

ESTRIBILLO

Hacen así...
Así las planchadoras
Hacen así, así me gusta a mí.

ESTRIBILLO

Hacen así...
Así las costureras
Hacen así, así me gusta a mí

Estaba la paloma blanca: en los primeros tres versos la ronda gira con todos tomados de la mano, luego se continua representando lo que dice la canción. El verso que dice “*dame un besito sobre la boca*” se puede hacer cada uno dando un beso en sus dedos:

Estaba la paloma blanca sentada en un verde limón
Con el pico cortaba la rama, con la rama cortaba la flor



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Ay, ay, ay, cuando veré a mi amor
Me arrodillo a los pies de mi amante
Me levanto constante, constante
Dame una mano, dame la otra
Dame un besito sobre la boca
Daré la media vuelta, daré la vuelta entera
Haciendo un pasito atrás, haciendo la reverencia
Pero no, pero no, pero no, porque me da vergüenza
Pero sí, pero sí, pero i, porque te quiero a ti.

Maisú: todos en ronda sin agarrarse de las manos y uno solo se pone en el medio, durante la primera estrofa el que está en el medio pasa haciendo zig-zag entre los compañeros y en las siguientes imita lo que dice la letra siempre dando vueltas por adentro de la ronda. Mientras tanto los otros compañeros cantan y aplauden. Esto se repite hasta que todos acaban bailando:

Por adentro y por afuera, maisú, maisú
Por adentro y por afuera, maisú, maisú, maisú.
Yo barro un poquitito maisú, maisú.
Yo barro un poquitito maisú, maisú, maisú.
Yo limpio las ventanas maisú, maisú.
Yo limpio las ventanas maisú, maisú, maisú.
Yo elijo un compañero maisú, maisú.
Yo elijo un compañero maisú, maisú, maisú.
Yo bailo un poquitito maisú, maisú.
Yo bailo un poquitito maisú, maisú, maisú.



Arroz con Leche: todos tomados de las manos en un círculo, con uno parado en medio de la ronda. El del centro corre dentro del círculo mientras los que están agarrándose de las manos caminan. Después el del centro escoge otro y canta "Con esté sí", señalando con el dedo. Más tarde este compañero le señala a otro y canta "Con éste no". Por fin, él señala al otro (o el

primero) y dice "Con esta señorita (o este señorito) me caso yo". Los dos se agarran de las manos y bailan dentro del círculo mientras los otros cantan. Después, el primero se mete en el grupo, y el segundo corre dentro del círculo y escoge un nuevo compañero:

Arroz con leche
Me quiero casar



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Con una señorita
de San Nicolás
Que sepa coser
Que sepa bordar
Que sepa abrir la puerta
para ir a jugar
Yo soy la viudita
del barrio del Rey
me quiero casar
y no sé con quien
Con esta sí
con esta no
con esta señorita
me caso yo
Arroz con leche
Me quiero casar
Con una señorita
de San Nicolás
Que sepa coser
Que sepa bordar
Que sepa abrir la puerta
para ir a jugar
Yo soy la viudita
del barrio del Rey
me quiero casar
y no sé con quien
Con ésta sí
con ésta no
con esta señorita
me caso yo.

Juguemos en el Bosque: Esta ronda trata en que uno hace de lobo y las demás hacen un círculo y comienzan a cantar, girando en ronda. El lobo que está escondido cerca, responde que aún no está listo porque se está vistiendo, nombrando cada vez, diferentes prendas, acompañado por la siguiente canción:

-Juguemos en el bosque, mientras que el lobo no está-¿El lobo está?

-No... estoy poniéndome el pantalón

-Juguemos en el bosque, mientras que el lobo no está-¿El lobo está?



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

-No... estoy poniéndome la camisa

-Juguemos en el bosque, mientras que el lobo no está-¿El lobo está?

-No... estoy poniéndome el sombrero

-Juguemos en el bosque, mientras que el lobo no está-¿El lobo está?

-Si... y los voy a comer!!!

Una vez que está listo y sale a atrapar a los demás, el que resulta atrapado, hace de lobo en el siguiente turno

CUANTO HE APRENDIDO

Expresa libremente sus pensamientos y emociones a través de dibujos, pinturas, figuras modeladas o fotografías.

1. Nos preparamos para realizar la actividad. Ponemos trocitos de plastilina de diferentes colores en la cubitera o recipientes que tengamos.
2. Comenzamos a experimentar con la plastilina. Proponemos a los estudiantes que mezclen bolitas de plastilina de dos colores. ¿qué sucede? Vamos sugiriendo colores para mezclar, o preguntando a ellos ¿qué colores deberíamos mezclar para formar el verde? Debe ser



una actividad en parte guiada y en parte libre, nos interesa que los peques desarrollen la motricidad manejando y modelando la plastilina, que lleguen también a sus propias conclusiones mezclando los colores, pero al mismo tiempo conviene ir dando algunas indicaciones si queremos que la idea de cómo se forman los colores quede clara.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE ED FISICA

GRADO PRIMERO

SEGUNDO PERIODO

IER EL PESCADO



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

TABLA DE CONTENIDO

GUIA 2

- **POSTURAS BASICAS Y POSICIONES**
- **COORDINACIÓN**
- **EL JUEGO**
- **COORDINACIÓN 2**



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 5

TEMA: Posturas y
posiciones básicas

GRADO:
PRIMERO

ASIGNATURA:
ED FÍSICA

DESEMPEÑO DEL TEMA: Identifico la dimensión espacial como medio para desarrollar mis actividades físicas

ESTÁNDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Desarrollo mis habilidades motrices básicas a través de las expresiones corporales.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICA



Lateralidad

Normalmente aparece una dominancia de un hemisferio sobre el otro. Esto es lo que se conoce como lateralidad. **La lateralidad es el predominio funcional de un hemisferio sobre el otro.**

La lateralidad cruzada hace referencia a un predominio no homogéneo, es decir no aparece una

dominancia definida de uno sobre otro. Estamos ante una lateralidad cruzada cuando existe una



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

lateralidad distinta de la manual para pies, ojos u oídos (por ejemplo, mano derecha dominante, con dominio del ojo izquierdo).

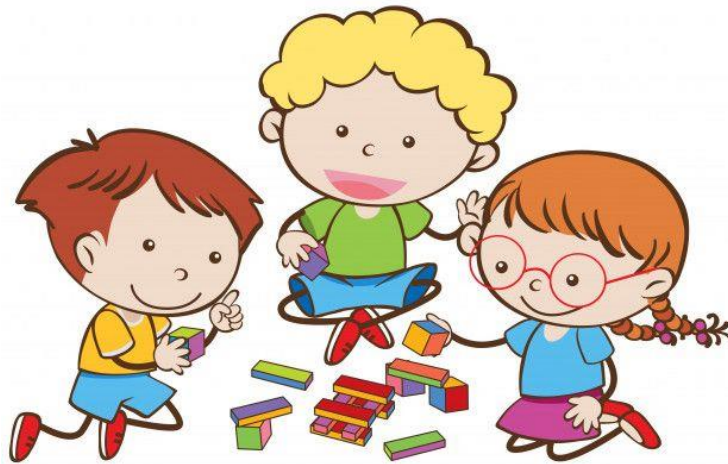
ACTIVIDADES PRACTICAS

juegos en el medio natural que potencian sus habilidades motrices

Manejo y control de direcciones.

EJERCICIOS DE LATERALIDAD PARA NIÑOS

Las actividades propuestas sirven para estimular el desarrollo de la lateralidad y establecimiento de la dominancia. Con la estimulación conseguimos nuevas vías y un sistema nervioso organizado según era nuestro objetivo.



1. Actividades de **esquema corporal**: señalar, reconocer y nombrar partes del cuerpo.
2. Actividades de **estructuración espacial**: reproducir un modelo teniendo puntos de referencia, copia de un modelo sin referencias, reconocer errores en dibujos semejantes, reconocer la posición.
3. Actividades de **coordinación dinámica manual**: lanzar y coger objetos, tirar a un blanco, abrir y cerrar la mano, coordinación, lanzar objetos de una mano a otra, construcciones, mantener objeto en equilibrio en una mano mientras se realiza otra acción con la otra mano, dibujos con los dedos.
4. Actividades de **refuerzo de la lateralidad**: repasar la mano dominante, ubicación de objetos y personas con respecto a uno mismo, situar objetos a la derecha y a la izquierda, cerrar los ojos e identificar objetos a la izquierda y a la derecha, ejercicios de ritmo (que impliquen uso de la parte derecha o izquierda), recorridos marcados, situar objetos con respecto a otros objetos, localizar letras que estén invertidas, etc.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

5. Actividades de **refuerzo de discriminación de grafemas** (letras): crucigramas, sopas de letras, asociar letras iguales con flechas, reconocer palabras que tengan determinada letra, letras iguales a un modelo, etc.
6. Actividades de **refuerzo de la coordinación viso manual**: movimientos oculares (hacia arriba, abajo, derecha, izquierda), movimientos de un solo ojo, actividades de picado y de rasgado, recortar y pegar, pintar y colorear, calcar y dibujar, caminos y laberintos, etc.

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

movimientos del cuerpo utilizando posiciones variadas

3 juegos de lateralidad



NO PUEDES VERME, PERO DEBES AYUDARME

Materiales: dos pañuelos con el que uno de los niños tiene que cubrirse los ojos + un cronómetro o reloj.

Dinámica del juego: se deben formar dos grupos con cantidades iguales de niños. Uno de los niños de cada equipo deberá cubrirse los ojos con el pañuelo. Luego la docente desorientará al niño de cada equipo que tenga el pañuelo en los ojos y los llevará hasta un punto relativamente alejado de su equipo.

A continuación, se pone a funcionar el cronómetro. Cada equipo deberá guiar a su compañero hasta donde está el resto de los niños. El equipo contrario debe permanecer en silencio. Caso contrario, se le descontarán 10 puntos en cada conversación.

Los niños (o un vocero en caso de que sean muchos) deberá guiar al niño indicándole que: "camine tres pasos a la derecha, dos hacia la izquierda, etc" según dónde se encuentren los niños hasta que el niño con el pañuelo llegue hasta donde está su equipo.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Este juego se puede complejizar si se ponen obstáculos entre el niño con los ojos cubiertos y su equipo.

Gana el equipo que logra, en menor tiempo, hacer que su compañero regrese con su equipo.

