



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

EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO TERCERO



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

UNIDAD N°1

COORDINACIÓN Y JUEGOS CON ELEMENTOS





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

PRIMER PERÍODO

UNIDAD N°1 COORDINACIÓN Y JUEGOS CON ELEMENTOS

GUIA DE APRENDIZAJE 1			
Tema: Habilidades motrices básicas	Grado: Tercero	Asignatura: Educación física	Semana: 1 y 2
Desempeño del tema: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles			
Estándar, DBA o lineamientos			
<ul style="list-style-type: none">- Aplica las habilidades básicas en todas las acciones de movimiento con su entorno.- Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.- Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas en manipulación, locomoción y estabilización.			

ACTIVIDADES BASICAS

1. Observa las siguientes ilustraciones.



2. Comentamos

- ¿Qué actividades realizan los niños que aparecen en las imágenes?
- ¿Qué necesitan para realizar los movimientos?



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

3. Lee comprensivamente la siguiente información sobre las HABILIDADES, MOTRICES BÁSICAS. Tu profe te complementa con una explicación.

HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Las habilidades motrices básicas son aquellas acciones motoras que surgen de forma natural conforme a la evolución humana. Se trata de aquellas habilidades innatas, que aparecen a medida que avanza su desarrollo, tales como andar, correr, saltar, girar, lanzar.

Habilidades de locomoción: son movimientos realizados por el cuerpo desplazándose de un punto a otro: caminar, correr, gatear, saltar, trepar.

Habilidades de manipulación: son movimientos de manejo, recepción y lanzamiento de un objeto: lanzar, botear, empujar, recibir, patear, atrapar, levantar un objeto.

Habilidades de estabilidad: son movimientos de adecuación y adaptación del cuerpo en relación a espacio y tiempo, aplicando equilibrio y ajuste postural contra fuerza de gravedad: girar, inclinarse, levantarse rodar, estirarse, colgarse





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

4. Reconoce las habilidades motrices básicas, para los cual debes encerrar las imágenes con el color correspondiente.

Azul: locomoción

Rojo: Manipulación

Verde: Estabilidad





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 PRACTICAS

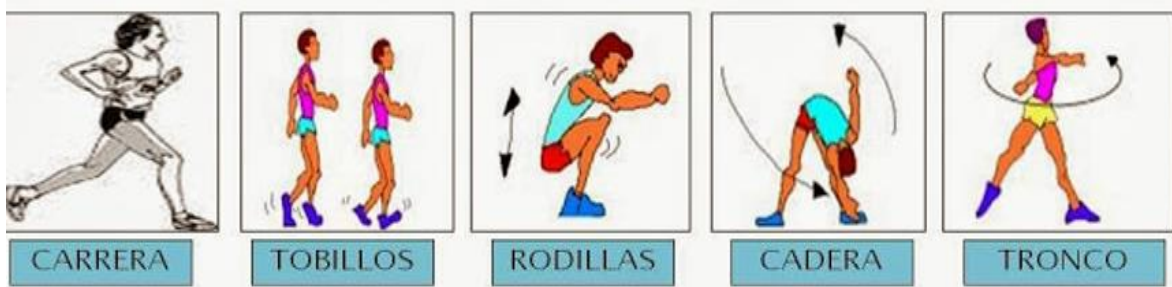
Recuerda: “El deporte es necesario para tener una buena salud física y mental, pero para no salir lastimados debemos hacer antes unos ejercicios de calentamiento”

CALENTAMIENTO

En compañía del docente, desplázate al patio o la cancha.

Primero que todo realizaremos ejercicios de calentamiento, así:

1. Realiza un trote suave alrededor de la cancha o el patio.
2. Mueve los tobillos en varias direcciones.
3. Realiza 10 sentadillas.
4. Toda con la mano derecha la punta del pie izquierdo y viceversa.
5. Mueve el tronco hacia los lados.



AHORRA A PRACTICAR LAS HABILIDADES MOTRICES.

1. Camina en línea recta de un lado al otro, corre hasta el otro extremo de la cancha tocando la malla, salta varios obstáculos organizados en el patio y gatea de un lado al otro.
2. Ubícate al frente de un compañero, lancen continuamente el balón, luego batea el balón para que tu compañero lo reciba y viceversa.
3. Aplica tu equilibrio, realiza giros a la derecha y a la izquierda. Inclínate hacia adelante varias veces sin doblar rodillas,



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



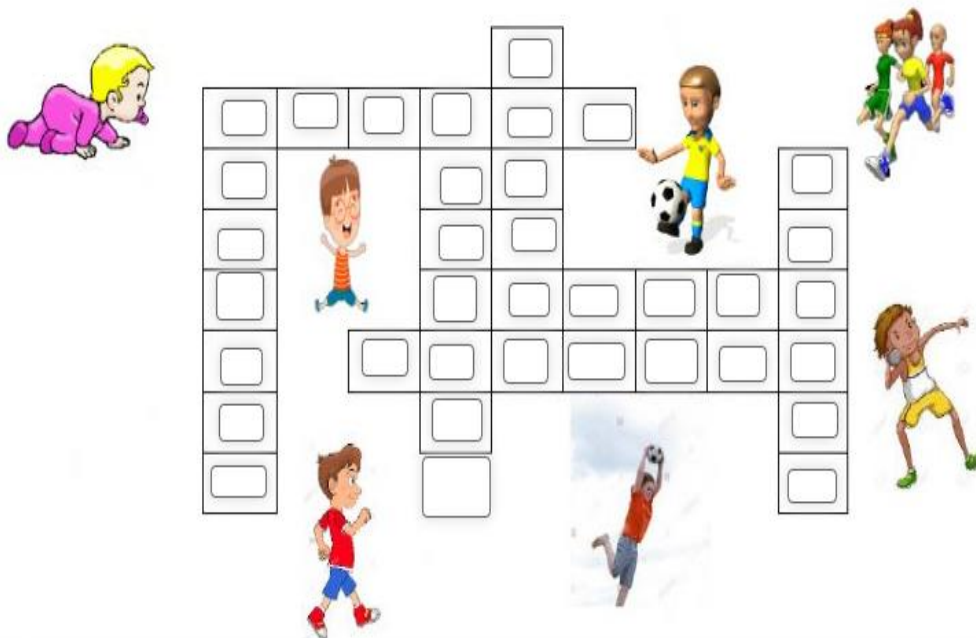
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

PARA FINALIZAR HAREMOS ESTIRAMIENTOS.



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

1. Complete el crucigrama con las habilidades básicas: gatear, caminar, correr, saltar, patear, atrapar, lanzar.





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

2. Las habilidades motrices básicas se clasifican en 3 tipos:

A: Locomoción.

B: Estabilidad.

C: Manipulación.

Ubica la letra según corresponda a cada imagen.





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 2			
Tema: Coordinación dinámica y manejo del lazo.	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	Semana: 3 y 4
Desempeño del tema: Desarrollar habilidades para el desplazamiento y salto continuado con el lazo			
Estándar, DBA o lineamientos			
<ul style="list-style-type: none">- Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes movimientos.- Participo en juegos colectivos que me permitan afianzar las relaciones de amistad.			

ACTIVIDADES BASICAS

1. Lee comprensivamente.

SALTOS DE CUERDA



Es una actividad practicada como juego infantil y como ejercicio físico (especialmente como entrenamiento para algunos deportes, como el boxeo, tenis o el culturismo).² El uso de las cuerdas para saltar ha sido tradicionalmente uno de los juegos favoritos de los niños. Los ejercicios con comba se suelen utilizar como calentamiento deportivo previo a otros ejercicios, y resultan un entrenamiento ideal para los deportes que requieren vigor, coordinación y ritmo. El salto con cuerda endurece y renueva la textura de los músculos, y se considera adecuado para el corazón y los pulmones. Uno de los aparatos de la gimnasia rítmica es la "cuerda", que hasta cierto punto es similar a la cuerda para niños o de entrenamiento.

El salto a la cuerda habitualmente consiste en que uno o más participantes saltan sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre su cabeza. Si el juego es individual, es una persona que hace girar la cuerda y salta. Si el juego es en grupo, al menos son tres personas las que participan: dos que voltean la cuerda mientras que una tercera salta. Es habitual saltar al ritmo de sencillas canciones populares que entonan los participantes. Si se juega con dos cuerdas, es considerablemente más difícil.



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 participantes pueden saltar simplemente hasta que se cansan o incurren en una equivocación. Es un juego popular muy conocido en casi todas partes. Otra modalidad se juega con una cuerda en donde dos personas sostienen la cuerda y los demás jugadores pasan debajo de ella. Una vez que todos los jugadores han pasado, los que sostienen la cuerda la bajan un poco más, y vuelven a pasar por debajo de ella el resto de jugadores, y así sucesivamente.

BENEFICIOS DEL SALTO CON LAZO

Además de proporcionar beneficios al estado físico en general, los ejercicios con cuerda tienen efectos particularmente interesantes para determinadas personas y prácticas deportivas. Los músculos de los brazos y de las piernas (pantorrillas, muslos y glúteos) se desarrollan y fortalecen, perdiendo su flacidez y mejorando su forma, mientras el cuello, los hombros y el pecho se ensanchan y se vuelven firmes. Si se salta hacia atrás, ayuda a fortalecer el busto y a mejorar la postura en general.

2. Trabaja en equipo.
Toma nota de las ideas principales de la lectura.
3. Analiza y responde:
 - a. ¿Qué les pasa a los músculos con el salto de la cuerda?
 - b. ¿Cuáles son los beneficios del salto de la cuerda?

ACTIVIDADES PRACTICAS

CALENTAMIENTO

El calentamiento va a consistir y realizar 10 minutos de movilidad articular marcada por el profesor siendo las principales articulaciones a trabajar: tobillos, muñecas, rodillas y hombros.

A PRACTICAR EL SALTO DE LA CUERDA

SALTO DE MANERA INDIVIDUAL: En este momento vamos a practicar algunos saltos de manera individual, siguiendo una progresión de dificultad que marcará el profesor, siendo éstas las siguientes:

- Salto con pies juntos con el movimiento de la cuerda hacia delante.
- Salto con pies juntos con el movimiento de la cuerda hacia atrás.



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

- Salto a la pata coja con el pie derecho realizando los apoyos en el suelo con el movimiento de la cuerda hacia atrás.
- Salto a la pata coja con el pie derecho realizando los apoyos en el suelo con el movimiento de la cuerda hacia delante.
- Salto a la pata coja con el pie izquierdo realizando los apoyos en el suelo con el movimiento de la cuerda hacia delante.
- Salto a la pata coja con el pie izquierdo realizando los apoyos en el suelo con el movimiento de la cuerda hacia atrás.
- Realizar salto alternando el apoyo de un pie y otro pero en desplazamiento

SALTO POR PAREJAS: Consiste en diferentes ejercicios por parejas, en función de los miembros que van a saltar y de su altura se tendrán que adecuar la cuerda en longitud.

- Por parejas, cada uno de la pareja agarra un extremo de la cuerda, y realizando un movimiento simultáneo hacia delante los dos saltan con los pies juntos a la vez en estático.
- Por parejas, cada uno de la pareja agarra un extremo de la cuerda, y realizando un movimiento simultáneo hacia delante los dos saltan con los pies alternativos en estático.
- Por parejas, cada uno de la pareja agarra un extremo de la cuerda, y realizando un movimiento simultáneo hacia delante tienen que realizar pasos desplazándose hacia delante.
- Por parejas, cada uno de la pareja agarra un extremo de la cuerda, y realizando un movimiento simultáneo hacia atrás tienen que realizar pasos desplazándose hacia atrás.
- Uno de la pareja está realizando saltos individuales con movimiento de la cuerda hacia delante y otro de la pareja tiene que entrar dentro y saltar con él.

ESTIRAMIENTOS

Para concluir la clase se realizarán 5 minutos de estiramientos de los principales músculos que han intervenido en la realización de la sesión. Los ejercicios de estiramientos van a ser marcados por el profesor siendo los principales grupos musculares a estirar: gemelos, sóleo, deltoides, isquiotibiales, pectorales....

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN



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

1. Dibújate en el cuaderno y escríbele el nombre a cada una de las partes del cuerpo.



2. Práctica con los integrantes de tu familia el salto de la cuerda o lazo y explícales los beneficios de este ejercicio.



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: Coordinación óculo manual y juego de pelota.