RECONOCEMOS PARTE DEL CUERPO



Materiales: dos láminas con el dibujo cuerpo humano que se puedan recortar de forma idénticas + un cronómetro + cinta adhesiva

Dinámica del juego: Antes de comenzar, con ayuda de la docente debe esconder las partes de una de las láminas (excepto la cabeza) en diferentes sitios por el aula. Esto se puede hacer pegando las láminas en la parte de debajo de algunos pupitres, bancos, etc.

La docente coloca en el pizarrón la otra lámina con la figura del cuerpo humano completa (con cada una de las partes en su lugar). Luego de 5 minutos, se les pide a los niños que coloquen sus cabezas sobre el pupitre y se tapen los ojos. Estos deben estar vigilados por otra docente que evite que los niños hagan trampa. En caso de ver a uno de los niños mirando el pizarrón antes de tiempo, quedará descalificado.

La docente guarda cada una de las partes, dejando solamente una (por ejemplo, la cabeza del cuerpo humano).

Luego se les pide a los niños que, en el menor tiempo posible, busquen cada una de las láminas (que se encuentra escondida en el salón) y las lleven lo más rápido posible hasta la figura del cuerpo humano, colocando las mismas en cada una de sus partes.

Si los niños son muy pequeños, es necesario no cortar las partes del cuerpo humano demasiado pequeñas.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Gana el niño que en menor tiempo haya podido ubicar de manera correcta la parte de la figura humana.

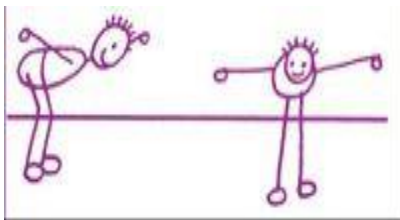
¡Un pasito más para ganar!

El juego no termina aquí. Es necesario que el niño ganador reconozca y señale en su propio cuerpo la parte del cuerpo humano que logró ubicar en la lámina en el pizarrón.

CUANTO HE APRENDIDO

Realiza muestras gráficas y lúdicas que evidencian los aprendizajes acerca del espacio

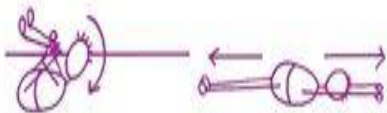
Posiciones: Sentados, de pie, de rodillas, de cúbito abdominal, de cúbito dorsal.



En el área de trabajo en formación libre y sentados realizan movimientos de la columna vertebral, colocándose de forma erguida por medio de inhalar profundamente, elevando el tórax y luego exhalar.

Variante: Posición de pie (repetir varias veces y controlar la postura erguida).

En formación libre y de pies separados, flexión del tronco hacia delante, con brazos extendidos a los lados, mantener la vista al frente y mantenerse en esa forma por 10 ó 15 segundos, luego regresar a su posición normal. Variante: los brazos hacia atrás, al frente, siempre manteniendo la vista al frente. Corregir la postura de la espalda evitando que la encorven.



En formación libre, en cuadrupedia, elevan la espalda formando una curva como de gato y luego la bajan formando un arco.

Caminando en forma recta y coordinada, utilizando una línea recta como guía.

Acostados en el suelo de lado se colocan en posición fetal sosteniendo la posición por 15 ó 20 segundos.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 6

TEMA: Coordinación.

GRADO:
primero

ASIGNATURA: ED
FÍSICA

DESEMPEÑO DEL TEMA: Identifica las partes del cuerpo que se le indique en sí mismo y en sus compañeros.

ESTANDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Usa la combinación de los patrones básicos del movimiento en diferentes actividades y juegos para favorecer el control de sí.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

GIRAR. SALTAR. ESTÍMULOS.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



¿Qué son los saltos y giros?

Los saltos son una habilidad básica, que implica el despegue del cuerpo del suelo, gracias a la impulsión de las piernas.

Los giros son una habilidad motriz que nos permite rotar el cuerpo o cualquier segmento de nuestro cuerpo entre los diferentes ejes y planos corporales.

ACTIVIDADES PRACTICAS

realizar acciones como girar y saltar atendiendo estímulos

Relevos en grupos de 5 o 6 alumnos, deben realizar un recorrido saltando de diversas formas:

- Pies juntos hacia delante
- Pies juntos hacia atrás
- A la pata coja
- De lado
- Con las piernas muy separadas
- Como una rana



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Salto sobre la colchoneta gruesa de diversas formas:

- Librementemente
- Lo más alto posible
- Lo más lejos posible
- Girando (rotando en el aire)
- Girando al caer
- Desde la espaldera
- Superando un obstáculo

Saltar:

- Desde la espaldera (tercer escalón) a la colchoneta gruesa
- La comba
- Un recorrido de aros
- Bastón divertido
- La escalera de velocidad
- En zig-zag picas horizontales en conos

Con una esterilla o colchoneta cada uno

- 1- Balancearse a un lado y a otro.
- 2- Sentados balanceos delante – detrás.
- 3- A un lado de la colchoneta, puestos de pie, saltar girando para caer mirando hacia la colchoneta.
- 4- Saltar al otro lado de la colchoneta apoyando las dos manos.
- 5- Saltar al otro lado de la colchoneta apoyando una mano y luego la otra.
- 6- Hacer giros delante de la esterilla: $\frac{1}{4}$ de vuelta, $\frac{1}{2}$ vuelta y vuelta entera

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



Juegos de saltos y giros.

- Se reparte una comba a cada niño, de forma libre deben intentar saltarla.
- **“El reloj”**: en grupos uno en el centro con una cuerda, la hace girar, los otros deben saltar la cuerda sin pisarla, el que la pise pasa al centro. Una cuerda para cada uno, intentar saltar a la comba en parado y en movimiento.
- **“Cada mochuelo a su nido”**: distribuidos por el espacio los alumnos se desplazan de diversas formas (como diga el maestro ¡mochuelo a tu nido!), deberán saltar al aro más cercano, perdiendo el que lo haga en último lugar.
- **Croac**: dos o tres alumnos se la quedan y el resto debe evitar que los cojan, para eso pueden decir ¡croac! e imitar a una rana. Podrán ser salvados por otro compañero que les salte por encima.
- **“La peste en alto”**: varios alumnos se la quedan y han de pillar al resto que para evitarlo pueden subirse a algún objeto (banco sueco, ladrillo de plástico, plataforma de equilibrio,)
- **“A la culebrilla”**: dos alumnos cogen la cuerda por los extremos y la mueven a ras del suelo como una culebrilla mientras los demás pasan sin que ésta les toque.
- **“Carreras de combas”**: todos los alumnos con una cuerda, a la señal del maestro, intentarán ir de una portería a la otra, saltando la cuerda. Gana el que llegue el primero.
- **“Saltar el río”**: se forma un río con dos cuerdas paralelas. Dentro del río se la paran 2 o 3 y los otros deben saltar el río. Si les pillan las pirañas los pillados se convierten en pirañas y éstos se ponen a saltar.
- **“Las cuatro esquinas”**: en gran grupo utilizando cuatro colchonetas gruesas como los cuatros esquinas.

CUANTO HE APRENDIDO



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

actividades motrices con excelente nivel utilizando su esquema corporal en diferentes direcciones.

La **motricidad gruesa** es aquella habilidad que el niño va a ir adquiriendo y que implica movimientos de grandes grupos musculares, además de mantener el equilibrio y adquirir agilidad, fuerza y velocidad de los mismos. De esta manera, la motricidad gruesa incluye movimientos musculares de piernas, brazos, cabeza, abdomen y espalda.



- **Las huellas.** La idea es que con unas cartulinas de colores podemos poner unas huellas grandes en el suelo. La idea consiste en mejorar el equilibrio y su coordinación. Una vez puestas se puede empezar haciendo un circuito de poca dificultad y cuando vaya superando las

pruebas ir poniendo más dificultad. Se pueden crear tantas combinaciones como queramos.

- **La tela de araña.** Para poder hacer esta actividad se necesita cinta adhesiva o hilo de lana y un pasillo. Utilizando el equilibrio, los niños han de pasar hacia el otro extremo del pasillo “esquivando” la telaraña.
- **Jugar a los bolos.** Con este juego los niños trabajan los brazos y las piernas a la hora de lanzar. Además, aprender a coordinar los movimientos con la intención de tirar la mayoría de los bolos.
- **Circuito con aros.** Para hacer esta actividad solo necesitaremos unos aros. Se ubicarán de forma distintas y el niño tendrá que seguir el camino trazado saltando de un aro al otro.
- **Lanzamiento de pelotas.** Los niños y los padres se podrán situar unos en frente de otros cada uno con una caja. La idea será mantener el equilibrio y lograr que las pelotas entren dentro de la caja del otro.
- **El comecocos.** Con cinta adhesiva se crean distintos tipos de caminos. Con equilibrio los niños tendrán que caminar sobre estas líneas. El objetivo es que lo hagan de forma precisa sin salirse de ellas.
- **Que el globo no caiga.** El juego es sencillo. El objetivo es que el niño logre golpear el globo varias veces seguidas sin que caiga al suelo.
- **Hacer la carretilla.** Este es un juego que suele gustar a todos los niños. Sirve para que cojan fuerza en los brazos y mejoren la motricidad. Consistirá en ir a un punto determinado a modo carrera o relevos tomando de carretilla a otro niño.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- **Circuito de equilibrios.** Para ello podemos usar algún mueble de la casa y estando atentos de que no haya peligro. Podemos hacer un recorrido donde el niño ejercite sus piernas, y trabaje el equilibrio y la coordinación proponiendo que lo hagan caminando por encima sin caerse. Si nos da miedo que se suban a los muebles se pueden crear líneas en el suelo con cinta adhesiva y que los niños lo pasen sin salirse de la línea como si fuera un funambulesca.

GUIA DE APRENDIZAJE 7

TEMA: el juego

GRADO:
primero

ASIGNATURA: Ed
física

DESEMPEÑO DEL TEMA: Emplea las reglas dadas para la ejecución de un juego.

ESTANDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Usa las reglas en un juego determinado.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

Juegos. Rondas. Dinámicas.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



Las rondas son juegos de tradición oral que además de formar parte del acervo cultural de una comunidad fortalecen destrezas, habilidades, valores y actitudes, muy necesarios para el desarrollo integral de los niños y niñas.

A través de las rondas se pueden trabajar distintas áreas: la expresión corporal, oral y musical, las relaciones lógico matemáticas, la identidad, la autonomía personal y desarrollo social.

De ahí la importancia de transmitir estos juegos no solamente para recuperar las tradiciones, sino también como estrategia pedagógica ya que son excelentes recursos que ayudarán a los niños y niñas a construir significados y normas, vivenciar valores y tomar actitudes para interactuar armónicamente en su entorno social.

ACTIVIDADES PRACTICAS

reglas elementales de juego



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Tal y como su nombre lo indica, **estos juegos cuentan con una serie de normas**, las cuales los niños consideran que deben obedecer. Estas son fundamentales para diversos aprendizajes, entre los cuales resaltan los *expresivos, sociales, lógico-conceptual*, entre otros.

Estas reglas les permitirán a los niños conocer exactamente lo que se debe hacer y lo que no durante el juego. De igual manera, los juegos reglados **son asimilados de manera diferente dependiendo la edad de los pequeños**.

Entre los cuatro y cinco años los niños desarrollan la capacidad de colocarse en el lugar de las otras personas. Sin embargo, presentan ciertos inconvenientes al reflexionar. De esta manera, acatan las reglas como una manera de jugar, **puediendo ajustarlas o modificarlas si lo desean**.

A los seis años inicia a en los pequeños el **desarrollo cognitivo** de esta manera, las reglas del juego son exactamente las que se han indicado. Aunque en muchas ocasiones **recurren a las trampas para poder ganar**.

Asimismo, es cuestión de tiempo y practica para que los niños entiendan que las reglas de los juegos **pueden surgir entre ellos mismos e incluso pueden estar previamente definidas**.

IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DEL JUEGO CON REGLAS

Entre las importancias que resaltan en la práctica de estos juegos se encuentra **conocer la evolución de los pequeños**. Al mismo tiempo, pueden conocerse sus capacidades y también necesidades.

Por otro lado, cabe mencionar que durante la práctica de los mismos también se puede **conocer si los pequeños presentan algunas dificultades**. Estas son notorias teniendo en cuenta **si los niños no son tolerantes** o incluso **si se frustran por las reglas**. De igual manera, pueden presentar algunos **inconvenientes al entender las instrucciones**.

Entre estas dificultades **pueden encontrarse los trastornos de neuro-desarrollo**, las cuales deben tratarse correctamente por especialistas.

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

disfrutar de los juegos atendiendo las reglas



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



CUANTO HE APRENDIDO

uso de sus habilidades motrices en diferentes juegos y actividades recreativas y ejercicios.

1- RAYUELA

La rayuela es un juego infantil muy popular a lo largo y ancho del mundo, si bien en cada lugar se le llama de manera distinta (Mariola, trucamelo, peregrina...). Existen distintas modalidades de juego y aquí te explicamos una de ellas.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



REGLAS DE JUEGO: Se pintan con tiza diez cuadrados dispuestos en forma de avión sobre el suelo, y un número del uno al diez dentro de cada uno. En caso de que la superficie sea de tierra, se pueden marcar los trazos con un palito o cualquier otro objeto.

El juego consiste en que el jugador lanza una piedra plana (también sirve una chapa o un trozo de teja) a la casilla 1 y tiene que arrastrarla por todo el recorrido empujándola con un pie (a la pata coja) y sin pisar las líneas. Si lo consigue, tirará la piedra a la casilla 2 para completar de nuevo el recorrido desde ese punto, y así sucesivamente hasta la 10. Quien alcance el objetivo, gana.

Este juego es ideal para desarrollar: la concentración, el equilibrio, la puntería, la coordinación corporal, la

paciencia.

EL PAÑUELO

Otro de los juegos más populares de la infancia y apto para todas las edades. ¿Lo recuerdas?



REGLAS DE JUEGO: Un jugador levanta un pañuelo (o bufanda, trapo, servilleta... ¡cualquier tela sirve!) y se coloca entre dos equipos de varios jugadores. A estos jugadores se les asigna un número. Cuando el que sostiene el pañuelo grita uno de esos números, el jugador correspondiente de cada equipo ha de salir corriendo al centro para intentar atrapar el pañuelo. Quien lo consigue, debe regresar a la base a toda velocidad intentando que el contrincante no le atrape. Cada victoria de un jugador es un punto para su equipo.

ESTE JUEGO ES IDEAL PARA DESARROLLAR: la atención, los reflejos, la agilidad, la paciencia.



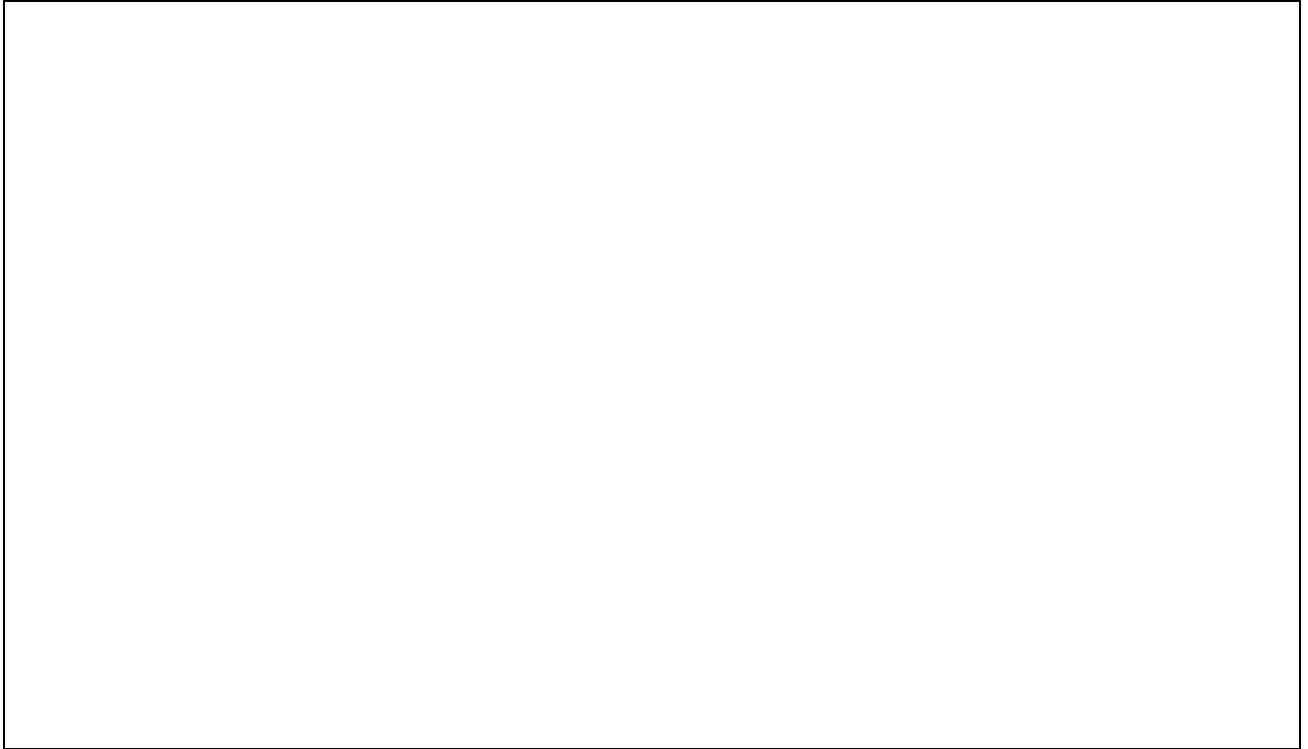
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



GUIA DE APRENDIZAJE 8

TEMA: Coordinación. 2

GRADO:

primero

ASIGNATURA: Ed

física

DESEMPEÑO DEL TEMA: Identifico la dimensión espacial como medio para desarrollar mis actividades físicas.

ESTÁNDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Empleo mi cuerpo para desarrollar diferentes actividades en el medio.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

. Lateralidad

Lateralidad en Educación Física

La lateralidad en educación física forma parte del desarrollo motor. Es fundamental conocerla y tener recursos para fomentar ese desarrollo.

Respecto a los **tipos de lateralidad**: encontramos la predominancia de los segmentos derechos (ojos, oídos, brazos y piernas) considerando a estas personas como diestras, o la predominancia lateral izquierda, siendo estas personas: zurdas.

Además de estos, que son los casos más comunes, encontramos otros tipos como: zurdería contrariada, ambidiestrismo y lateralidad cruzada.



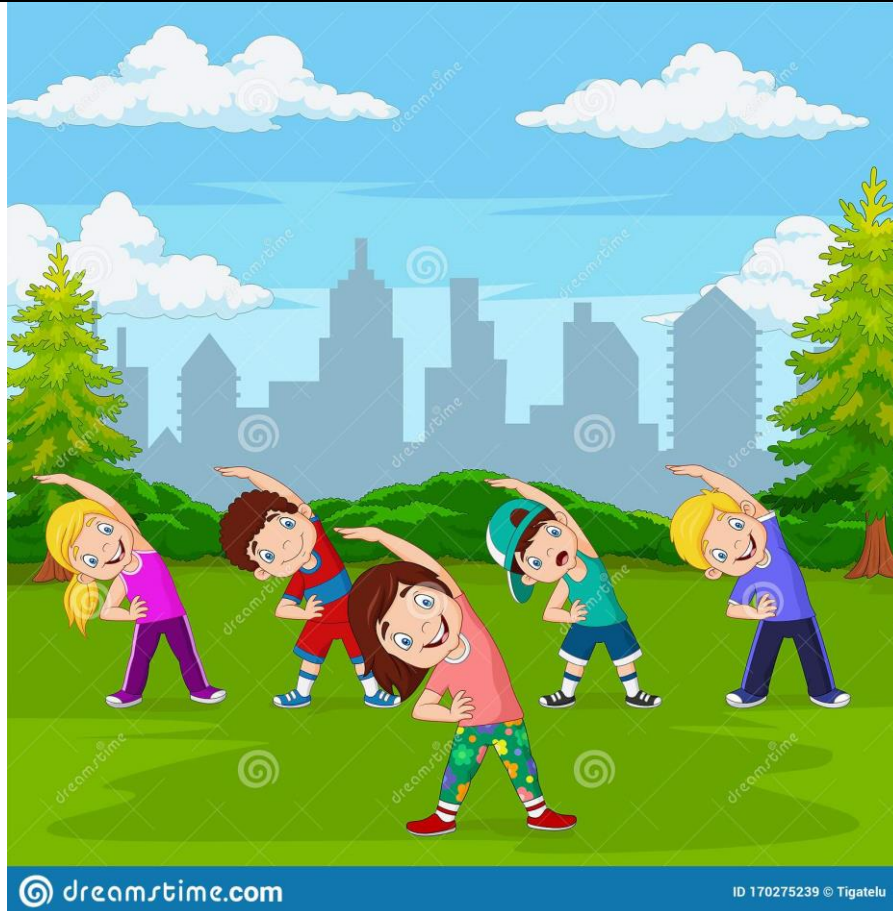
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



TIPOS DE LATERALIDAD

- Si en la clasificación se hace referencia al segmento corporal: encontramos la lateralidad ocular, lateralidad manual, lateralidad pedal y lateralidad expresiva.
- En relación a los gestos: lateralidad de utilización o predominancia manual en acciones cotidianas y lateralidad espontánea.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

ACTIVIDADES PRACTICAS

actividades teniendo en cuenta la direccionalidad, la coordinación y la ubicación espacial.