Grado: Tercero

Asignatura: Ed. Física

Semana: 5 y 6

Desempeño del tema: Afianzar la coordinación óculo-manual en relación a los pases, lanzamientos, recepciones y golpes con la pelota mejorando el lanzamiento de precisión.

Estándar, DBA o lineamientos

- Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación.
- Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias.

ACTIVIDADES BASICAS

1. Lee comprensivamente la siguiente información.

COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL

La coordinación óculo-manual, también llamada ojo-mano, es una habilidad cognitiva compleja, que nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los ojos y las manos. Los ojos fijan un objetivo y son las manos las que ejecutan una tarea concreta. Son muchas las actividades mediante las cuales podemos desarrollar esta habilidad, como hacer trotes, meter y sacar objetos de un recipiente, lanzar y recibir pelotas.





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 PRACTICAS

CALENTAMIENTO.

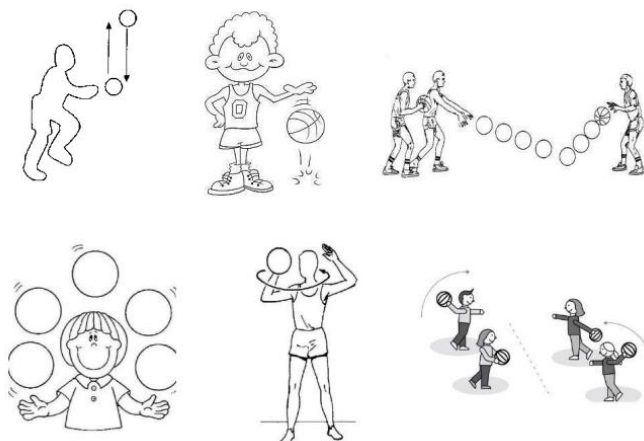
1. Realiza los siguientes ejercicios en el patio, para lo cual vas a necesitar un globo o bomba inflada:
 - a. Lanza el globo al aire con ambas manos y rócala derecha e izquierda sin dejarla caer.
 - b. Seguir lanzando el globo al aire, mantener el equilibrio con un pie y luego cambiar al otro pie.
 - c. Con un poco de dificultad. Lanzar el globo al aire con la mano derecha e izquierda y tocar el piso sin dejar caer el globo.
 - d. Lanzo el globo al aire y giro para recibirlo con la mano, sin dejarlo caer.
 - e. Trata de arrodillarte y pararnos siempre con el globo al aire sin dejarlo caer.

Recuerda mantener siempre el equilibrio y la coordinación, sin dejar caer el globo.

A PRACTICAR LOS EJERCICIO OCULO MANUAL.

1. En pareja con un compañero lancen entre si una pelota recibéndola con las manos sin dejarla caer al suelo.
2. En pareja a cierta distancia y con un aro en el centro, lancen una pelota que a caiga al centro del aro y rebote al compañero.
3. Desplazarse en el espacio haciendo rebotar la pelota con una sola mano, posteriormente, rebotar con una mano y recibirla con la otra mano.
4. Lanzar la pelota contra la pared, haciéndola rebotar sin dejarla caer al suelo.

Realiza estos ejercicios varáis veces.





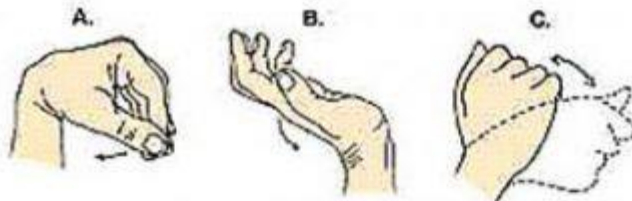
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



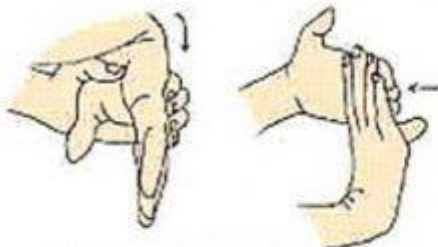
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

ESTIRAMIENTOS

Para terminar, vamos a realizar estiramiento, iniciamos con unos ejercicios de respiración, luego estiramos las manos así:



Muñeca: Rango activo de movimiento



Estiramiento de muñeca



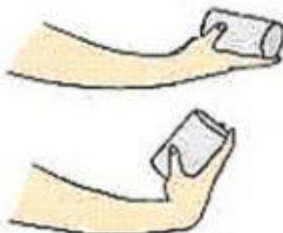
Estiramiento de muñeca en extensión



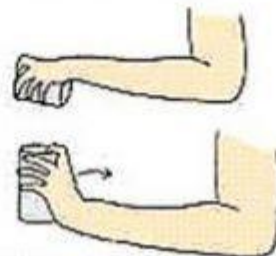
Estiramiento de muñeca en flexión



Pronación y supinación del antebrazo



Ejercicio de flexión de muñeca



Ejercicio de extensión de muñeca



Fortalecimiento del agarre



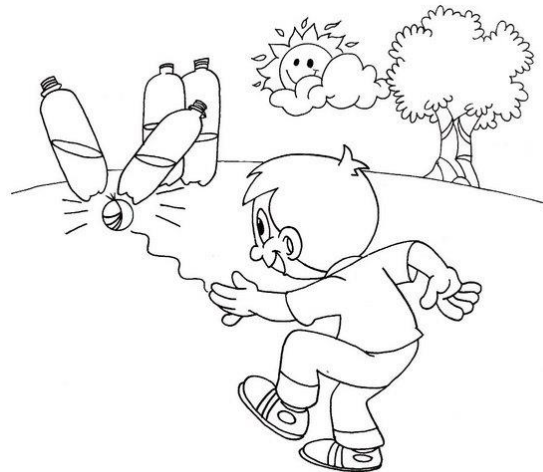
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

1. Juega con tus compañeros a los bolos, realizando un registro de cuantos bolos se caen en cada tiro. Los bolos los puedes hacer con botellas plásticas.



2. En esta actividad se necesita de mucha coordinación de ojos y manos, ya que tenemos que realizar un paisaje sin utilizar pincel, nuestra herramienta para pintar serán nuestros dedos y la pintura, lo puedes realizar en una hoja de block.





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 4

Tema: Coordinación óculo pédica y juegos con pelota

Grado: Tercero

Asignatura: Ed. Física

Semana: 7 y 8

Desempeño del tema: Desarrollar habilidades en la ejecución de pases y recepciones para la participación en juegos de grupo que impliquen control y dominio de pelota con el pie.

Estándar, DBA o lineamientos

- Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación.
- Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias.

ACTIVIDADES BASICAS

Lee comprensivamente.

ÓCULO PÉDICA

La coordinación óculo pédica o coordinación ojo – pie, es igual que el óculo – manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos y más. En otras palabras, es la manipulación de objetos con los miembros inferiores.

La coordinación óculo-pédica hace referencia a la capacidad de manejar los pies en función de lo que percibimos con los ojos. Este sería el caso de patear una pelota o saltar una valla.





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

CALENTAMIENTO

Vamos a iniciar con un trote suave en el puesto durante 5 minutos, luego darle 5 vueltas al patio, ejercicios de respiración, caminar abriendo y cerrando los brazos bien estirados y 10 sentadillas.

Luego realizamos las siguientes actividades:

- Llevamos un balón rodado con el pie de un extremo del patio al otro extremo 5 veces.
- Desplazar el balón con el pie en línea recta.
- Realizar 10 toques con un balón de fútbol
- En pareja, pasar el balón e caminando al mismo tiempo.

A PRACTICAR LOS EJERCICIO OCULO PÉDICA.

Se realizarán los siguientes ejercicios:

- Conducir la pelota con el pie de diferentes formas: rodándola con el pie, en carreras, en zigzag, etc.
- Hacer toques con el pie.
- Golpear la pelota y recepcionarla.
- Golpear la pelota contra la pared de forma repetida.
- Golpear la pelota como si fuera saque de portero de fútbol.

EJERCICIOS EN PAREJAS:

- Pasársela con el pie.
- Pasársela con el pie frente a una pared.
- Pasársela con el pie en carrera desde un fondo del patio hasta el otro.

ESTIRAMIENTOS

JUEGO: PISAR LA COLA DE LA SERPIENTE

Se divide el grupo en dos y se eligen a dos niños, quienes serán los encargados de llevar la serpiente (un pedazo de cuerda largo) tomaran de un extremo de la cuerda y la arrastraran con movimientos ondulares o en zigzag. A la señal del docente cada niño que



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

lleva la serpiente comenzará a correr por todo el espacio, arrastrándola y moviéndola, el resto de los niños trataran de pisar la cola de ésta, la serpiente morirá cuando sea pisada más de tres veces.

Luego se harán ejercicios de respiración, trote suave, caminar, caminar levantando las rodillas.

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

1. Escribe el nombre de cada deporte o actividad de la coordinación óculo pedica.



PATINAJE

FUTBOL

SALTO DE VALLAS

CORRER

SALTAR CUERDA

BAILAR



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 5			
Tema CUANTO HE APRENDIDO	Grado: Tercero	Asignatura: Educación física	Semana: 9
Desempeño del tema: Identificar las habilidades motrices básicas para mejorar tu desempeño			
Estándar, DBA o lineamientos			
<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer las habilidades motrices básicas para el mejoramiento del desempeño en diversas actividades de la vida cotidiana. 			

NOTA: Realiza las actividades en tu cuaderno y desarrolla.

1. Observa la imagen y responde la pregunta
 ¿Qué habilidades motrices realizan los niños? Marca con una X en el siguiente cuadro

Habilidades motrices	Marca con una X	
Correr	<input type="checkbox"/>	
Rodar	<input type="checkbox"/>	
Saltar	<input type="checkbox"/>	
Tregar	<input type="checkbox"/>	
Atrapar	<input type="checkbox"/>	
Lanzar	<input type="checkbox"/>	
Patear	<input type="checkbox"/>	
Colgarse	<input type="checkbox"/>	
Girar	<input type="checkbox"/>	



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

2. En estas dos imágenes identifica el nombre de los juegos y las habilidades motrices que se emplean en el juego.

Nombre del juego		
Habilidades motrices que observas en el juego		

Nombre del juego		
Habilidades motrices que observas en el juego		

3. Coloca el nombre a cada imagen según la habilidad que corresponda















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*

4. Lee, analiza y señala la correcta.
- ❖ El ejercicio donde intervienen los agentes ojo-pie, recibe el nombre de:
 - A. Movimiento corporal.
 - B. Coordinación óculo- pédica.
 - C. Coordinación fina.
 - D. Coordinación gruesa.

 - ❖ En la coordinación viso-manual se trabaja:
 - A. el ritmo
 - B. los agentes ojo-mano
 - C. la flexibilidad
 - D. La coordinación fina y gruesa.



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 5

Tema Actividades de refuerzo	Grado: Tercero	Asignatura: Educación física	Semana: 10
Desempeño del tema: Identificar las habilidades motrices básicas en diversos juegos y actividades.			
Estándar, DBA o lineamientos			
- Experimento y utilizo mis habilidades motrices para relacionarme con los compañeros en diferentes situaciones.			

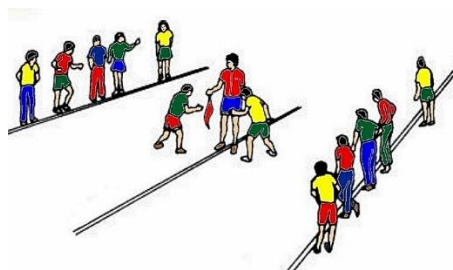
CALENTAMIENTO

Los alumnos realizarán los siguientes ejercicios.

- Caminar en línea recta en el patio.
- Trote suave en el patio.
- Ejercicios de respiración.
- Caminar levantando la rodilla.

EJERCICIOS PRÁCTICOS.

- Realizar el juego de la rayuela.
- Juego ponchado.
- Juego del pañuelo.
- Salto de la cuerda.



ESTIRAMIENTOS

- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de estiramiento de las manos y muñecas.
- Estiramiento de cuello, brazos y pies.



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

UNIDAD N°2

EQUILIBRIO Y

EXPERIENCIAS

GIMNASTICAS



SEGUNDO PERÍODO



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

UNIDAD N°2

EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNASTICAS

GUIA DE APRENDIZAJE N°1

Tema: El equilibrio estático y dinámico.

Grado:
Tercero

Asignatura: Ed.
Física

Semana: 1 y 2

Desempeño del tema: Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo manteniendo el equilibrio estático y dinámico.