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Manejo y control de direcciones.

-arriba, abajo, adelante, atrás, derecha, izquierda

¿CUÁLES SON LOS EJERCICIOS DE LATERALIDAD?

- «pierna izquierda» y todos los alumnos tienen que ir a la pata coja con la pierna izquierda elevada y realizar un recorrido de conos.
- Realización de un circuito con distintas postas:
 - Ejercicios de velocidad de ejecución con círculos de varios colores dibujados en una cartulina, por parejas uno dice partes del cuerpo y colores de los círculos y el otro ejecuta lo más rápido posible, si entre los dos consiguen más de 20 ejecuciones en 30 segundos consiguen punto. Ejemplo: «mano derecha azul», «pie izquierdo verde», etc.
 - Hacer un zigzag botando la pelota con la mano izquierda
 - Tiros a canasta con ambas manos actuando como dominantes
 - Voltereta lateral hacia ambos lados
 - Realizar el mismo recorrido con la otra mano
 - Control del balón con el pie izquierdo
 - Control con el pie derecho
 - pases con el pie con la pareja a distintas distancias con ambos pies
 - golpes al volante con la raqueta de bádmiton con ambas manos
 - distintos tipos de pase al compañero con la raqueta de bádmiton con ambas manos



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

CUANTO HE APRENDIDO

CORPORALES (DERECHA – IZQUIERDA) PARA REALIZAR LAS DIFERENTES TAREAS MOTRICES.

GAVILÁN EN PAREJAS

- Organización: gran grupo, en parejas.
- Desarrollo: una pareja en el centro, sin balón, el resto en uno de los laterales del campo. Cuando los que están en el medio digan “gavilan” el resto tendrá que intentar pasar al otro lado del terreno de juego sin ser dados. Los que están en el centro solo pueden desplazarse por la línea divisoria. Cuando una pareja es pillada, cambia de rol con la del medio.
- Variantes:
 - Un miembro de la pareja bota una pelota con su mano derecha. A la vuelta lo hará el compañero.
 - Igual, pero botando la pelota con la mano izquierda.
 - Uno conduce una pelota con el pie derecho.
 - De la misma manera, pero con el pie izquierdo.



ESGRIMA

- Organización: parejas.
- Desarrollo: cada niño tendrá un sable fabricado con foam o con periódico. Se colocarán detrás de una línea que no podrán sobrepasar y se batirán en duelo. El objetivo es tocar con la espada al compañero y evitar ser dado. Cada vez que un alumno toque al otro con su sable se anotará un punto.

¿QUÉ LADO?

- Organización: en parejas, formando un corro. Uno se pone detrás del otro, el de delante sentado en el suelo.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Desarrollo: los niños se desplazarán alrededor del círculo y se sentarán donde indique el profesor, a la izquierda o a la derecha del compañero.



¿EL POZO DE MI CASA?

- Organización inicial: En círculo
- Desarrollo: los alumnos colocarán su mano izquierda en frente de su boca, como si estuvieran sujetando un vaso. Este es el “pozo de mi casa”. La nariz es “el tejado de mi casa”; las orejas, “la ventana derecha” y “la ventana izquierda”. A continuación, el maestro irá nombrando las partes de la casa y los estudiantes tendrán que tocarlas con el dedo índice de la mano derecha.
- Variantes:
 - Tocar la parte que indique el profesor en el compañero.
 - Utilizar para señalar el dedo índice de la mano izquierda.

SIÉNTATE

- Organización: dos círculos, uno por dentro.
- Desarrollo: los niños del círculo de fuera irán andando alrededor de sus compañeros, que estarán sentados. Cuando el maestro lo indique se sentarán a la derecha o a la izquierda del niño que tengan delante. Sí dice “derecha” a la derecha, “izquierda” a la izquierda.
- Variantes:
 - Sustituir los términos de derecha e izquierda por otros. Por ejemplo, “sandía” para la derecha y “pera” para la izquierda.

LANZAMIENTO DE ZAPATILLAS

- Organización: parejas.
- Desarrollo: cada pareja tendrá una silla. Los alumnos tendrán que intentar dejar una zapatilla encima de la silla lanzándola con el pie. Cada niño lanzará 3 veces su zapatilla, después lo hará el compañero. Empezarán con el pie derecho y terminarán con el izquierdo.
- Variantes:



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Lanzar la zapatilla con la mano.

GUIA DE ED FISICA

GRADO PRIMERO

CUARTO PERIODO

IER EL PESCADO



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

TABLA DE CONTENIDO

GUIA 3

- MIS MOVIMIENTOS
- EQUILIBRIO
- DESPLAZAMIENTO
- RECREACIÓN



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 9

**TEMA: MIS
MOVIMIENTOS**

**GRADO:
PRIMERO**

**ASIGNATURA:
ED FÍSICA**

DESEMPEÑO DEL TEMA: Utilizo patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.

ESTÁNDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Desarrollo mis habilidades motrices básicas a través de las expresiones corporales.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

conceptos de equilibrio, lanzamiento, atrape, salto en las actividades físicas que realiza.

El caminar, correr, saltar y lanzar al igual que el trepar, nadar... son capacidades naturales que el hombre. En la historia biológica del hombre éste fue conquistando sus actuales capacidades, las cuales le sirvieron como sistema de relación con el medio donde vivía; y es en esa interacción sistemática donde surge el descubrimiento del correr, saltar y lanzar como necesidad básica para la subsistencia, y que hoy con la llegada de la tecnología al servicio del hombre, surgen como necesidad biológica de movimiento, expresándose en el entrenamiento y en la competencia deportiva.



habilidades motoras fundamentales en una perspectiva concreta:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- **Locomotorices:** andar, correr, saltar, galopar, rodar, botar, caer, trepar, subir, bajar, etc.
- **No Locomotrices:** balancearse, estirarse, inclinarse, doblarse, girar, empujar, levantar, traccionar, colgarse, equilibrarse, etc.
- **Proyecciones:** lanzar, recepcionar, golpear, patear, batear, atrapar, driblar, rodar, etc.

ACTIVIDADES PRACTICAS

Trabaja en forma individual y colectiva, realizando actividades que implican desplazamiento.



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.

- **“La Sombra”:** hacer lo que haga el compañero que siempre debe estar en movimiento.
- **“Paella”:** Uno se la queda y corren detrás de los compañeros, cuando cogen a uno se van dando la mano y van a coger a otro, así sucesivamente hasta que están todos cogidos.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



- **“Lobos y ovejas”:** Uno se la queda en el centro de la pista y desplazándose lateralmente intenta que los compañeros no pasen al otro lado de la pista. El alumno que es cogido pasa a ser lobo y así sucesivamente hasta que no queden ovejas. El último alumno cogido empezará el juego siguiente siendo lobo.
- Todos corriendo por el espacio, a la señal del profesor: todos andan de espaldas, todos en cuadrupedia, de rodillas, en cuclillas, de lado, girando, saltando,... En estas posiciones, todos se desplazan intentado no chocar unos con otros.

CUANTO HE APRENDIDO

actividades recreativas, afianzando sus habilidades de desplazamiento



- **La marcha:** apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, sin que exista fase aérea.
- **La carrera:** apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, impulsando el cuerpo del sujeto en una dirección determinada.
- **Las cuadrupedias:** formas de desplazamientos por el plano horizontal en las que el tren superior interviene de forma activa e importante.
- **Las reptaciones:** desplazamientos en los que existe contacto del tronco con la superficie de desplazamiento.
- **Las trepas:** son desplazamientos en los que no existe ningún punto de contacto con el suelo. El sujeto por medio de sucesivos empujes y tracciones, varía la distancia de su centro de gravedad con el punto de apoyo sobre el que se produce el desplazamiento.
- **Los transportes:** desplazamiento producido por otros medios a los que el sujeto se aferra.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
 DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
 MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
 SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
 INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
 N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
 DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Los deslizamientos: son aquellos desplazamientos en los que, bien por el terreno por el que tiene lugar (nieve, hielo, etc.) bien por el uso de un determinado instrumento(patines, esquíes, etc.) el sujeto, con el empleo de otros elementos, se desplaza sobre diferentes superficies.
- Los arrastres: son desplazamientos pasivos

GUIA DE APRENDIZAJE 10

TEMA: Equilibrio

GRADO:
primero

ASIGNATURA: ED
FÍSICA

DESEMPEÑO DEL TEMA: Identifico las posibilidades de movimiento de mi cuerpo y las comparo con los demás

ESTANDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Desarrollo actividades que me permitan adquirir y afianzar mis movimientos

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

conceptos de equilibrio

Si analizamos todas las habilidades y destrezas motrices básicos, podemos observar como en todas ellas están presentes el equilibrio y la coordinación. Partiendo de esto, se puede establecer la siguiente clasificación de habilidades motrices (1):

- Coordinación Dinámica General: sirve de base a todos los movimientos. Se manifiesta sobre todo en los desplazamientos, giros y saltos.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



- Coordinación Óculo-manual. Interviene el mecanismo perceptivo y se manifiesta en los lanzamientos y recepciones de forma principal.
- Coordinación Segmentaria: cuando no interviene el cuerpo al completo sino solo una parte del mismo. Se manifiesta principalmente en la motricidad fina y durante la fase de afianzamiento de la lateralidad.
- Control Postural y **Equilibrio en educación física**: Mantenimiento de una determinada postura, ya sea en posición estática o dinámica.

ACTIVIDADES PRACTICAS

equilibrio estático y dinámico con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos

ejercicio de equilibrio



1. Pararse sobre un pie
2. Montar en bicicleta
3. Caminar sobre una superficie inestable
4. Correr
5. Saltar a la comba
6. Realizar artes marciales
7. Montar a caballo
8. Caminar por encima de un bordillo

Equilibrio dinámico

El equilibrio dinámico se presenta generalmente en los desplazamientos, es decir, en movimientos en los que la coordinación dinámica se manifiesta.

Algunos **ejemplos** de acciones motrices en las que se presenta el equilibrio dinámico son:

- Correr
- Andar



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Nadar
- Montar en bici
- Saltar a la comba

Equilibrio estático

El equilibrio estático es aquel que se presenta cuando el cuerpo no se mueve.



Cabe mencionar que se le denomina *equilibrio estable* o de *reposo* cuando el resultante de las fuerzas que inciden sobre él igual a 0.

A su vez, se puede clasificar en equilibrio:

- **Estático-postural:** es aquel que nos permite adoptar actitudes posturales, es decir, estar de pies o sentados.
- **Estático-deportivo:** es el propio de cada disciplina deportiva. Por ejemplo, el ballet.

A continuación, vamos a ver algunos **ejemplos** en los que se encuentra presente:

- Pararse sobre un pie
- Abducir y aducir una pierna manteniendo un apoyo
- Elevar talones, dejando el peso del cuerpo en los metatarsos
- Realizar una plancha
- Mantener una posición erguida sobre una tabla de equilibrio

Equilibrio post-movimiento

El equilibrio **post-vuelo** o **post-movimiento** supone recuperar el equilibrio perdido tras realizar una acción de carácter dinámico.

Éste se puede recuperar mediante la realización de un movimiento dinámico o a través de la adopción de una postura estática.

Por ejemplo, al correr y después saltar. Si el individuo continúa corriendo, recupera el equilibrio realizando una acción de carácter dinámico.



Otra opción es que permanezca en el sitio después de saltar. En este caso lo ha recuperado adoptando una postura estática.

Algunos **ejemplos** de equilibrio post-movimiento son el:

- Salto de vallas
- Salto de longitud
- Lanzamiento de jabalina
- Lanzamiento de disco



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

realiza actividades que implican equilibrio



Elevación de talones

Hay que colocarse de pies, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Después se elevan los talones.

Es importante que los talones no se junten y que se separen bien del suelo.

También se puede realizar este ejercicio subiendo los brazos al mismo tiempo que los talones.

Para incrementar la dificultad del ejercicio, mantener arriba. Y si quieres aumentar aún más la intensidad,

prueba a realizar sentadillas con los talones arriba.

Ejercicios en apoyo monopodal

Los ejercicios en apoyo monopodal son aquellos que se realizan manteniendo un pie sobre el suelo y el otro en el aire.

Vamos a ver algunos ejemplos:

- Subir y bajar la pierna flexionada.
- Abrir pierna (abducción de cadera) y cerrar (aducción).
- Inclinar el tronco hacia delante llevando la otra pierna extendida hacia atrás.

Desplazamientos en superficies reducidas

Para realizar desplazamientos sobre superficies reducidas te recomiendo la utilización de bancos suecos, ladrillos y cuerdas.

Como puedes apreciar, cada material tiene unas características propias.

En el caso de los *bancos suecos* hay una mayor base, por lo que no es complicado realizar desplazamientos sobre los mismos.

Con respecto a los *ladrillos*, su utilización implica un aumento de dificultad, ya que son más inestables que los otros materiales descritos.

En relación a las *cuerdas*, son muy recomendables para trabajar el equilibrio, sobre todo en infantil, ya que la dificultad es baja y el riesgo casi inexistente.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

CUANTO HE APRENDIDO

actividades recreativas, afianzando sus habilidades de desplazamiento

Juegos de equilibrio

Ahora vamos a ver actividades lúdicas con las que podemos trabajar el equilibrio en educación primaria (especialmente) y en secundaria.

Zancos

Puedes utilizar zancos para realizar juegos que ya conoces e incorporar el trabajo del equilibrio.

Por ejemplo, un circuito. El primero de cada fila realiza el recorrido con los zancos y al llegar se los entrega al siguiente, a modo de testigo.

También se pueden realizar juegos como el de recoger chapas que tengan pintadas letras para formar palabras.

Ordenamiento en bancos

Organiza a los niños en grupos de 7 y haz que cada agrupación se suba encima encima de 2 bancos suecos, colocados uno a continuación del otro.

Después les vas a pedir que se ordenen en función de diferentes criterios. Estos son:

- Mes en el que nacieron
- Día de su cumpleaños
- De mayor a menor altura
- De menor a mayor altura

Cabe mencionar que es necesario poner énfasis en que tienen que intentar hacerlo sin tocar el suelo.

Transporte de conos

Para realizar este juego haz grupos de 4 o 5 niños y pídeles que se coloquen en fila.

El primero se pondrá un cono sobre su cabeza, avanzará hasta la línea y volverá para entregarle este material al siguiente, que tendrá que hacer lo mismo.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Cabe mencionar que no pueden agarrar el cono y, si a alguno se le cae, tendrá que volver a empezar.

El equipo ganador es aquel cuyos miembros realizan el recorrido antes que el resto.

GUIA DE APRENDIZAJE 11

TEMA: desplazamiento

GRADO:
primero

ASIGNATURA: Ed
fisica

DESEMPEÑO DEL TEMA: Es capaz de realizar acciones como correr y saltar atendiendo estímulos.

ESTÁNDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Explora la combinación de los patrones básicos del movimiento en diferentes actividades y juegos para favorecer el control de sí.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BÁSICAS

Habilidades Motrices Básicas: Desplazamientos

Desplazamiento: Es la acción de cambiar de lugar en el espacio, se realiza de distintas formas (gatear, marchar, andar, reptar).

Hay dos tipos de desplazamiento:

-Activos: se necesita nuestra voluntad para realizarlos, elegimos la dirección, su velocidad y su momento de parada. (Ejemplo: correr una carrera de maratón)

-Pasivas: no se necesita nuestra voluntad, por ejemplo; cuando nos empujan.

Andar: Es una acción alternativa y progresiva de las piernas y el contacto continuo con la superficie de apoyo.

Correr: Es una ampliación de la habilidad de andar, que se diferencia en la llamada "fase aérea".

Reptar: Desplazarse arrastrándose por el suelo como los reptiles

Trepar: Cuando trepamos, realizamos los mismos movimientos que al gatear, solo que nos desplazamos por una superficie vertical

Gatear: Andar una persona apoyando las manos y las rodillas en el suelo. Es un movimiento en una superficie horizontal y es la fase previa al andar.

Rodar: Mover a una persona o cosa haciendo que dé vueltas sobre sí misma o alrededor de otra cosa

Saltar: Levantarse de una superficie (suelo) con un impulso para caer en el mismo lugar o en otro

ACTIVIDADES PRACTICAS

acciones como correr y saltar atendiendo estímulos.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS

Se llama habilidad a la capacidad física para hacer una cosa, son una serie de habilidades naturales las cuales aparecen sin necesidad de ser enseñadas, pero si estimuladas. Estas aparecen conforme a una evolución humana tales como caminar, correr, girar, saltar, lanzar, patear. Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son que son comunes a todos los individuos permiten la supervivencia y son el fundamento de aprendizajes motrices más complejos.

A través de su progresiva adquisición, la cual dependerá de la maduración del sistema nervioso central y del ambiente social, el niño podrá moverse en el mundo adecuadamente en la interacción con otras personas y los objetos.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionar conjuntamente.

Se clasifican en habilidades básicas: Loco motivas-No locomotoras-Manipulativas.



Quien le pega: Se les otorga a los alumnos una pelota de papel y/o espuma. El profesor debe correr en línea recta por enfrente de los alumnos a velocidad moderada. Los mismos deben intentar lanzar la pelota y que impacte con él. El blanco también puede ser una caja de cartón inmóvil sostenida por el docente, y que los alumnos intenten embocar mediante lanzamientos a una distancia prudencial.

Perros a sus cuchas: En círculo la mitad de los alumnos se paran uno al lado del otro con las piernas abiertas y mirando hacia adentro del círculo, simulando ser las cuchas. La otra mitad en cuadrupedia se ubica cada uno debajo de un compañero simulando ser los perros. El docente da la señal y los perros deben salir de sus cuchas y desplazarse al rededor del círculo hasta la nueva señal donde los perros deben volver a sus cuchas. Luego los roles se intercambian.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Carrera de tortugas: Todos los participantes deben tener un almohadón o una almohada pequeña. Se ubican todos en la línea de partida, en cuatro patas, y se colocan el almohadón sobre la espalda (como si fuese el caparazón de una tortuga). Las tortugas comienzan a avanzar, si se les cae el almohadón de la espalda deben regresar al punto de partida y comenzar nuevamente.

El hormiguero: A la voz del profesor las hormiguitas (los alumnos), saldrán caminando por el área a buscar comida, el alumno que representa al hormigón saldrá en su busca para atraparlas, a la voz del profesor, peligro, las hormiguitas regresarán a su hormiguero, el niño que sea atrapado tomara el rol del hormigón y se repetirá el juego tratando de que todos los niños roten por el juego.

Abacadabra: El docente como bruja hechicera, podrá convertir a los chicos en diferentes animales para que se desplacen por el lugar: Gatos (cuadrupedia), Canguros (Saltando pies juntos), Cangrejos (desplazamiento lateral), Ranas (salto en cuclillas), Pingüinos (camino con talones), Cocodrilos (reptando), Caballitos (galope).

Indio: Uno es el indio (el profesor en primer término), que va a estar ubicado en el centro del patio. Ambos extremos del patio son las guaridas de los alumnos. Cuando el profesor grita INDIO, los alumnos deben salir corriendo de un extremo al otro, tratando de evitar que el profesor los agarre. Si el profesor agarra a uno, ese pasa a ser el indio.