Estándar, DBA o lineamientos

- Ejecuto actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios.
- Mantengo el equilibrio estático y dinámico con o sin objetos.
- Colaboro con los compañeros que tienen dificultades en las actividades.

ACTIVIDADES BASICAS

1. Lee, analiza y observa las viñetas.

EL EQUILIBRIO ESTÁTICO, es el que utilizamos cuando estamos parados.



EL EQUILIBRIO DINÁMICO, es el que utilizamos para desplazarnos, saltar, girar, lanzar, etc.





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



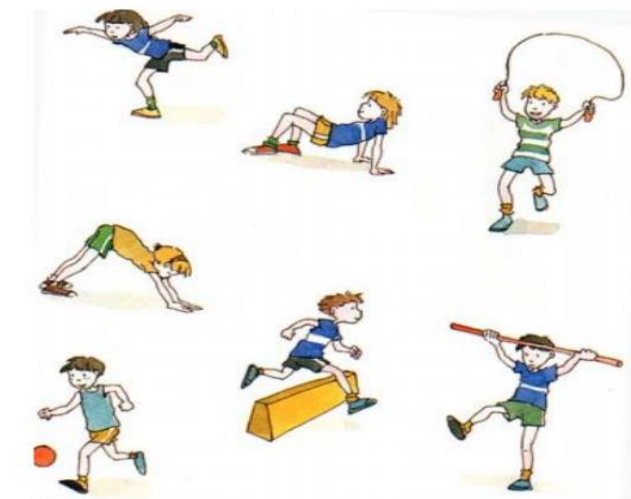
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

¿SABIAS QUE...?

- La superficie que tengamos en contacto con el suelo será nuestro base de sustentación.
- Cuantos más apoyos tengas con el suelo, más fácil será estar equilibrado.

2. Observa estos niños. Todos necesitan mantener el equilibrio para hacer sus actividades.

- Rodea con un círculo rojo los niños que están en equilibrio dinámica y con un círculo azul los que están en equilibrio estático.
- Rodea con un círculo verde las bases de sustentación.
- Escribe debajo el número de apoyos que tiene cada niño.



ACTIVIDADES PRACTICAS

CALENTAMIENTO

Realiza los siguientes ejercicios. Recuerda realizar ejercicios de respiración.



Realizar saltos de tijera separando y juntando brazos y las piernas
(15 repeticiones)



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



Debes elevar las rodillas alternando entre derecha e izquierda por lo menos durante 20 segundo a una velocidad lenta.



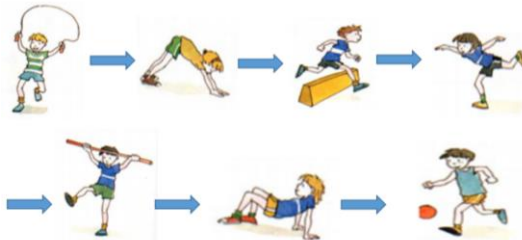
Debes elevar las rodillas alternando derecha e izquierda contando hasta 20 a una velocidad lenta.

A PRACTICAR EJERCICIOS

EJERCICIO 1. Comenzaremos con un juego, en el cual debe haber 3 participantes.

- Dos participantes se deben ubicar frente a frente, separados por un metro de distancia.
- Deben colocar dos objetos pequeños a la derecha de cada participante a un metro de distancia.
- Un tercer participante dará las instrucciones, como, por ejemplo tocarse la cabeza, saltar, cambio de lugar, abajo, arriba, a la derecha (en el momento de escuchar derecha o izquierda, deben tomar el objeto pequeño que se encuentra en el lugar nombrado)
- El primer participante que toma el objeto es el ganador.
- Luego cambian de lugar los participantes.

EJERCICIO 2: Realiza un circuito con los ejercicios de equilibrio estático y dinámico. Busca un lugar adecuado, los materiales que necesitas como la pelota o balón, una cuerda, un palo y un obstáculo para saltar. Deben hacer todos los ejercicios seguidos y los pueden combinar como quieras. Recuerda tener en cuenta las precauciones para evitar accidentes. Mira el ejemplo:





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

ESTIRAMIENTO

Realiza los siguientes ejercicios de estiramiento, de acuerdo a la imagen.



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Realiza los siguientes ejercicios:

1. Realiza un circuito con obstáculos para realizar habilidades como saltar, desplazamiento y equilibrio. Salto a pie junto, una vez que salta se devuelve caminando al principio y vuelve a caminar.



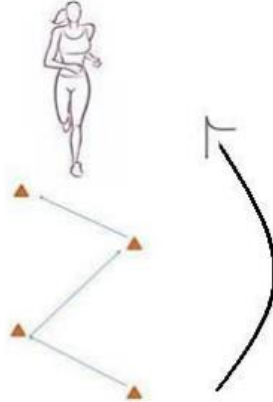


REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO

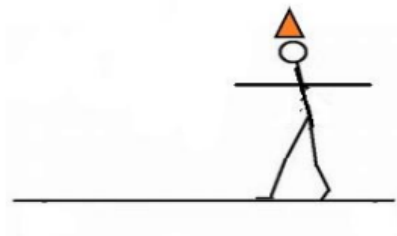


Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

2. Desplazamiento en sigzag, cuando termina se devuelve caminando al inicio.



3. Equilibrio dinámico sobre cuerda y con objeto en la cabeza o mano.



4. Realiza los siguientes dibujos en tu cuaderno, y escribe si es equilibrio estático o dinámico.





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

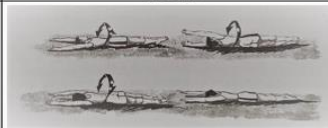
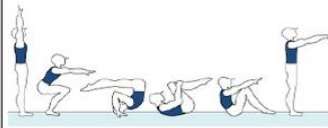

GUIA DE APRENDIZAJE N° 2			
Tema: Control corporal en rollo y giros	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	Semana: 3 y 4
Desempeño del tema: Resolver situaciones motrices disponiendo de habilidades generales, combinadas y específicas, en juegos, prácticas corporales, gimnásticas, expresivas y deportivas.			
Estándar, DBA o lineamientos			
<ul style="list-style-type: none"> - Coordino los movimientos de las partes del cuerpo con independencia segmentaria. - Reconoce la importancia de controlar los movimientos del cuerpo, teniendo en cuenta la relajación y tensión ejecutando ejercicios respiratorios. - Desarrolla actividades de control corporal, realizando ejercicios básicos de gimnasia como son los rollos y los giros. 			

ACTIVIDADES BASICAS

Lee comprensivamente la siguiente información.

CONCEPTO DE CONTROL CORPORAL

Es la capacidad del individuo para hacer un eficiente uso de las múltiples posiciones y posturas que implica la realización de un ejercicio. El control corporal debe estar presente durante toda la ejecución de una tarea, se dice que una persona tiene buen control corporal es capaz de iniciar, desarrollar y concluir un ejercicio en el momento apropiado, manteniendo un buen índice de eficiencia. Los rollos y los giros brindan muchas posibilidades para trabajar este concepto contribuyendo a la experimentación y aprendizaje del control corporal mediante la ejecución de rollos.

MOVIMIENTO	FIGURA	DESCRIPCION
<u>ROLLO LATERAL</u>		Acostado de espalda (boca arriba) con el cuerpo extendido y los brazos extendidos a los lados de la cabeza, debe rodar por el lado izquierdo y por el lado derecho
<u>ROLLO ADELANTE</u>		Desde posición de pie a sentadilla profunda, manos apoyadas en el piso a unos 30cm de los pies, rodar sobre la espalda, manteniendo la cabeza entre las piernas sin que toque el piso para llegar de nuevo a la posición inicial
<u>ROLLO ATRAS</u>		Desde posición de pie de espalda a la colchoneta, rodar hacia atrás sobre la cadera, la espalda, el cuello y la parte posterior de la cabeza, pasando las manos rápidamente hacia atrás, para apoyar las palmas en el suelo a los lados de la cabeza. Las manos serán el apoyo fundamental para volver a la posición inicial



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 PRÁCTICAS

CALENTAMIENTO.

Iniciamos con ejercicios de respiración. Luego realiza el siguiente calentamiento:

- Trote suave en el puesto.
- Caminar.
- 10 sentadillas.
- Elevación de rodillas, 30 segundos.
- Zancadas, 30 segundo.
- Flexiones, 30 segundo.

A PRACTICAR EJERCICIOS

Con la ayuda del docente, practica el rollo lateral, el rollo adelante y rollo atrás. Realiza cada uno 5 veces.





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

Rollo adelante

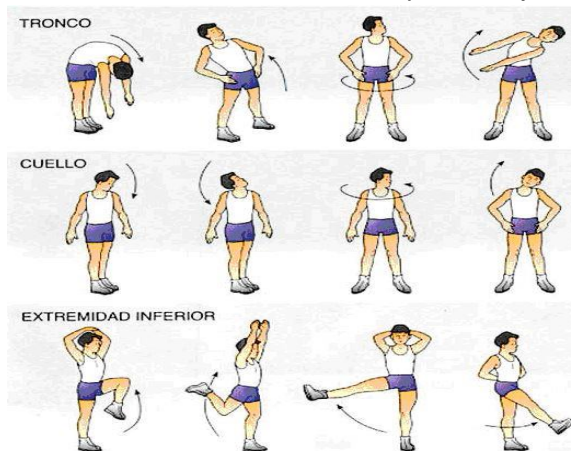


Rollo atrás



ESTIRAMIENTO

Luego de realizar el ejercicio del rollo en sus tres clases, practica ejercicios de estiramiento así:



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Realiza un conversatorio con tu familia sobre lo aprendido en clase.

¿Cómo se realizan los diferentes ejercicios del rollo?

¿Porqué es importante tener control corporal?



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 N°3			
Tema: Equilibrio en posiciones invertidas:	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	Semana: 5 y 6
Desempeño del tema: Mejorar el equilibrio personal y corporal a partir de la realización de posiciones invertidas.			
Estándar, DBA o lineamientos			
<ul style="list-style-type: none">- Mejora su equilibrio con la realización de posiciones invertidas.- Ejerce control sobre su cuerpo- Efectúa correcciones y ajustes a la postura corporal al invertir la posición del cuerpo.- Resalta la importancia y la colaboración mutua en la ejecución de posiciones invertidas.			

ACTIVIDADES BASICAS

1. Lee y analiza

POSICIÓN INVERTIDA

Se denomina posición invertida porque cambiamos la base de sustentación de los pies por las manos. Aunque parezca obvio, quiere decir que la parte superior se vuelve inferior y viceversa. Algunas de estas reciben nombres de acuerdo al número de apoyos que se hagan contra el suelo.

Realiza ejercicios variados sobre tensión y relajación, haciendo insistencia en la tensión de las piernas y el tronco, así:

- El muerto: Por tríos, dos transportan a uno que está completamente rígido.
- La carretilla: Por parejas recorrer un espacio haciendo carretilla.
- Individualmente el alumno acostado de cubito dorsal (boca arriba) se apoyarán únicamente en la cabeza y en los pies, elevando el cuerpo (hacer un arco).



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 PRÁCTICAS

CALENTAMIENTO.

Realiza ejercicios de calentamiento.

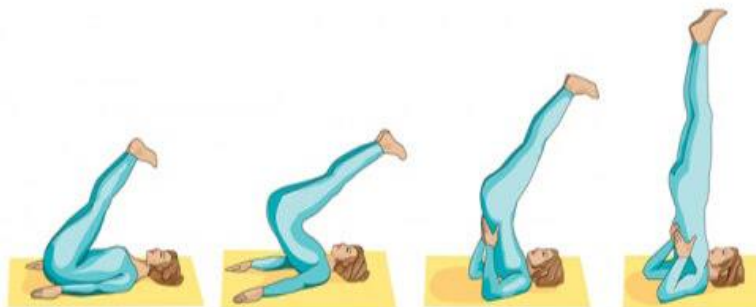
- Trote suave en el puesto.
- Realiza los siguientes ejercicios como muestra la imagen, recuerda respirar profundo y despacio, mantener una buena posición para evitar lesiones musculares.



A PRACTICAR EJERCICIOS

En este momento se posibilita la aplicación del equilibrio corporal en la ejecución de tres destrezas gimnásticas elementales: La vela, la parada de cabeza y la parada de manos. Sosteniéndose durante algunos minutos y repitiendo cada ejercicio 5 veces.