Sacarle la cola al zorro: Los alumnos se colocarán un pañuelo de color en la cintura enganchado en el pantalón. Los alumnos se distribuirán libremente por el espacio de juego y a la orden de docente todos correrán para sacarse las colas de zorro (telas). El docente podrá dar la orden de alto y pedir que el desplazamiento sea diferente.

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

La actividad física debe formar parte de la vida del niño

Es muy recomendable que los niños realicen actividad física de forma habitual, que esta forme parte de su estilo de vida y que disminuyan el sedentarismo.



Un estilo de vida físicamente activo en la infancia es una buena forma de prevención de ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, e incluso el cáncer, los problemas músculo-esqueléticos y los problemas de salud mental. Por otro lado, también se sabe que el sedentarismo es un factor de riesgo para estas mismas enfermedades, así que la actividad física regular y la disminución del sedentarismo son un pilar importante para la salud en la infancia.

Los hábitos saludables que se inician durante la infancia son más fáciles de mantener en la edad adulta.

Para que la actividad física sea saludable, es importante que sea regular, es decir, que forme parte de la actividad diaria. La actividad física realizada de forma esporádica no alcanza los beneficios en salud que se obtienen con una actividad física regular, pero de una forma u otra, cualquier tipo y cantidad de actividad física ayuda a combatir el sedentarismo.

CUANTO HE APRENDIDO



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

HABILIDADES MOTRICES

DESPLAZAMIENTOS:

Desplazarse es la habilidad con la que nos movemos de un sitio a otro. Podemos desplazarnos corriendo, a gatas (cuadrupedia), reptando...



SALTOS:

Es la habilidad con la que elevamos nuestro cuerpo del suelo. Podemos saltar: una altura, una longitud, con una pierna, con las dos...



GIROS:

Es la habilidad con la que hacemos que nuestro cuerpo gire de diferentes maneras: voltereta, rueda lateral...



LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES:

Son las habilidades a través de las que somos capaces de jugar con pelotas de diferentes formas.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 12

TEMA: Recreación

GRADO:

primero

ASIGNATURA: Ed

física

DESEMPEÑO DEL TEMA: organiza en grupos para desarrollar actividades recreativas

ESTANDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Participa en diferentes grupos de trabajo.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

Juegos. Rondas. Dinámicas. Celebraciones.

Las rondas son juegos de tradición oral que además de formar parte del acervo cultural de una comunidad fortalecen destrezas, habilidades, valores y actitudes, muy necesarios para el desarrollo integral de los niños y niñas.

Una definición de ronda nos dice que es un “juego musicalizado que se hace generalmente formando un círculo entre los participantes”, considerado como la base lúdica de cada cultura, pues su contenido manifiesta un mensaje social que cuenta, narra, afirma creencias, ideas o visiones sobre su situación o acontecimiento (Funlibre 2004).

Morel y Berutti (1987) sostienen que la ronda es la forma más socializante de todas las expresiones folklóricas infantiles. Asimismo indican que para jugarla es necesaria la intervención de un grupo de niños que canten los textos tradicionales, mientras giren tomados de la mano.

Este contacto mano a mano establece una “comunidad entre todos los participantes del juego y una aceptación tácita de las reglas del mismo” (Morel y Berutti 1987, p. 45).





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Las rondas tienen en común girar en círculo pero además cada una de ellas posee su coreografía particular.

ACTIVIDADES PRACTICAS

- Invitar a algún adulto (padres, abuelos, personal de la escuela) para que enseñe alguna de esas rondas.
- Proyectar vídeos de rondas infantiles para observar y luego reproducir.
- En todos los casos se presentarán las reglas para jugar primero grupalmente y luego en pequeños grupos.
- Presentar otras canciones de rondas actuales para que los niños la aprendan e inventen acciones o gestos para jugarlas en ronda.
- Registrar cada ronda aprendida con fotos y una breve explicación escrita



pixtastock.com - 37135102



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

compartir y disfrutar de los juegos atendiendo las reglas. Los niños deben saber antes de realizar cada juego es:

1. Que **lo más importante de un juego es divertirse**, aunque no se gane.
2. Enseñarles **la importancia del juego limpio**: seguir las reglas [sin hacer trampa](#). Engañar es fácil, pero hace que no se disfrute el triunfo de verdad. Además, jugar limpio hace que, aunque se llegue a perder, los demás confíen y crean en ellos y quieran siempre invitarles a jugar.
3. **Ponerlo en evidencia si les descubres haciendo trampa**: dejarles claro que eso hace que el juego pierda lo divertido y se tenga que empezar de nuevo. Además, es importante mostrarles que alguien que hace trampa no encontrará después compañeros de [juego](#), ya que a nadie le gusta jugar con alguien que engaña.
4. **Dejarte ganar algunas veces** y hacerles saber lo divertido que fue el juego tanto al perder como al ganar.
5. Resaltar los esfuerzos que realicen por aportar al grupo si se trata de un juego de equipo, o las habilidades que muestren en un [juego de mesa](#), por ejemplo, la buena memoria o su habilidad para tomar decisiones. **Es importante que se sientan valiosos y apreciados**, aunque el resultado no sea que gane la partida.
6. **Dejarles que se frustre**: Si tus hijos lloran o deciden abandonar el juego porque han perdido, dales un momento para desahogarse y cuando estén tranquilos motívalos a continuar y a descubrir que, si se van, se perderán un rato divertido y agradable.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



CUANTO HE APRENDIDO

juegos compartiendo consus compañeros

La gata Monina

El profesor Lorenzo E. Gamboa nos comparte este vídeo que grabó en tiempo de cuarentena para enseñarnos cómo presentar y jugar con esta ronda. Entrando por el enlace, en la descripción del vídeo podrán acceder a muchos recursos para trabajar con esta canción.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

<https://youtu.be/u6jTJcP8XsY>

La gata Monina y el gato Pompón
juegan a la ronda con esta canción.
Se agachan, se paran 1, 2 y 3,
dan una vueltita y separan los pies.
Golpean las manos 1, 2 y 3
y está linda ronda comienza otra vez.

La gata Monina y el gato Pompón
juegan a la ronda con esta canción.
Se agachan, se paran 1, 2 y 3,
dan una vueltita y separan los pies.
Golpean las manos 1, 2 y 3
y esta linda ronda termina esta vez.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Letra y Música. Edith Mabel Russo

(Escritora, poetisa, compositora, dramaturga y docente argentina).

Intérprete Lorenzo E. Gamboa

Juguemos en el bosque



https://youtu.be/S6OdJz_0mfg

Juguemos en el bosque

mientras el lobo no está

juguemos en el bosque

mientras el lobo no está

¿Lobo estás?

¡Me estoy poniendo los pantalones!



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Juguemos en el bosque

mientras el lobo no está

juguemos en el bosque

mientras el lobo no está

¿Lobo estás?

Me estoy poniendo el chaleco!

Juguemos en el bosque

mientras el lobo no está

juguemos en el bosque

mientras el lobo no está

¿Lobo estás?

¡Me estoy poniendo el saco!

Juguemos en el bosque

mientras el lobo no está

juguemos en el bosque

mientras el lobo no está





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

¿Lobo estás?

¡Me estoy poniendo el sombrero!

Juguemos en el bosque

mientras el lobo no está

juguemos en el bosque

mientras el lobo no está

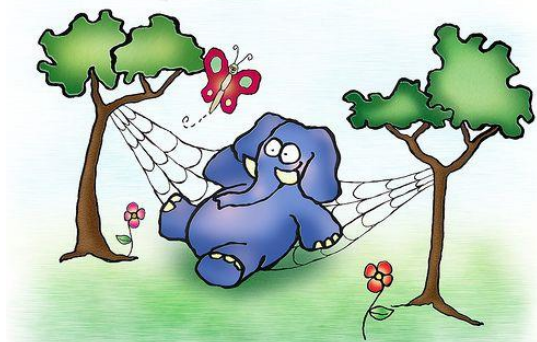
¿Lobo estás?

¡Ya salgo para comerlas a todas!!

Los chicos cantan en ronda y hacen preguntas al “lobo” que está en el centro. El “lobo” va contestando mientras se viste, hasta que está totalmente listo y ... ¡sale a correr a los demás!
El primero en ser atrapado pasa a ser el lobo.

Un elefante

Un elefante se balanceaba
sobre la tela de una araña,
como veía que resistía
fue a buscar a otro elefante...





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Dos elefantes se balanceaban
sobre la tela de una araña,
como veían que resistía
fueron a buscar a otro elefante...

Tres elefantes se balanceaban
sobre la tela de una araña,
como veían que resistía
fueron a buscar a otro elefante...

Se forma la ronda con un niño en el centro que irá a buscar a otro niño para formar una nueva ronda adentro, éste a su vez irá a buscar a otro niño hasta terminar todos en la ronda interna o hasta el número final de la canción (consensuado antes de comenzar el juego).



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE ED FISICA

GRADO PRIMERO

CUARTO PERIODO

IER EL PESCADO



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

TABLA DE CONTENIDO

GUIA 4

- EL JUEGO ME FORTALECE
- UBICACIÓN ESPACIAL
- ATLETISMO
- RECREACIÓN



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 13

TEMA: El juego me fortalece

GRADO:
primero

ASIGNATURA: Ed
física

DESEMPEÑO DEL TEMA: Participo de juegos y actividades recreativas empleando mis sentidos.

ESTÁNDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Desarrollo mis habilidades motrices básicas a través de las expresiones corporales.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS EL JUEGO.

La **actividad recreativa** que cuenta con la participación de uno o más participantes es conocida como **juego**. Su función principal es proporcionar **entretenimiento** y **diversión**, aunque también puede cumplir con un **papel educativo**. Se dice que los juegos ayudan al **estímulo mental** y **físico**, además de contribuir al desarrollo de las **habilidades prácticas** y **psicológicas**.



El juego puede ser definido tanto por el **objetivo** que sus jugadores tratan de alcanzar como por el **conjunto de reglas** que determinan qué es lo que pueden hacer estos jugadores.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

ACTIVIDADES PRACTICAS

Existen numerosos tipos de juegos: de **rol** (donde el participante asume un determinado papel o personalidad concreta), de **estrategia** (entretenimientos que requieren de inteligencia y de planificación, como el **ajedrez** o las **damas**), de **mesa** (como su nombre lo indica, necesitan de un soporte para que las personas jueguen), de **naipes** (**poker**, **blackjack**) y **videojuegos** (programas informáticos que necesitan de un aparato electrónico), entre otros.