LA VELA. El alumno apoyado en la parte posterior de la cabeza, el cuello, los hombros y los brazos, con las manos ubicadas en la parte dorsal de la cintura (atrás casi en la espalda), el niño lleva las piernas extendidas y rígidas hacia arriba al máximo.





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

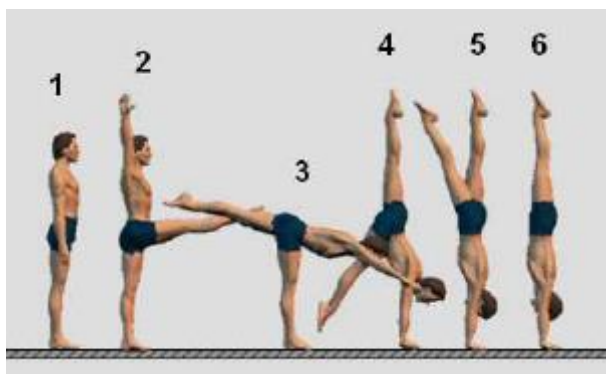


Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

PARADA DE CABEZA: El alumno apoyado en la frente y en las palmas de la mano, marcando un triángulo, eleva el cuerpo verticalmente, elevará la cadera hasta donde sea posible, manteniendo sus pies en contacto con el piso, luego elevar una pierna y luego la otra.



PARADA DE MANOS: El alumno apoya sus manos de manera paralela a lo ancho de los hombros con los dedos abiertos y completamente extendidos. Con base a este apoyo elevar las piernas y mantener el cuerpo completamente vertical.



ESTIRAMIENTO

Realiza los siguientes ejercicios de estiramiento, recuerda controlar la respiración y mantener una buena posición.





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

En casa con la ayuda de un familiar realiza:

1. Dibuja en tu cuaderno la posición invertida de las tres formas trabajadas: vela, parada de cabeza y parada de manos.
2. ¿Por qué crees que te causó dificultad la realización de alguno de los ejercicios?
3. ¿en qué momento te causó más dificultad hacer la parada de manos?



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 N°4			
Tema: Hábitos de higiene personal y estilos de vida saludable.	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	Semana: 7 y 8
Desempeño del tema: Conocer y adoptar hábitos de higiene personal, estilos de vida saludables y alimentación que beneficien la salud.			
Estándar, DBA o lineamientos			
- Práctica actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene posturales y de vida saludable.			

ACTIVIDADES BÁSICAS

1. Lee y analiza el siguiente texto.

La salud es un concepto muy amplio que abarca todas las funciones del organismo, tanto físicas como psíquicas. La salud es un estado de la persona en que representa un equilibrio entre el organismo y su funcionamiento. Para mantener una buena salud debemos tener unos hábitos saludables.

HÁBITOS SALUDABLES: Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

HIGIENE PERSONAL: La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican a los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

HÁBITOS ALIMENTICIOS: Los hábitos alimenticios se definen como rutina diaria que acompaña el acto de comer, incluye horarios, cantidades, tipo de alimentos, preparaciones y gustos.



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

2. Observa las imágenes y describe que pasa en cada una.

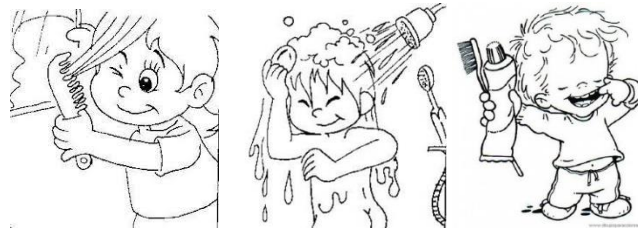


C.E.T. **AbcKids** **HÁBITOS ALIMENTICIOS**
Nursery School

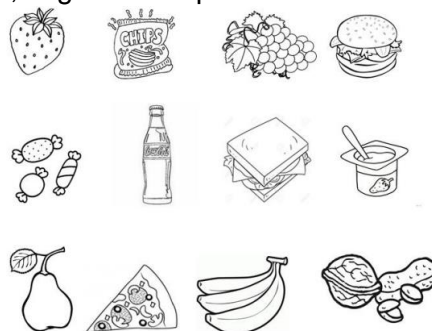


ACTIVIDADES PRÁCTICAS

1. Higiene personal. Dibuja los hábitos de higiene que tu practicas antes de venirte para el colegio.



2. Observa los alimentos y productos que aparecen a continuación. Clasifícalos y dibújalos en el recuadro, según corresponda SALUDABLE Y NO SALUDABLES.





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

SALUDABLES	NO SALUDABLES



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 DE APLICACIÓN

1. Colorea los hábitos de higiene personal.



2. Realiza la sopa de letras en tu cuaderno y busca las palabras que se relacionen con la higiene personal.

CUIDO MI CUERPO

D	P	E	R	F	U	M	E	O	S	S	L	D
U	L	R	C	C	U	I	D	A	D	O	O	P
O	C	A	L	C	H	A	G	U	A	E	E	A
I	E	M	E	I	D	A	O	O	T	E	E	E
E	P	A	E	L	M	C	M	N	P	T	A	P
D	I	I	P	I	A	P	A	P	O	O	E	R
A	L	B	D	M	I	R	I	P	U	A	R	C
A	L	L	U	A	O	C	E	E	A	L	T	L
N	O	P	O	D	A	E	F	I	Z	L	A	A
P	S	E	O	S	D	D	I	N	T	A	L	A
E	S	S	B	M	A	T	O	E	L	C	C	I
C	E	C	R	E	M	A	P	T	A	O	O	A
D	A	E	S	P	O	N	J	A	O	E	O	A

CUIDADO	ESPONJA	CEPILLO	
ESPUMA	AGUA	PERFUME	TALCO
DESODORANTE	TOALLA		
LIMPIEZA	PEINETA	CREMA	
LIMA	CHAMPU		






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

3. Escribe en tu cuaderno el decálogo de Hábitos saludables.

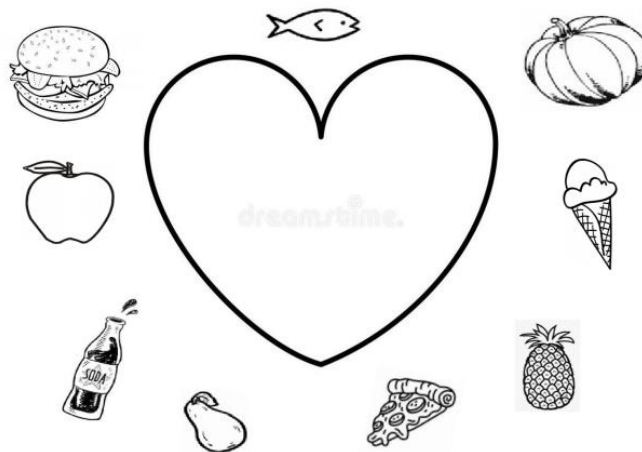
DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

- 1** Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.
- 2** Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.
- 3** **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.
- 4** Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.
- 5** Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar** con familiares y amigos.
- 6** Dedica **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.
- 7** **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.
- 8** Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.
- 9** Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.
- 10** Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.

133787

VIVIR EN SALUD sm

4. Pinta sólo los alimentos saludables y luego dibújalos dentro del corazón. Realízalo en tu cuaderno.





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 5			
Tema CUANTO HE APRENDIDO	Grado: Tercero	Asignatura: Educación física	Semana: 9
Desempeño del tema: <ul style="list-style-type: none">- Contribuir a la cualificación en los niños el control corporal, el equilibrio y la independencia segmentaria a través de algunos ejercicios.			
Estándar, DBA o lineamientos <ul style="list-style-type: none">- Permitir que el alumno conozca sus posibilidades y sus limitaciones.- Motivar hacia una práctica deportiva saludable.- Desarrollar habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros y posiciones invertidas.- Aplico las recomendaciones sobre la higiene corporal durante el ejercicio.			

Responde en tu cuaderno.

1. ¿Qué es equilibrio?
2. ¿Con que objetos podemos practicar equilibrio?
3. Realiza los dibujos en el cuaderno y escríbele a cada uno si esta en equilibrio estático o dinámico.





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

4. Resuelve en tu cuaderno.

¿Qué hacen mis piernas y mis brazos cuando corro, salto...?

Observa los dibujos y escribe que hacen las piernas y los brazos en las siguientes acciones.















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 5			
Tema Actividades de refuerzo	Grado: Tercero	Asignatura: Educación física	Semana: 10
Desempeño del tema: Ejecuta con destreza y dominio ejercicios básicos para el inicio de la gimnasia			
Estándar, DBA o lineamientos			
<ul style="list-style-type: none">- Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros aplicando las normas de higiene y de seguridad, evitando accidentes.- Identifica y utiliza diferentes apoyos para ejecutar los ejercicios.- Adapta habilidades motrices básicas de locomoción y desarrolla habilidades básicas.-			

1. Inicia con una rutina de ejercicios de calentamiento.

1. Saltar y abrir las piernas en el aire, salto de tijera.
2. Flexionar las rodillas apoyando la espalda en la pared.
3. Flexiones.
4. Abdominales.
5. Subir y bajar a un tronco de madera, ladrillo o silla alternando con ambas piernas.
6. Sentadillas.
7. Tríceps apoyado en silla.
8. Plancha abdominal.





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

2. Realiza varias veces el ejercicio de rollo aprendido:

Rollo adelante



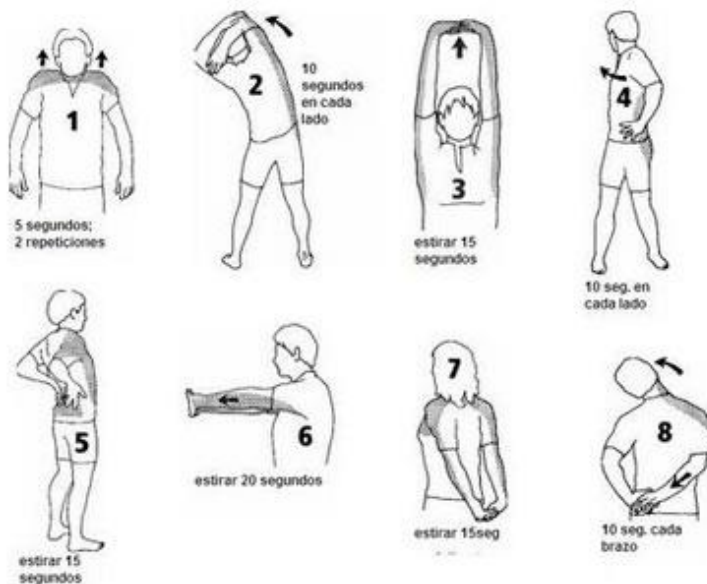
Rollo atrás



3. Ejercicios de vela, parada de cabeza y parada de mano.



4. Para terminar, realiza ejercicios de estiramiento con todo tu 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

5. Inicia con una rutina de ejercicios de calentamiento.

1. Saltar y abrir las piernas en el aire, salto de tijera.
2. Flexionar las rodillas apoyando la espalda en la pared.
3. Flexiones.
4. Abdominales.
5. Subir y bajar a un tronco de madera, ladrillo o silla alternando con ambas piernas.
6. Sentadillas.
7. Tríceps apoyado en silla.
8. Plancha abdominal.



6. Realiza varias veces el ejercicio de rollo aprendido:

Rollo adelante



Rollo atrás





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

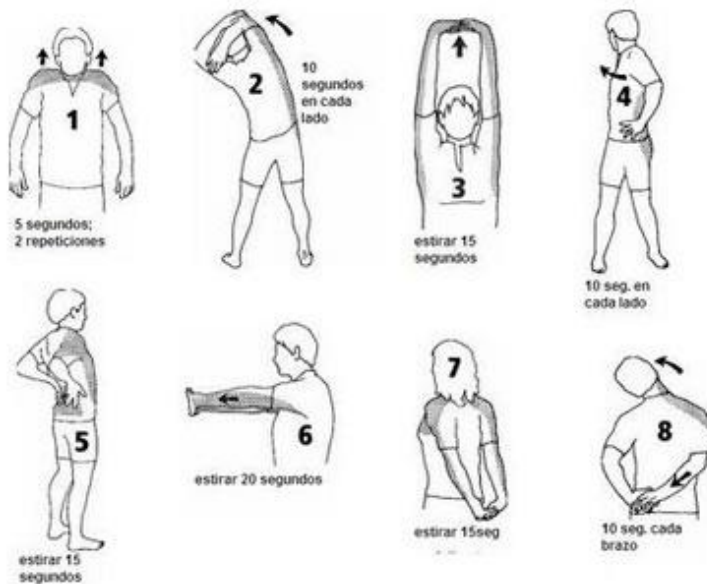


Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

7. Ejercicios de vela, parada de cabeza y parada de mano.



8. Para terminar, realiza ejercicios de estiramiento con todo tu cuerpo.





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

UNIDAD N°3

ALTURA Y

PROFUNDIDAD

EN

EXPERIENCIAS

ATLÉTICAS





TERCER PERÍODO

UNIDAD N°3

ALTURA Y PROFUNDIDAD EN EXPERIENCIAS ATLÉTICAS

GUIA DE APRENDIZAJE 1			
Tema: Técnicas de movimiento	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	SEMANA: 1 y 2
Desempeño del tema: Desarrollar habilidades motrices a través de los fundamentos técnicos básicos de la disciplina deportiva			
Estándar, DBA o lineamientos			
<ul style="list-style-type: none">- Identifica las formas básicas del movimiento y reconoce las capacidades físicas condicionales.- Aplica los fundamentos básicos en las actividades deportivas, utilizando herramientas lúdicas.- Asume con respeto y responsabilidad las normas establecidas en clase teniendo en cuenta las actividades estipuladas por el docente.- ejecutar diferentes formas de movimiento que ayudan al fortalecimiento de los patrones básicos de movimiento.			

ACTIVIDADES BASICAS

1. Lee comprensivamente el siguiente texto.

TÉCNICAS DE MOVIMIENTO

El hombre a lo largo de su desarrollo ha adquirido nuevas formas de desplazarse. Según la evolución del mono al hombre, la posición erguida (caminar con espalda recta y tener posición vertical del cuerpo) fue uno de los puntos finales dentro de ese proceso. Así como el hombre logró después de un tiempo adoptar una postura que le permitiera desplazarse con más facilidad, en el deporte y la actividad física se ha logrado adquirir nuevas formas de movimiento con el objetivo de obtener mejores tiempos en la carrera, mayores alturas en los saltos y mejores distancias en los lanzamientos.



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

PATRONES DE LOCOMOCIÓN

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



SALTO: Acción que realiza el cuerpo para desprenderse del suelo. Elevación del cuerpo por la contracción rápida y enérgica de ciertos músculos, mientras otros aseguran el equilibrio. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies.



PATRONES DE ESTABILIZACIÓN

EQUILIBRIO: La habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida, gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y fina, que se da cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o en movimiento, “desplazándose” (equilibrio dinámico)”

GIROS: El giro es aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital. ... 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.



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

2. Realiza los siguientes movimientos.

Carrera de frente, carrera de espaldas, carrera en zigzag, carrera elevando rodillas, carrera lateral cruzando piernas, saltos alternando pierna.



ACTIVIDADES PRACTICAS

CALENTAMIENTO

Realiza una rutina de calentamiento así:

- Camina alrededor del patio, primero de manera normal, luego de forma rápida.
- Realiza un trote suave en el puesto.
- Da dos vueltas al patio trotando.
- Realiza 5 sentadillas





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

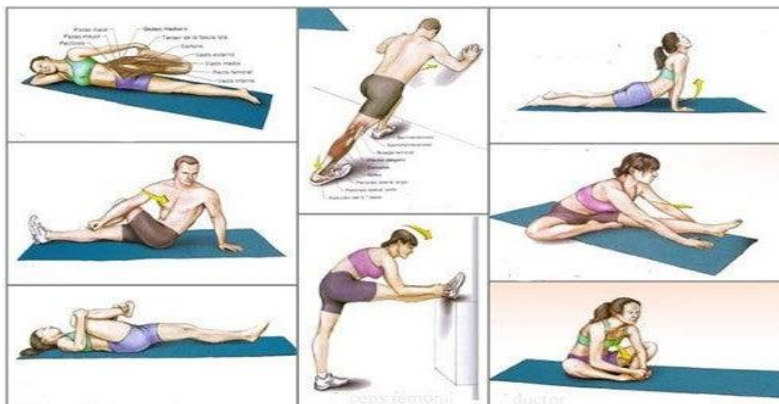
A PRACTICAR

Con la ayuda del docente, realiza los siguientes movimientos como indica la imagen.

<p>Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.</p> <p>1</p>		<p>Camino elevando piernas.</p> <p>2</p>	
<p>Trote elevando talones a glúteos</p> <p>3</p>		<p>Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.</p> <p>4</p>	
<p>Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros</p> <p>5</p>		<p>Realizo skipping en el puesto y de salida</p> <p>6</p>	
<p>Doy saltos y caigo en semiflexión</p> <p>7</p>		<p>Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.</p> <p>8</p>	

ESTIRAMIENTOS.

Vamos a estirar nuestro 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

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Observa las siguientes imágenes y realiza una descripción de lo que está haciendo cada niño o niña: caminando, corriendo, saltando, trepando, agarrando, trepando.





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: Carreras con o sin obstáculos	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	SEMANA: 3 y 4
Desempeño del tema: Incrementar el control corporal de los niños para el trabajo sobre altura y profundidades.			
Estándar, DBA o lineamientos			
<ul style="list-style-type: none">- Mejoro la coordinación brazos-piernas y la relación tensión relajación durante carreras.- Exploro técnicas corporales para las carreras con o sin obstáculos.- Exploro formas de movimiento y combinaciones con elementos o sin ellos.			

ACTIVIDADES BASICAS

1. Lee comprensivamente el siguiente texto.

EL ATLETISMO

El atletismo es un conjunto de prácticas o pruebas atléticas que comprenden acciones naturales como: saltos, lanzamientos y carreras. Estas acciones se realizan en instalaciones apropiadas o estadios bajo ciertas normas y reglamentos. Es importante conocer todas las pruebas, aparatos e implementos, generalidades de las instalaciones, pista y campo, para realizar las competencias y la práctica del atletismo. El atletismo practicando sistemáticamente produce un desarrollo armónico y equilibrado en el individuo.

Existen diferentes pruebas de atletismo: carreras de velocidad, carreras de relevos, carreras de vallas, carreras de resistencia.







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

Las pruebas en Atletismo

ALGUNAS NORMAS BÁSICAS DE LAS CARRERAS

<p>Carreras de velocidad</p> 	<p>Carreras de relevos</p> 
<p>Cada uno corre por su calle. La salida es nula si se escapa antes del pistoletazo. A la segunda salida nula, el corredor es descalificado. Debe permanecer quieto en la posición de listos. Hay que utilizar los tacos de salida para iniciar la carrera más rápidamente. Es muy frecuente el uso de la foto-finish en la carrera de 100 metros lisos pues a veces entre los atletas tan sólo hay diferencias de décimas o centésimas.</p>	<p>Debe de entregarse y recibirse el testigo en una zona concreta. No vale lanzar el testigo para intercambiarlo, hay que entregarlo. Al contrario que muchas otras pruebas atléticas, los relevos son unas pruebas de equipo en la que cuatro corredores corren cada uno una parte, llamada tramo o relevo, de la distancia total.</p>
<p>Carreras de vallas</p> 	<p>Carreras de resistencia</p> 
<p>Cada uno corre por su calle. La salida es nula si se escapa antes del pistoletazo. A la segunda salida nula el corredor es descalificado. Debe permanecer quieto en la posición de listos. Hay que utilizar los tacos de salida para iniciar la carrera más rápidamente. Deben pasarse las vallas por el centro. No pueden tirarse las vallas intencionadamente. Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe saltar una serie de diez vallas.</p>	<p>No es precisa la utilización de tacos de salida. Los corredores pueden desplazarse por la calle que quieran. En algunas pruebas de larga distancia (marcha y maratón) se sale del estadio, estando el itinerario definido por una línea de color pintada en el suelo. La prueba de 50 kilómetros marcha es la más larga de las que se disputan en la competición de atletismo, con una duración de casi cuatro horas.</p>

2. Responde en tu cuaderno

- ¿Qué es el atletismo?
- ¿Explica cada una de las pruebas del atletismo?



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 PRACTICAS

CALENTAMIENTO

Inicia con un calentamiento con la asesoría de tu docente:

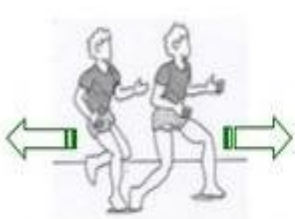
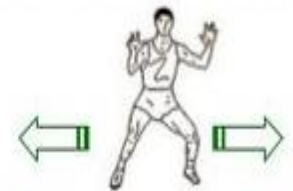
- Caminar por el patio de la escuela.
- Dar tres vueltas al patio de la escuela trotando.
- Correr hacia adelante y hacia atrás, hacia los lados.

A PRACTICAR

Seguidamente con la asesoría del docente, realiza las siguientes carreras en el patio de la escuela.

CARRERAS SIN OBSTACULOS

- Carrera suave, hacia adelante y hacia atrás.
- Carrera lateral son cruzar piernas.
- Carrera suave elevando rodillas.
- Carrera suave, elevando talones.
- Carrera lateral cruzando piernas.
- Alternamos carrera suave y saltos.
- Caminando elevando/girando tocando el suelo con las manos.



CARRERAS CON OBSTACULOS.



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 realizar las carreras con obstáculos, ubica de forma lateral unos conos, palos de escoba a cierta altura o vallas en el patio de la escuela.

Luego practica la carrera de obstáculos pasando por encima de ellos, ten mucho cuidado para no caerte o lastimarte.

Vallas



Despegue – El atleta acelera hacia la valla saltándola con la pierna de ataque.

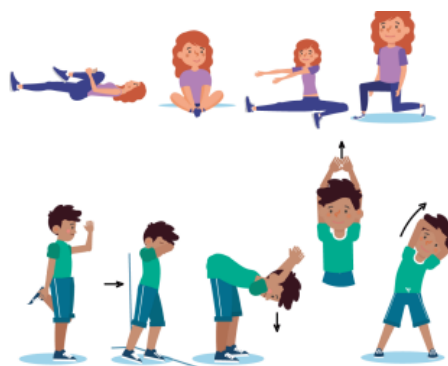
Transición – La pierna de arrastre se eleva en posición horizontal para librar el tope de la valla.

Aterrizaje – El pie delantero toca el piso y la pierna de arrastre se jala hacia adelante para continuar la carrera.



ESTIRAMIENTOS.

Para terminar, practica el estiramiento con tu cuerpo.





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 3			
Tema: Salto de distancia y de altura.	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	SEMANA: 5 y 6
Desempeño del tema: Posibilitar experiencias básicas y elementales del atletismo.			
Estándar, DBA o lineamientos			
<ul style="list-style-type: none">- Identifico las formas concretas para saltar de manera eficiente.- Incremento el control sobre los saltos de distancia y de altura.- Ubico mi cuerpo en el espacio en relación con las alturas.			

ACTIVIDADES BASICAS

El docente realiza un conversatorio:

- ¿Conocen cuántos tipos de saltos hacen las personas en la vida cotidiana?
- Observación y descripción de láminas.



Seguidamente el docente explica el concepto de salto

DEFINICIÓN DE SALTO

Podemos definir al salto como a la acción de saltar, el movimiento que realizan los seres vivos o algunos objetos inanimados (como los robots o algunas máquinas creadas por el hombre) al impulsarse desde una superficie hacia otra a través del desplazamiento en el aire (también del agua). Para realizar tal desplazamiento, el elemento en cuestión debe realizar algún tipo de fuerza que puede ser natural o artificialmente aplicada y que, dependiendo de su intensidad, permitirá lograr distancias más o menos superiores.