De la misma forma, tampoco podemos olvidar los que se conocen como juegos populares o tradicionales. Estos son aquellos que han ido pasando de generación en generación a lo largo del tiempo y que a pesar de todo siguen divirtiendo y entreteniendo a los pequeños de todas las edades.

Así, por ejemplo, entre los juegos más conocidos que se pueden incluir en dicha categoría nos encontramos con el de saltar a la comba, el llamado juego del pañuelo, las canicas, el trompo o peonza, las carreras de sacos, el pilla pilla o el juego de la goma.



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO

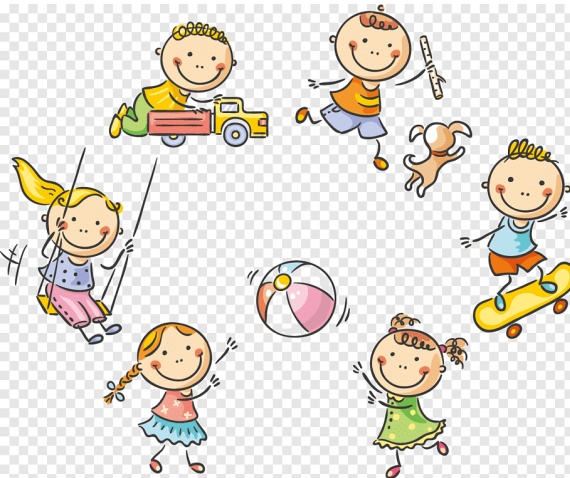


Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

uso de sus habilidades motrices en diferentes juegos y actividades recreativas y ejercicios.

La carrera de la oruga

Ideal cuando tienes que organizar a muchos niños, por ejemplo, durante una fiesta de cumpleaños en el parque. Forma dos equipos, cuyos componentes deben colocarse uno detrás del otro sin tocarse, para formar la oruga. Pon un balón o un globo entre ellos que no podrán coger con las manos. Las orugas tendrán que comenzar a moverse hacia la meta, tendrán que evitar que los balones o los globos caigan en el trayecto. El equipo que primero llegue sin que caiga ningún balón, gana.



Carrera de tres patas

Es un juego en el que la coordinación de los niños es más importante que la velocidad. Divide a los participantes en parejas o tríos. Se tienen que colocar uno al lado del otro. Después ata una pierna de cada miembro con un pañuelo o chaqueta. Cada pareja o cada trío tiene que llegar hasta la línea de meta, andando o corriendo. La cooperación del equipo es fundamental para no perder el equilibrio. La primera pareja que llegue a la meta es la ganadora.

El pilla-pilla

El pilla-pilla es uno de los juegos para niños al aire libre por excelencia. Un niño cuenta hasta diez desde una base. Después, persigue a los demás mientras estos huyen. El niño que logra tocar la base durante la persecución queda salvado, aquel que es tocado es eliminado.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

La rayuela

Hay una versión de este juego tradicional para niños en todos los países del mundo. Lo hemos mencionado como uno de nuestros favoritos en la publicación sobre [juegos didácticos para niños con números](#).

Existen varias formas de pintar la rayuela en el suelo. Sin embargo, la más común es pintarla con tiza en forma de cuadrados. Se pinta un cuadrado con el número 1 dentro, y así sucesivamente hasta el número tres. Cuando llegamos al 4 se pintan dos casillas, una al lado de la otra con el número cuatro y otra con el número cinco. Después colocaremos un cuadrado con el 6 y volveremos a dividir la línea en dos casillas con el siete y el ocho. Después, otro piso con el cuadrado del nueve, seguido del diez.

CUANTO HE APRENDIDO

pruebas individuales y colectivas que evidencien sus potenciales motrices.

Motricidad básica: correr, saltar, caminar, lanzar, atrapar

Juegos de desplazamiento

Stop

- Organización: gran grupo.
- Desarrollo: se la queda un niño que tiene que intentar pillar a alguno de sus compañeros. Los últimos, para evitar ser dados, pueden decir “stop” y pararse con las piernas abiertas. Éstos podrán ser salvados cuando otro alumno pase por debajo de sus piernas.
- Variantes:
 - Aumentar el número de niños que se la quedan.



Virus A

- Organización: gran grupo.
- Desarrollo: un estudiante tendrá que intentar dar al resto. Cuando pilla a otro niño, lo contagia con el “virus A”. Éste último se la quedará también. Así hasta que no quede ninguno por pillar. Para identificar a los alumnos que han sido tocados, deberán de llevar siempre una mano encima de su cabeza.

La araña

- Organización: gran grupo.
- Desarrollo: se la queda un niño, que tendrá que pillar al resto. Cuando un alumno es dado, se convierte en “tela de araña”; éstos podrán pillar, pero sin moverse del sitio. El juego termina cuando todos los participantes han sido dados.
- Variantes:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Incrementar el número de jugadores que se la quedan.
- Incluir una “araña trampa”; ésta será el profesor. Cabe mencionar, que no podrá correr, solo caminar.

GUIA DE APRENDIZAJE 14

TEMA: Ubicación espacial.

GRADO:
primero

ASIGNATURA: Ed
física

DESEMPEÑO DEL TEMA: Realizo tareas individuales y colectivas que implican movimiento.

ESTÁNDAR, DBA O LINEAMIENTOS:

Realizo actividades físicas que desarrollan mis habilidades motrices y de desplazamiento.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

habilidades motrices y de desplazamiento

Clasificación de las habilidades motrices básicas

Existen numerosas **clasificaciones** de las habilidades motrices básicas. Éstas se realizan en función de algún criterio, como, por ejemplo, el grado de regulación del sujeto. A continuación, veremos las más importantes:





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- *Abiertas*: son aquellas que se desarrollan en un contexto espacio-temporal inestable. El que predomina es el externo o periférico. Por ejemplo, el fútbol.
- *Cerradas*: se diferencian de las anteriores en que el contexto en el que se realizan es, interno o extrínseco. Por ejemplo, el lanzamiento de un tiro libre.

Por otra parte, el último autor mencionado realiza otra clasificación en función del grado de implicación cognitiva. Las habilidades motrices genéricas pueden ser:

- *Perceptivas*: dentro de las mismas existe una gran demanda de los mecanismos del procesamiento de la información. Por ejemplo, pasar la pelota a un compañero.

ACTIVIDADES PRACTICAS

¿Cuáles son las habilidades motrices básicas?

Sánchez Bañuelos (1984) considera que las habilidades motrices genéricas son aquellos patrones motores en el que se sustenta el movimiento del ser humano. Son:

1. Desplazamientos
2. Saltos
3. Giros
4. Lanzamientos
5. Recepciones

Desplazamientos

Esta habilidad motriz genérica implica un cambio de posición del cuerpo de un punto a otro del espacio. Su realización conlleva una mejora de la coordinación dinámica general y de la percepción y estructuración espacio-temporal.

Los **tipos** de desplazamiento son:

- Carrera
- Marcha
- Reptación
- Cuadrupedia
- Arrastres
- Transportes
- Deslizamientos





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Salto

La habilidad motriz básica de saltar consiste en separar los pies del suelo, venciendo la fuerza de la gravedad. A su vez, implican la extensión de una o de ambas piernas.

Hacer saltos supone un incremento de la fuerza muscular en las piernas, de la coordinación y del equilibrio.

Desde un punto de vista estructural, los saltos **pueden ser:**

- A la pata coja
- Alternantes (cambiando de pierna)
- Con los pies juntos

Según su finalidad, hay 2 tipos:

- *Longitud:* suponen llegar lo más lejos posible.
- *Altura:* implican alcanzar la mayor altura dentro de las posibilidades de cada individuo.



Giros

Esta habilidad motriz genérica implica realizar una rotación sobre cualquiera de los ejes del cuerpo humano.

Los giros mejoran: la percepción y estructuración espacio-temporal; el control postural; la conciencia corporal; la organización del esquema corporal; y la coordinación neuromuscular.

En función del eje, nos encontramos con los siguientes **tipos de giros:**

- *Longitudinal:* rodar de lado.
- *Transversal:* vuelta pineta.
- *Sagital:* hacer una U o rueda lateral.

Lanzamientos

La habilidad motriz básica del lanzamiento supone enviar algo a alguien sin llevarlo. Su desarrollo está ligado al de la recepción.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Los lanzamientos mejoran: la coordinación segmentaria y la percepción y estructuración espacio-temporal.

Desde un punto de vista estructural, existen **2 tipos de lanzamientos**:

- Con una sola mano.
- Con las 2.

Atendiendo a la función que persiguen, podemos diferenciar los siguientes propósitos:

- Precisión: acertar un blanco que puede ser fijo o móvil.
- Llegar lejos: ya sea en longitud o altura.
- Precisión + velocidad: alcanzar un objetivo con fuerza.

Recepciones

Esta habilidad motriz básica implica coger lo que el otro ha enviado. Cabe mencionar que lanzamientos y recepciones son habilidades motrices genéricas que se trabajan conjuntamente.

Por tanto, su realización implica los mismos beneficios que los lanzamientos, además de un incremento de los reflejos.

Los **tipos de recepción** que conocemos son:

- Parar: atrapar un móvil.
- Despejar: desviar un objeto de su trayectoria.
- Controlar: implica mantener la posesión del móvil, pero sin cogerlo.



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Participo de juegos y actividades recreativas

La comba

- Organización: en grupos de 6.
- Desarrollo: 2 alumnos dan la comba y el resto la salta. Cada cierto tiempo se irá cambiando a los niños que están en los extremos.
- Formas de saltar:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Desde parado.
- Entrando.
- Con la comba en movimiento, entrar y salir.

Carrera de canguros

- Organización: en grupos de 4 o 5.
- Desarrollo: los niños tienen que llegar hasta un cono y volver saltando con los pies juntos.
- Variantes:
 - En parejas, dados de la mano.
 - A la pata coja.

Juegos con giros

Rollito de primavera

- Organización: en grupos de 5.
- Desarrollo: se enrolla a un estudiante dentro de una colchoneta y después se le desenrolla.

Troncos

- Organización: en grupos de 6.
- Desarrollo: 5 niños se colocan boca abajo. Uno pasará rodando por encima del resto y se pondrá boca abajo el primero; el segundo hará lo mismo y así sucesivamente.
- Variantes:
 - Hacer el juego competitivo. El grupo que antes llegue al cono gana.