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



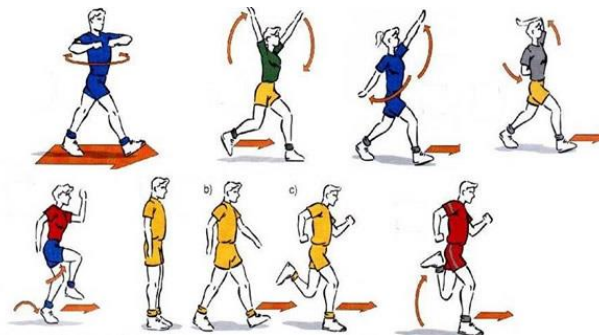
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

El salto es un movimiento muy simple y natural en los seres vivos que pueden utilizarlo como medio de escape ante ciertos peligros así como también como un método más de desplazamiento, alternativo a la marcha o a la carrera. En este sentido, hay algunos animales que se desplazan casi exclusivamente a través de saltos, como es el característico caso del canguro, de algunos animales emparentados con las gacelas o de las ardillas, de ciertos animales acuáticos como el delfín o la orca, entre muchos otros. [...] | vía Definición ABC
<https://definicionabc.com/salto/>

ACTIVIDADES PRACTICAS

CALENTAMIENTO

Realiza el siguiente calentamiento, siguiendo los ejercicios de la imagen.



A PRACTICAR

SALTOS DE DISTANCIA

- Realizar saltos libremente, tomando impulso.
- Todos los niños ubicados en fila corren y desde una línea demarcada previamente, saltan. Se determinan quienes saltaron menos y quienes menos.
- Por parejas: saltar tomados de las manos sin o con carrera de impulso.
- Realizar saltos desde una zona determinada.
- Con la ayuda de una cinta o cualquier otro material, dibuje líneas paralelas en el suelo, separadas a una distancia de 1 metro aproximadamente. El estudiante intentará saltar por encima de las líneas marcadas, aplicando



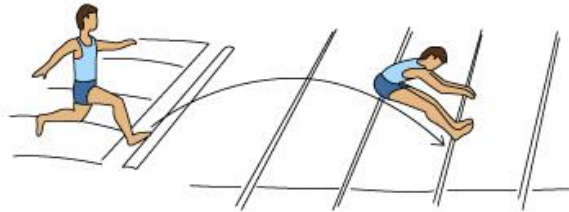
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

variantes diversas: saltar con ambos pies, saltar en los espacios, saltar y caer en la línea, saltar a un pie, entre otras.

- Realiza un concurso de salto



SALTO DE DISTANCIA.

- Saltar en el puesto ganando altura.
- Saltar en el puesto, elevando las rodillas.
- Correr y saltar una soga o barra a 30 centímetros del piso.



- Por parejas: Un niño sostiene un bastón horizontalmente a baja altura y el otro salta de diferentes formas, luego cambian.
- Trepar un obstáculo y desde allí saltar para caer dentro de un aro, controlando la caída.
- Realizar concurso de salto de altura.
- Saltar libremente una soga.

ESTIRAMIENTOS.

Realiza ejercicios de estiramiento de cada una de las partes de tu cuerpo.



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 DE APLICACIÓN

Juega con tus compañeros

- A saltar la cuerda.



- A la rayuela.





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 4

Tema: lanzamiento de bastón y de la pelota

Grado: Tercero

Asignatura: Ed. Física

SEMANA: 7 y 8

Desempeño del tema: Permitir experiencias sobre múltiples formas de lanzar.

Estándar, DBA o lineamientos

- Defino formas concretas y eficientes para lanzar.
- Realizo actividades de lanzamiento con precisión y coordinación.
- Practico con agilidad el lanzamiento del bastón y de la pelota.
- Lanza un elemento como bastón o balón al lado indicado.

ACTIVIDADES BASICAS

Lee comprensivamente

LANZAMIENTO Y RECEPCIONES

Cuando tiro un objeto con las manos estoy realizando un LANZAMIENTO, cuando me lanzan y recojo el objeto con las manos estoy haciendo una recepción.

Hay diferentes tipos de lanzamiento: distancia, precisión y altura.

Observa, analiza las siguientes imágenes y describe que tipo de lanzamiento esta realizando.

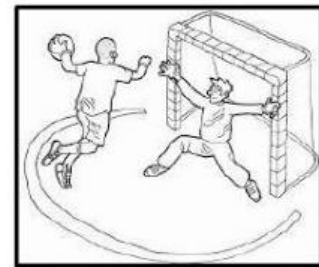
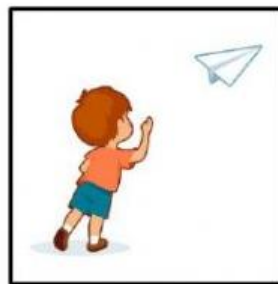
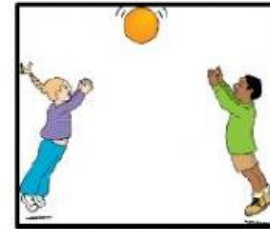




REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



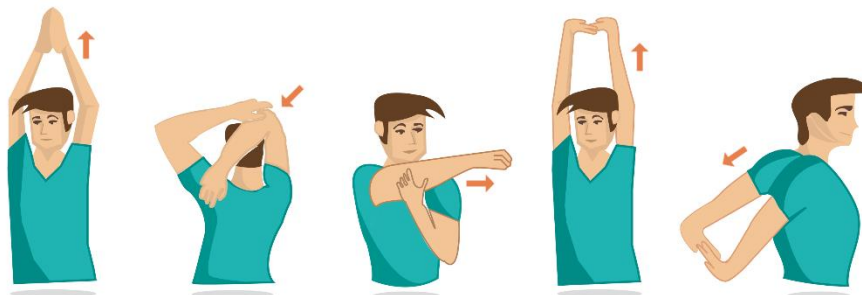
Aprobada mediante la Resolución Departamental
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



ACTIVIDADES PRACTICAS

CALENTAMIENTO

Realiza ejercicios de calentamiento para poder poner el cuerpo en una postura adecuada para los ejercicios.





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

A PRACTICAR

A continuación te dejo una lista de ejercicios de lanzamiento de la pelota y el bastón para que los realicen en compañía del docente.

EJERCICIOS DE LANZAMIENTO DE PELOTA.

- Lanzar verticalmente la pelota en el puesto y volverla a coger ejecutando actividades variadas antes de tomar nuevamente la pelota: dar palmada, giro, sentarse...
- Por parejas: Realizar pases iniciando desde una distancia corta e ir aumentándola progresivamente. Se debe lanzar de diferentes maneras.
- Ubicados frente a una pared lanzar a pegarle a un blanco que está colocado sobre esta.
- Por parejas, con una pelota y un aro. Un compañero sostiene el aro mientras el otro tratará de pasar la pelota por medio de esta. Se debe variar la distancia y la forma de lanzamiento.
- Por parejas tomados de las manos, correr y desde una línea lanzar la pelota lo más lejos posible.
- En grupo, máximo 6 estudiantes. Cada niño con una pelota forma una fila al frente de una pared, a una señal todos lanzan contra la pared y corren a coger la pelota. El primer grupo que forme nuevamente la fila, será el ganador.
- Por grupos de uno en uno, lanzar una pelota y tumbar un elemento que está ubicado a 10 metros aproximadamente.
- Realizar concurso de lanzamiento de pelota para determinar quienes lanzan más lejos.



shutterstock.com · 1238067439



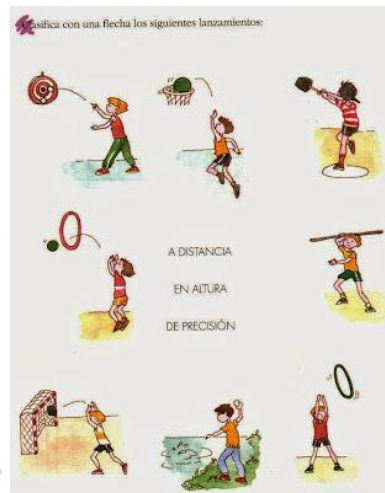
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

EJERCICIOS DE LANZAMIENTO DEL BASTON

- Tomar el bastón y caminar lanzándolo hacia arriba con una y otra mano en forma alterna.
- Lanzar el bastón por arriba, por el lado y por abajo, tratando de pasarlo por medio de un aro que está suspendido a 30 centímetros del piso.
- Por parejas, pasarse el bastón de diferentes maneras y variando las distancias.
- Lanzar el bastón desde la línea tratando de pegarle a un blanco que está ubicado sobre la pared.
- Ejecutar lanzamientos desde una línea tratando de ir aumentando la distancia de lanzamiento en forma progresiva.
- Realizar concurso de lanzamiento para determinar los mejores lanzamientos del grupo.





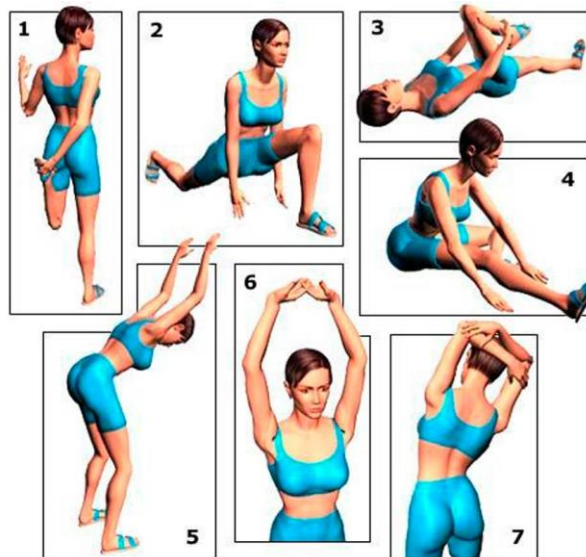
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

ESTIRAMIENTOS.

Realiza estiramientos de brazos y piernas.





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 DE APLICACIÓN

El docente guiará la actividad, sea por que la lleva en fotocopia o lo dibujan en el cuaderno.

Une con flechas cada dibujo con la habilidad motriz correspondiente.



CARRERA



BOTE



SALTO DE ALTURA



VOLTERETA



GOLPEO



CUADRUPEDIA



REPTACIÓN



VOLTERETA LATERAL



LANZAMIENTO



SALTO DE LONGITUD



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 5

Tema: Cuanto he aprendido

Grado: Tercero

Asignatura: Ed. Física

SEMANA: 9

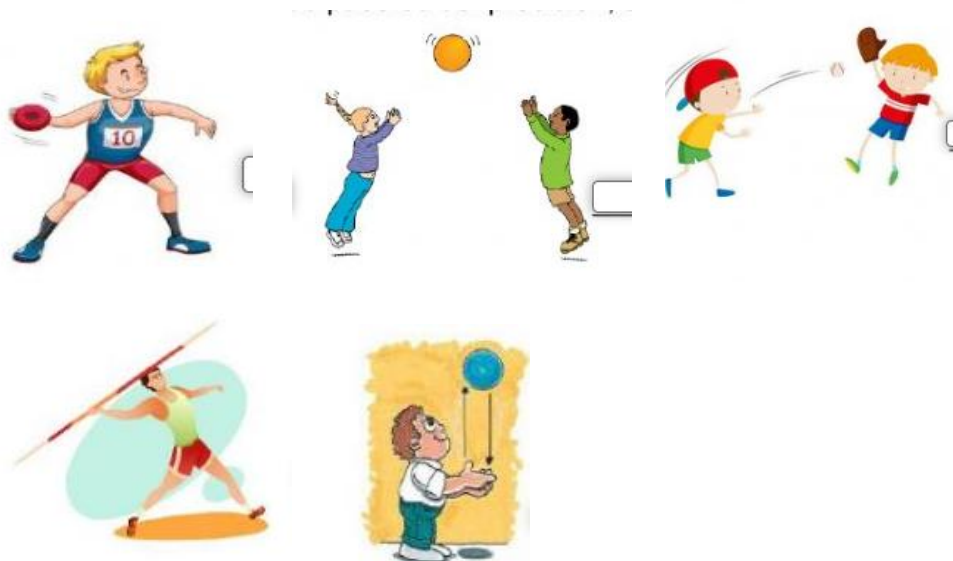
Desempeño del tema: Asociar dos elementos del espacio muy importante en el desarrollo psicomotor del alumno y en su vida deportiva.

Estándar, DBA o lineamientos

- Ejecuta de manera armónica y secuencial movimientos de correr, saltar y girar utilizando movimientos.
- Realiza carreras sin perder el equilibrio.

Desarrolla en tu cuaderno.

1. Escribe 5 deportes donde sea importante realizar lanzamientos.
2. Describe la imagen, que tipo de lanzamiento es: precisión, altura, distancia.