Cinta transportadora

- Organización: en grupos de 6.
- Desarrollo: los participantes se colocan boca abajo. Un niño se pondrá encima del primero y los otros tendrán que rodar hasta que el que está encima se encuentre sobre el último.

CUANTO HE APRENDIDO

Desarrolla pruebas individuales y colectivas que evidencien sus potenciales motrices



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 15

TEMA: atletismo

GRADO:
primero

ASIGNATURA: Ed
física

DESEMPEÑO DEL TEMA: Realizar competencias atléticas enfocadas en los saltos

ESTANDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Disfrutar experiencias atléticas en grupo.

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

Atletismo

El atletismo es un deporte que abarca una serie de actividades que se realizan tanto [al aire libre](#), como en pista cubierta. Las categorías del atletismo son varias: **carreras, lanzamientos, saltos, pruebas combinadas, marcha y maratón.**



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Es uno de los pocos [deportes](#) que se practica en todo el mundo y cuyos orígenes se remontan a las civilizaciones antiguas. En los Juegos Olímpicos que se celebran cada cuatro años, **el atletismo es una de las disciplinas más importantes.**



El deporte del atletismo no se practica de igual manera en niños que en adultos, aunque la técnica sea la misma, hay diferencias basadas en la [edad del niño](#). Existen, por tanto, diferentes **categorías por edad**, de tal manera, que los pequeños compiten en disciplinas de velocidad con distancias más cortas, en los saltos las vallas tienen unas dimensiones más pequeñas o en el caso de los lanzamientos, los elementos tienen un peso menor.

No es necesario ser muy alto, como en baloncesto, o muy bajito como en las motos o la equitación, basta con que [al niño le apetezca participar](#). El monitor **detectará según las cualidades del pequeño la destreza en la que destaca**. Y es que, el atletismo es un deporte tan variado que seguro que el niño encuentra una disciplina adaptada a él: saltos de valla, salto de longitud, carreras, lanzamiento, etc.

ACTIVIDADES PRACTICAS

El atletismo conlleva **beneficios físicos para el niño**. Es un deporte en el que se desarrolla la fuerza en las extremidades inferiores, se gana resistencia física y se consigue velocidad. Además, correr hace que mejore la capacidad pulmonar. En los niños se ha constatado su eficacia como estimulante de las [hormonas del crecimiento](#) y el desarrollo de los músculos.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Además de las ventajas físicas, el atletismo en niños tiene otras psicológicas: les **ayuda a distraerse de cualquier problema que pueda preocuparles**, ganan en confianza, tienen más autocontrol, una mayor estabilidad emocional e incluso hay estudios que demuestran que los niños que practican deporte tienen un [mejor rendimiento en el colegio](#).



A algunos padres les preocupa el hecho de que la competición pueda suponer una presión extra para el niño. En la mayoría de los casos los campeonatos se realizan dentro de la propia escuela o incluso entre colegios. Se trata de pequeños campeonatos en los que el niño habrá de competir y en ocasiones, [fracasar](#), pero esto también **forma parte de la educación de los más pequeños** y les ayudará a forjar su personalidad.

Las carreras atléticas incluyen carreras de corta distancia, media distancia y larga distancia, además de las carreras de obstáculos y de relevos. La velocidad y la resistencia son los aspectos más importantes para la formación en estas disciplinas. La condición física y la coordinación son factores que mejoran considerablemente con el entrenamiento de las carreras atléticas, lo cual aporta una serie de **beneficios en el desarrollo físico** de los niños:

- mejora del sentido de la orientación, la precisión y el sentido del equilibrio
- aumento de la velocidad de reacción
- aumento de la fuerza, la velocidad y la agilidad

La formación en carreras atléticas se divide en diferentes áreas. De los cinco a los diez años, se promueven esencialmente **la movilidad y la coordinación**. Para los más jóvenes, se recomienda un enfoque lúdico del entreno, con descansos regulares y cambios de pista^[3]. Entre los diez y doce años, el entrenamiento pasa a centrarse más en la velocidad y resistencia. Para niños mayores y adolescentes, se agrega el entrenamiento de fuerza. La duración y dificultad de las carreras dependen de la edad de los niños: a medida que aumenta la edad, las distancias a recorrer pueden ser más largas, y los posibles obstáculos, mayores.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Comparte con sus compañeros en actividades deportivas

Dentro de este, existen distintas pruebas que se pueden poner en práctica a nivel escolar y extraescolar, casi en todos los casos:

- Carreras: existen carreras de corta distancia y de larga distancia, trabajando la velocidad y la resistencia. Igualmente, algunas variaciones de las mismas como por ejemplo los relevos por equipos.
- Saltos: destacando el salto de altura, realizando un salto con pértiga y el [salto de longitud](#) que busca la máxima distancia horizontal.
- Lanzamientos: existen cuatro tipos y se pueden clasificar según su trayectoria o según su peso:
 - Por su trayectoria:
 - Lineal: [jabalina](#) y peso
 - Angular: con rotación sobre el eje: martillo y disco
 - Por su peso:
 - pesados: martillo y peso
 - ligeros: jabalina y disco

CUANTO HE APRENDIDO

Participa activamente en las competencias atléticas

Equipo de Cargadores:

En equipo, deben relevarse para llevar o mover objetos de un lugar a otro.

El juego finaliza cuando uno de los equipos logra que todo sus integrantes lleven a cabo al tarea. Ejemplos:



- Globos inflados llenos de agua, de un cesto a otro ubicado a una distancia de varios metros
- Empujar un globo en el piso, con una escoba o con un palo, sin reventarlo
- Avanzar cargando a caballito o en carretilla a uno de los compañeros, turnándose en la ida y el regreso la posición.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Llevar un globo inflado o una pelota, sobre una bandeja. Cada ve se aumenta el número de bombas que deben llevar.

Carreras de relevos con zancos y sacos
(costales):

- Juego o competencia grupal, por equipos. Para espacios abiertos.
Materiales: Una bolsa o costal y dos tarros de helado o pintura con una tira cruzada de forma que funcionen como zancos.



- Se organiza el terreno de juego con dos líneas, a una distancia una de otra de unos 20 metros. En un lado se ubican los zancos y al otro los sacos o costales.
Todos los participantes se ubican en la línea de largada. Toman los zancos y se montan sobre ellos.
A la señal de partida inician la carrera. Cuando lleguen donde están los costales o sacos, se bajan de los zancos y toman uno. Regresan.
Cuando regresen de esa vuelta, es el turno del siguiente jugador. Toma el saco o costal del que llegó y vuelve a salir.
El juego termina al llegar todos los participantes.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

GUIA DE APRENDIZAJE 16

TEMA: recreación

GRADO:
primero

ASIGNATURA: Ed
física

DESEMPEÑO DEL TEMA: Explorar diferentes formas y estilos de recreación

ESTÁNDAR, DBA O LINEAMIENTOS: Experimenta diferentes formas de recreación

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

ACTIVIDADES BASICAS

Juegos tradicionales

Al hablar de juegos tradicionales nos referimos a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia.

En general, los juegos tradicionales no emplean objetos demasiado especiales (una pelota o un pañuelo por lo común son suficientes), y se basan en una serie de [reglas](#) relativamente simples, fáciles de comprender.

El cuerpo con sus sentidos es casi siempre el principal elemento del juego tradicional, a veces acompañado por la palabra. A menudo los juegos tradicionales se orientan al desarrollo de [habilidades](#), entre ellas la correcta percepción o desarrollo del esquema corporal, el control tónico y postural; la ubicación témporo-espacial y la motricidad fina y gruesa.

No hay que olvidar que antes de que existieran la televisión y los videojuegos, niños y adultos jugaban en las plazas y en las calles con los pocos elementos que estaban a su alcance. Estos



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

juegos espontáneos constituían una experiencia muy valiosa y enriquecedora, que muchos hoy añoran.



Tradición social

Los juegos tradicionales forman una parte importante de la identidad de los pueblos y como fenómeno cultural y social es sin duda más que interesante.

Los juegos tradicionales suelen sufrir algunos cambios, pero casi siempre mantienen su esencia y su vínculo con el modo de ser, incorporando la mentalidad popular y expresándola por medio de la oralidad fundamentalmente.

ACTIVIDADES PRACTICAS

Rondas	Carrera de carretillas humanas
Estirasoga o cinchada	Huevo podrido
Estatuas	Colocarle la cola al burro
Saltar a la soga	Choca las manos
El elástico	El gato y el ratón
Las escondidas	Carrera de embolsados
Piedra, papel y tijera	Veó veó



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Policías y ladrones
Las sillas

Gallito ciego
Bailando con la escoba



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

LA COMBA

Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente.

Si se juega individualmente, es la propia persona la encargada de **hacer girar la cuerda y saltar**.

Si se practica colectivamente, la cuerda será girada por Dos Personas, una a cada extremo, mientras que otra persona será la encargada de saltar. Y asegúrate de saltar **mas veces que tus compañeros**.

LA GALLINITA CIEGA

Los participantes sortean para ver quien comienza, éste tendrá que taparse los ojos con la prenda y dar vueltas sobre sí mismo.

Cantando la siguiente canción: '**Gallinita ciega que se te ha perdido una aguja y un dedal date la vuelta y lo encontrarás**'.

Una vez terminada la canción, el niño que tiene tapado los ojos tendrá que encontrar a los demás.

El Escondite

Consiste en que uno o varios niños se esconden y otro tiene que **buscar a los que se han escondido**.

Antes de comenzar a jugar se delimita la zona donde los participantes podrán esconderse y el tiempo que contara para que se puedan esconder.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Se sortea para ver quien empieza a buscar y **deberá encontrar a todos los niños**; si no consigue a alguno pierde y deberá volver a buscar.

LAS CANICAS

En el juego de las canicas necesitamos un hoyo o gua y luego se pinta en el suelo una línea a unos cinco metros del hoyo.

Desde esta línea es de donde los jugadores lanzaran sus canicas en dirección al hoyo y el que más cerca que quedo de la línea será el primero y así sucesivamente.

El objeto del juego de las canicas es **ganarles canicas a los oponentes**.

Con el dedo pulgar debes introducir la canica en el hoyo para luego poder tirar a las canicas de tus rivales y apoderarte de ellas.

CUANTO HE APRENDIDO

Dibujos

Evaluación sobre el trabajo ed física