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

3. Indica si las siguientes imágenes son de lanzamiento o de recepciones



4. Describe un deporte que te guste en que utilicen el lanzamiento y porque?.



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: Actividades de refuerzo	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	SEMANA: 10
Desempeño del tema: Realizar movimientos y actividades de coordinación dinámica general utilizando diversos elementos.			
Estándar, DBA o lineamientos			
<ul style="list-style-type: none">- Realiza carreras con o sin obstáculos, manteniendo el equilibrio.- Maneja con precisión diversos elementos como los bastones y balones en la realización de ejercicios variados.			

ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO

Realiza ejercicios de calentamiento, antes de una carrera.





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

1. Realiza competencias con tus compañeros.
 - Competencia de carreras en el patio de la escuela.
 - Competencia de carreras con obstáculos.
 - Lanzamiento de bastón y pelota.



ESTRIRAMIENTO

Realiza ejercicios de estiramiento, después de una carrera.

DESPUES DE LA CARRERA





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

Encuentra en la sopa de letras palabras relacionadas con la higiene deportiva.
Realiza la sopa de letras en tu cuaderno.

N	Ñ	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	E	S	P
C	A	L	E	N	T	A	M	I	E	N	T	O	L	R
R	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	Ó	N	M	R
E	E	A	N	A	S	A	R	Y	D	E	E	R	U	N
C	V	U	E	L	T	A	A	L	A	C	A	L	M	A
U	E	U	N	U	I	R	C	L	L	O	E	A	B	P
P	S	H	I	D	R	A	T	A	C	I	Ó	N	N	R
E	T	O	Ó	P	A	S	L	A	L	A	E	L	A	E
R	U	A	S	E	M	E	O	A	S	Z	M	A	D	V
A	A	D	C	O	I	S	R	P	E	A	A	M	C	E
C	R	U	R	C	E	A	D	S	E	A	L	D	D	N
I	I	C	N	E	N	R	E	V	C	E	S	U	O	C
O	O	H	R	N	T	C	N	C	T	I	A	T	D	I
N	O	A	S	E	O	P	E	R	S	O	N	A	L	Ó
D	T	T	E	E	S	C	A	L	D	D	N	D	L	N

Palabras a encontrar:

SALUD
PREVENCIÓN
ENFERMEDADES
ALIMENTACIÓN
ASEOPERSONAL

CALENTAMIENTO
VESTUARIO
CALZADO
HIDRATACIÓN
ORDEN

VUELTAALACALMA
ESTIRAMIENTOS
RECUPERACION
DUCHA



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

UNIDAD N°4

EXPRESIÓN

RÍTMICA E

INICIACIÓN DE

LA DANZA





UNIDAD N°4

EXPRESIÓN RÍTMICA E INICIACIÓN DE LA DANZA

GUIA DE APRENDIZAJE 1			
Tema: Mi cuerpo, un tesoro de movimiento	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	Semana: 1 y 2
Desempeño del tema: Desarrollar actividades y procesos que nos aproximen a la comprensión de la danza como lenguaje corporal.			
Estándar, DBA o lineamientos <ul style="list-style-type: none">- Reconoce el movimiento de su cuerpo y su relación con el entorno.- Expresa emociones, sentimientos y vivencias utilizando mi propio lenguaje corporal.- Sigue instrucciones para el desarrollo de actividades rítmicas.			

ACTIVIDADES BASICAS

1. Lee comprensivamente el siguiente texto.

¿Qué es el esquema corporal?

Cada persona tiene una representación de su propio cuerpo, la cual hace a partir de sus vivencias. El esquema corporal ayuda a conocer las relaciones de nuestro cuerpo con el espacio, a establecer nociones de la propia imagen y a percibir la diferencia que existe entre una persona y otra. Entonces, el esquema corporal consiste en una toma de conciencia del cuerpo, que permite utilizar sus partes en un momento determinado; es por esto que varía de acuerdo con las distintas posiciones que adoptemos.

Reflexiona y responde.

- A. Describe algunas sensaciones internas que puedes percibir de tu cuerpo, por ejemplo, tu respiración, los latidos de tu corazón.
- b. Describe la sensación que percibes al acariciar un objeto suave, comparado con uno duro o áspero. Establece qué partes de tu cuerpo intervienen en el anterior proceso.



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

- c. Da varios saltos, haz varios giros, rueda por el piso, corre y camina... Haz conciencia de todo lo que ocurre con tu cuerpo durante este proceso.
2. Con la ayuda del docente realiza los siguientes ejercicios.
- Comienza haciendo movimientos circulares con tus manos y tus pies durante 30 segundos.
 - Continúa moviendo tu cadera ampliamente tu cadera 10 veces a cada lado.
 - Ahora levanta cada una de las piernas tan alto como puedas, 5 veces.
 - Finaliza haciendo 10 sentadillas.



ACTIVIDADES PRACTICAS

Para seguir descubriendo nuestro cuerpo y sus movimientos, conoceremos los conceptos de disociación y lateralidad.

JUGANDO A LOS ESPEJOS

1. Trabaja en pareja.
2. Tú serás el espejo de tu compañero: todos los movimientos que él haga, tú debes imitarlos.
3. Tu compañero realizará una secuencia de movimientos cotidianos, por ejemplo, vestirse: ponerse pantalón, camisa, medias, zapatos, chaqueta; lavarse los dientes: tomar el cepillo, la crema, cepillarse; peinarse, etc.
4. Ahora el propondrá una segunda secuencia, desarrollando una actividad de limpieza, por ejemplo, lavar una ventana, él tomará un trapo y limpiará, extenderá sus brazos de forma rápida, lenta y en distintas direcciones, etc.
5. Intercambia posiciones con tu compañero.

Jugando a los espejos





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

JUGANDO A SER MARIONETA

- Trabaja en pareja. Tú serás la marioneta y tu compañero el titiritero.
- Imagina que cada parte de tu cuerpo está sujeta por hilos.
- Tu compañero con un movimiento indicará que extremidad debes mover, mano derecha, izquierda, piernas, pies, etc. Debe realizar secuencias en las que muevas simultáneamente dos extremidades al tiempo, por ejemplo, pierna derecha y mano izquierda, brazo derecho e izquierdo o también en las que muevas primero una extremidad y luego la otra, por ejemplo, mano derecha, pierna izquierda, etc.



Ahora comenta con tus compañeros y con el profesor:

¿Qué fue lo más complejo de realizar? ¿Los movimientos simétricos (las mismas extremidades al tiempo)? ¿Los movimientos asimétricos (coordinar diferentes extremidades al tiempo)?

RECUERDA: Cuando controlamos el movimiento al desplazarnos y manipulamos ciertos objetos, estamos incorporando habilidades para independizar las partes del cuerpo. Por ejemplo, podemos caminar o correr mientras movemos los brazos en secuencias distintas.



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

Representa y analiza las siguientes situaciones:

1. Eres un bombero y te encuentras en medio de un incendio. Imagina todas las acciones que tendrías que ejecutar para apagarlo. Elabora un listado de ellas. Ejemplo: debes subir al camión cisterna, bajarte, tomar y cargar la manguera, etc. Piensa en el peso de los objetos y en los movimientos que debes realizar.
2. Imagina que eres una gran ave y que cruzas el cielo volando. Elabora un listado y describe cada uno de los movimientos que haces cuando vuelas.
3. Imagina que eres un bailarín del grupo de danza de tu colegio. Elabora un listado de posibles movimientos. Trata de explicar cómo lograste aprenderlos y qué utilidad tienen. • Piensa en las secuencias de movimiento que realizaste cuando representaste al bombero, al ave y al bailarín.

Comenta tus reflexiones con los compañeros y responde:

1. ¿Cuáles son movimientos controlados?
2. ¿Cuáles movimientos son espontáneos?
3. ¿Cuáles movimientos son premeditados, pensados o planificados?





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: Mi ritmo, tu ritmo	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	Semana: 3 y 4
Desempeño del tema: Desarrollar la espontaneidad y la creatividad en el movimiento.			
Estándar, DBA o lineamientos <ul style="list-style-type: none">- Realizo bailes sencillos.- Distingo la noción de movimiento-pausa y la adapto al movimiento.- Tomo conciencia de la posibilidad expresiva del movimiento rítmico.			

ACTIVIDADES BASICAS

1. Lee comprensivamente.

Al escuchar una canción muy festiva, ¿te ha pasado que el ritmo de esta te sugiere algún movimiento de tu cuerpo y hasta la acompañas con palmas, siguiendo el pulso de la música? Quizás de manera intuitiva solemos seguir con diferentes movimientos la música. ¡Te invitamos a reflexionar sobre esta situación! Podrías observar cómo las personas al escuchar una canción mueven la cabeza, golpean el piso con la punta del pie, percuten sobre las piernas o, como vimos, acompañan con las palmas. Esta acción de “seguir la música” es ejecutada por un bailarín de manera intencional; así, el movimiento en danza está directamente relacionado con la música, con su tiempo, su velocidad y su duración.

¿QUÉ ES EL RITMO?

El ritmo se puede definir como una organización temporal del sonido. La palabra ritmo tiene su origen en el término griego *rhythmos*, del verbo *rheo*, que significa fluir. El ritmo se experimenta sensorialmente como una pulsación que tiene regularidad, parecida al movimiento de las olas del mar, al de las ramas al viento o al goteo de una llave. En la danza, los pasos tienen un ritmo interno propio. Los bailarines deben interactuar con el ritmo de la música para poder coordinarse y conseguir una base firme en el movimiento. El ritmo tiene dos componentes que son el pulso y el acento, ¿lo recuerdas? El pulso es el golpe sonoro que escuchamos y que se repite periódica y regularmente en una obra musical. En



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 música, lo marca la percusión (tambora y bajo). Presta atención a estos instrumentos que nos marcan la pauta de los movimientos. En danza, lo podemos apreciar como un latido constante (como el de nuestro corazón), que los bailarines siguen internamente cuando ejecutan sus pasos, figuras y desplazamientos. Si escuchas una pieza musical que te gusta mucho, probablemente encontrarás que tu cuerpo espontáneamente se relaciona con el ritmo que oyes, marcando el pulso de ella. Es cuando la seguimos con movimientos o percutimos con las manos. El acento lo podemos comprender como una pulsación que se aprecia con mayor intensidad respecto a otra; se escucha como un golpe o latido más fuerte. La ubicación del acento en un compás permite definir diferentes clases de ritmos. El compás nos ayuda a organizar los movimientos que hacemos de acuerdo con el ritmo que escuchamos, de manera más sencilla. Existen distintos tipos de compases que se diferencian entre sí, porque el acento se repite en Bailarín de Break dance.

ACTIVIDAD: ME MUEVO CON EL SONIDO

Para este taller necesitarás un espacio amplio y ropa cómoda.

La actividad se puede realizar al aire libre, en el patio o en el campo. Para el ejercicio es aconsejable utilizar un instrumento de percusión o las palmas. En el primer caso, el profesor o el monitor tocará un instrumento de percusión.

1. El profesor empezará a tocar el tambor de manera continua manteniendo la velocidad y la distancia entre los golpes. Después de un tiempo, aumentará o disminuirá la velocidad de los golpes del tambor por periodos de tiempo. Trata de seguir estos cambios.
2. A cada sonido del tambor, da un paso, camina por todo el espacio.
3. Empieza caminando, ¡recuerda que la velocidad te la da el sonido del tambor!
4. Integra paulatina y progresivamente el movimiento de tus brazos, tu tronco, tu cadera, tu cabeza y finalmente todo tu cuerpo. Arma una secuencia con tus movimientos.
5. El profesor hará una pausa para comentar qué se encontró al desarrollar los movimientos.



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

Con ayuda de tu profesor, selecciona dos canciones: una muy festiva y otra muy lenta. Escúchalas con atención y deja que tu cuerpo desarrolle los movimientos que surjan espontáneamente. ¡Danza libremente al ritmo de la música!

Reflexiona y responde: ¿Cómo percibiste los movimientos? ¿Hubo diferencias? ¿Cuáles?

ACTIVIDADES PRACTICAS

Actividad ¡Báilame este ritmo!

1. Forma un grupo de trabajo de cuatro personas.
2. Selecciona una pieza (Canción) musical.
3. El ejercicio se desarrolla en parejas.
4. Inicia realizando movimientos al ritmo de la música, organiza una secuencia de acciones pequeña y repítela varias veces, involucra todo tu cuerpo poco a poco.
5. Uno de tus compañeros empieza a imitarte a manera de espejo, realizando la misma secuencia de acciones que tú.
6. Después se integra al ejercicio un tercer compañero y realiza la misma secuencia.
7. Por último involucra a un cuarto compañero.

Repitan juntos la secuencia elaborada. ¡Los movimientos deben verse iguales! ¿Cómo te pareció la experiencia? ¿Qué tan complicado es mantener el ritmo y la sincronía en los movimientos?





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

1. Menciona el nombre de dos bailes que sean de tu preferencia y practícalos en compañía de familiares o amigos.



2. Consulta y escribe en tu cuaderno de educación física, ¿Qué es una coreografía y su importancia?



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 3

Tema: Disfrutamos y nos expresamos con actividades rítmicas

Grado: Tercero

Asignatura: Ed. Física

Semana: 5 y 6

Desempeño del tema: Contribuir al mejoramiento de la expresión rítmica en los niños a través de la danza.

Estándar, DBA o lineamientos

- Adecua los movimientos a los diferentes ritmos musicales.
- Fortalece la ejecución de técnicas de movimiento en diferentes actividades básicas.
- Realiza una secuencia rítmica de movimientos, utilizando diversos elementos y actividades variadas.

ACTIVIDADES BASICAS

1. Observa las siguientes imágenes y contesta las preguntas



imagen 1



imagen 2



imagen 3



imagen 4



imagen 5

¿Qué elementos utilizan las personas de las imágenes?

Imagen 1: _____

Imagen 2: _____

Imagen 3: _____

Imagen 4: _____

Imagen 5: _____



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

2. Lee comprensivamente

Las actividades rítmicas son movimientos del cuerpo que se realizan a través de diferentes sonidos. Divierten y mejoran la salud de los practicantes, mejoran el sistema cardiovascular, disminuyen las alteraciones metabólicas y osteomusculares. Entre los efectos más visibles que se pueden mencionar destaca la coordinación motriz y los beneficios psicológicos que impactan, principalmente, en el bienestar personal. [...]

La actividad rítmica moviliza todo nuestro cuerpo y favorece toda la musculatura, ya que al realizarse en una posición vertical permite ejecutar desplazamientos en diferentes planos y posiciones.

Cuando se realiza el lenguaje corporal, lleno de mímica, y movimientos acompañados de la música, implica que cada paso sea dinámico y no solo sirva como terapia, sino también como un trabajo continuo y cardiovascular, ya que libera las tensiones, las emociones, la pérdida de peso y tonifica los músculos. De ese modo se logra un bienestar satisfactorio para el organismo en general.

Cualquier movimiento con música estimula el cerebro, el hecho de coordinar brazos o piernas con un ritmo musical es muy estimulante, al proponer un esfuerzo integral [...].

Wilson Betancourt, psicólogo, venezolano, plantea que el ejercicio realizado mediante la actividad rítmica oxigena la sangre y se convierte, además, en un antidepresivo, porque genera un buen nivel de serotonina (una sustancia química que produce la felicidad) [...].

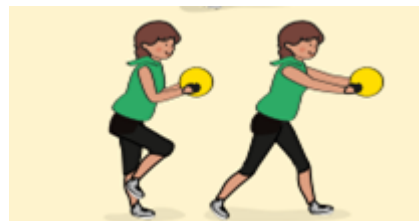
ACTIVIDADES PRACTICAS

Practica algunos movimientos corporales sin música.

Paso 1. Realiza desplazamientos (traslado de un lugar a otro), como si caminaras o marcharas, realizando 4 u 8 veces el mismo movimiento en una dirección. Luego cambia de dirección.



Paso 2. Después, realiza flexiones y extensiones de las piernas y los brazos. En este caso, realiza el movimiento con el elemento que has elegido (bastón, pelota, etc) manteniendo el ritmo. Repite cada ejercicio 4 u 8 veces contando en voz alta.





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

Paso 3. Practica desplazamientos, a paso de trote, manteniendo el ritmo y repitiendo 4 u 8. Al detenerte, realiza saltos y giros de 45° o 90°, luego continúa el desplazamiento en diferentes direcciones. Continúa desplazándote practicando los ejercicios y siguiendo el ritmo. Recuerda que los desplazamientos pueden ser frontales y laterales, y en diferentes direcciones.



Paso 4: Combina el desplazamiento hacia los lados con movimientos, manteniendo el ritmo. Repite cada uno 4 u 8 veces.



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Ahora que has practicado un gran número de movimientos corporales, es momento de diseñar una secuencia con mucha creatividad. Para ello, te sugerimos el siguiente proceso:

- Elige la música que facilite la práctica de los movimientos que más te ha gustado.
-
- Seleccione un elemento de los que observaste en la primera tarea (bastón, pelota, cinta, aros, etc). Recuerda que puedes elaborarlo de cualquier material que tengas disponibles. El elemento que elijas debe ser pequeño para que puedas usarlo con las manos en cada secuencia rítmica que practiques.
-
- Revisa la lista de movimientos rítmicos de tu preferencia que ya has practicado, puedes incluir cualquier movimiento que te guste, utilizando el elemento elegido.
-
- Enlaza progresivamente los movimientos, empezando con dos, luego tres, hasta llegar a ocho. Recuerda llevar el ritmo contando en voz alta, 8 veces por cada ejercicio.



Práctica con bastones





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 4

Tema: La danza	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	Semana: 7 y 8
Desempeño del tema: Reconoce el folclor, el ritmo musical y la danza de la región Andina como patrimonio de las tradiciones y la cultura colombiana.			
Estándar, DBA o lineamientos <ul style="list-style-type: none">- Crea coreografías con la expresión corporal, utilizando diferentes velocidades en el movimiento.- Demuestra creatividad al presentar las expresiones propias de la región Andina- Practica los principios del movimiento para el manejo coordinado de su cuerpo			

ACTIVIDADES BASICAS

1. Lee comprensivamente.

LA DANZA.

La danza o el baile es un arte donde se utiliza el movimiento corporal generalmente con música, como una forma de expresión y de interacción social con fines de entretenimiento, artísticos, culturales y religiosos.

CARACTERISTICAS DE LA DANZA

Las características de la danza se basan en una serie de cualidades como la coreografía, el vestuario, el entrenamiento, la interpretación y la estética. Estos componentes sintetizan al bailar como un arte social y una de las formas más ancestrales de expresión corporal, las danzas folclóricas tradiciones se realizan durante los acontecimientos sociales.



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

BAILES TÍPICOS DE COLOMBIA

En Colombia los hay tranquilos, alegres, estrictos y muy relajados. La diferencia física de las regiones y formas de ser de cada una de ellas, también se nota en sus bailes. Son tantos los bailes tradicionales en este país, que se destaca por ser muy alegre y parrandero.



EL BAMBUCO.

Es tan representativo, que se realiza una fiesta anual en el departamento del Huila. Es muy importante para el sector campesino y consiste en el coqueteo entre un hombre y una mujer, acompañados por una música con muchos instrumentos de percusión, cuerda y en algunas ocasiones acompañados por instrumentos de viento.

EL SANJUANERO

Para muchos es la versión alegre del bambuco, su ritmo es más rápido y se destaca por las zapateadas que imponen el compás. La historia cuenta que, de esta manera, los hombres cortejan a las mujeres y pedían su mano en matrimonio. Su coreografía es tan estricta que cada paso tiene un número para así poderlos hacer uno seguido del otro.



EL MAPALÉ

Como es típico en la región del Caribe, los colores y la alegría van marcando en toda su cultura, ya que sus influencias son de indígenas y africanas. El Mapalé es un baile fuerte, de mucho movimiento corporal, palmas y sensualidad, especialmente por parte de la mujer al vestir poca ropa, al bailar, imitan sus movimientos del pez "Mapalé" cuando lo pescan y lo ponen fuera del agua. El instrumento que lleva el ritmo es el tambor.

CUMBIA

Aunque es originario de la costa Caribe, no es un baile alegre ni de mucho movimiento corporal, por lo contrario, es un baile tranquilo en el que la pareja siempre se mira fijamente, la mujer acompañada de un velón encendido en su mano, ahuyenta al hombre cuando se ve acechada por su pasión. Los pasos son cortos, con mucho paso marcado y el movimiento de cadera tanto de hombre como de la mujer. Los bailarines son acompañados con instrumentos de persecución, viento y rose.





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

EL JOROPO

Un baile que se destaca por exaltar al hombre campesino colombiano, donde se puede ver el machismo, su altivez y sus actividades rutinarias. Como el joropo es típico de los llanos, vale descartar que Venezuela también lo acoge como baile típico nacional. Durante el baile, la mujer sujeta al hombre con un lazo e imita los movimientos de este siempre marca el paso. El joropo tiene como instrumento principal el arpa, las maracas y el tambor entre otros que sobresalen los de viento.



ACTIVIDADES PRACTICAS

1. Con la música de Tchaikovsky el Lago de los Cisnes.

Por parejas durante unos 15 minutos harán diferentes movimientos creados por los alumnos, ocupando diferentes espacios del salón o el patio

1. Recorriendo el salón o el patio por el centro extendiendo los brazos
2. Dando pasos largos
3. Recorrer el salón o el patio por parejas, haciendo movimientos con la cintura.

2. Con la ayuda del docente, observa el video “Aprende a bailar bambuco con estos sencillos pasos” <https://www.youtube.com/watch?v=nKnQGHB4fxc>

- Práctica los pasos del bambuco y prepara con tus compañeros una presentación.

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Realiza la sopa de letras en tu cuaderno y encuentra el nombre de los bailes típicos de Colombia.

SOPA DE LETRAS ALGUNAS DANZAS DE COLOMBIA.



1. SANJUANERO
2. VALLENATO
3. CURRULAO
4. BAMBUCO
5. GUABINA
6. PASILLO
7. CUMBIA
8. MAPALE
9. JOROPO
10. PORRO



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 5			
Tema: Cuanto he aprendido	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	Semana: 9
Desempeño del tema: Contribuir al mejoramiento de la expresión rítmica en los niños a través de la danza.			
Estándar, DBA o lineamientos <ul style="list-style-type: none">- Da cuenta de los conocimientos adquiridos.- Favorece la socialización en la integración de los niños en el contexto.			

CUANTO HE APRENDIDO

TALLER

Consigna en el cuaderno

I. seleccionar la respuesta correcta.

1. El movimiento rítmico implica:

- a) La realización repetitiva de movimientos de la cadera.
- b) La realización repetitiva de movimientos de todo el cuerpo.
- c) La realización repetitiva de movimientos de los pies.

2. Uno de los recursos expresivos que utiliza la expresión corporal es:

- a) La presentación personal.
- b) El vestuario.
- c) Los gestos.

3. Los gestos son necesarios para:

- a) La expresión, la presentación y la comunicación.
- b) El vestuario, el ritmo y la coreografía.
- c) La realización de movimientos de pies y caderas.

4. La expresión rítmica es importante porque:

- a) Permite la comunicación por excelencia.
- b) Permite las formas más ancestrales de expresión corporal.
- c) Permite la construcción del esquema corporal.

5. Las cualidades de la danza son:



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

- a) Movimiento y entrenamiento.
- b) Coreografía, vestuario y entrenamiento.
- c) Comunicación, vestuarios y gestos.

II. Relacionar escribiendo la letra dentro del paréntesis según corresponda.

- a) Bambuco () se destaca por las zapateadas que imponen el compás.
- b) Sanjuanero () baile típico de los llanos, tiene como instrumento principal el arpa.
- c) Mapalé () es un baile tranquilo, los pasos son cortos, el movimiento de cadera es lo principal.
- d) Cumbia () fiesta anual del Departamento del Huila, se acompaña con instrumentos de viento.
- e) Joropo () baile fuerte de mucho movimiento corporal, el instrumento que lleva el ritmo es el tambor.

III. Elegir la danza que más te llamó la atención y representa por medio de un dibujo su vestuario.
Escribe el nombre de la danza que elegiste.



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: Actividades de refuerzo	Grado: Tercero	Asignatura: Ed. Física	Semana: 10
Desempeño del tema: Contribuir al desarrollo de la expresión corporal y rítmica en los estudiantes.			
Estándar, DBA o lineamientos <ul style="list-style-type: none">- Ejecuta el baile típico de la región en compañía de sus compañeros.- Ejecuta movimientos de coordinación asimétrica y simétrica sobre el desplazamiento.			

ACTIVIDADES BASICAS

Escribe en tu cuaderno los beneficios que nos puede aportar la danza





**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 PRACTICAS

Practica con tus compañeros la danza del bambuco.



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Colorea muy creativamente

