



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



*Aprobada mediante la Resolución Departamental*

*N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017*

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

# GUIA DE ED FISICA

## GRADO QUINTO

### PRIMER PERIODO

#### IER EL PESCADO



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 I

**Tema:** Identificación de los deportes

**Grado:** quinto

**Asignatura:** Ed física

Investigar acerca de los distintos ejercicios físicos que se practican y que son de interés de los estudiantes, para ampliar el conocimiento en relación a las prácticas motrices

**Estándar, DBA o lineamientos:** identifica y practica algunos ejercicios físicos

#### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

### ACTIVIDADES BASICAS

- 1: Con la ayuda de tus padres identifica cual es el deporte que más te gusta
- 2: Después que tengas identificado tu deporte preferido investiga sobre el por internet, como se juega, su historia, cuáles son sus principales reglas, entre otras cosas.
- 3: Cuando hayas consultado y sientas que sabes mucho de tu deporte preferido, escribe un pequeño cuento, narrando todo lo que sabes y consultaste de tu deporte. No te limites deja que fluya tu imaginación por medio de dibujos y escritos

### ACTIVIDADES PRACTICAS

- A) Como ya lo habíamos visto en clase y sabiendo la importancia de realizar un pequeño movimiento articular y un calentamiento estático (vamos a correr sin movernos del lugar)
- B) con la ayuda de un vaso plástico y un par de medias enrolladas para hacer una pequeña pelota. Con tu mano dominante tendrás el vaso y con tu otra mano tendrás la pelota de medias, lanza la pelota hacia arriba y con la mano que tiene el vaso, tócate la cabeza y antes de que la pelota caiga al suelo deberás meter la pelota en el vaso, cuando lo tengas dominado, intenta realizarla caminando, después que lo logres con un mínimo de 3 metros sin dejarla caer. Cambia los



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



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

objetos de mano y vuelve a intentarlo.

- c) Con la ayuda de dos personas más en la casa deberán de jugar a la “mosquita” el juego consiste en que dos de esas tres personas lancen la pelota de medias entre ellos mientras el que queda en el medio intenta atraparla, cuando lo consiga cambie de lugar con el último jugador en lanzarla.

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

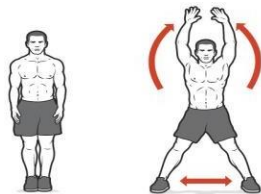
Realiza una activación general del cuerpo a través de trote en el puesto y otros movimientos dinámicos.

**Realiza los siguientes ejercicios, descansando entre ejercicios un (1) minuto.**

Realiza 8 sentadillas cada 10 segundos por 3 veces



Realiza 10 saltos de payaso cada 10 segundos por 3 veces



## CUANTO HE APRENDIDO

¿Qué actividad te dio más dificultad hacerla?

¿Qué aprendiste de las actividades desarrolladas en las semanas anteriores?



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



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

- ¿Qué preguntas te surgieron?
- ¿Cuál fue el tema o actividad que te generó mayor interés y te gustaría investigar?
- ¿Qué dificultades encontraste en las actividades?
- ¿Cuáles actividades o temas consideras que debes profundizar?

## GUIA DE APRENDIZAJE 2

<b>Tema: flexiones</b>	<b>Grado: quinto</b>	<b>Asignatura: educación física</b>
------------------------	----------------------	-------------------------------------

**Desempeño del tema:** identifica las diferentes habilidades motrices básicas

**Estándar, DBA o lineamientos:** Aprende las distintas habilidades motrices básicas

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

## ACTIVIDADES BASICAS

### HABILIDADES MOTRICES BASICAS

#### 1. ¿Qué son ?

- Habilidad: cumplir o aprender una tarea propuesta, con eficiencia y con el mínimo gasto de energía.
- Básicas: habituales y necesarias para la vida cotidiana.
- Motrices: capacidades para moverse.

En definitiva: capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas.



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. **¿Porque son importantes?**

Porque son la base para el aprendizaje de habilidades motrices específicas o deportivas.

3. **¿Cuáles son ?**

Desplazamientos: andar, correr, trepar, nadar, ...  
Saltos: en altura, longitud, combinados.  
Giros: sobre los diferentes ejes corporales.  
Lanzamientos y recepciones.

## **ACTIVIDADES PRACTICAS**

### **DESPLAZAMIENTOS**

Movimiento coordinado del esquema corporal que permite que el individuo se mueva por el espacio desde un lugar hacia otro.

Los tipos de desplazamiento son:

1. **La marcha**
2. **La carrera**
3. **Las cuadrúpedas**
4. **Reptaciones**
5. **Deslizamientos**
6. **Propulsiones**

### **MARCHA**

Andar es una forma natural de locomoción vertical, es la más empleada y es lo que conocemos como andar o caminar, no existe fase aérea, es decir siempre hay un pie apoyado en el suelo.



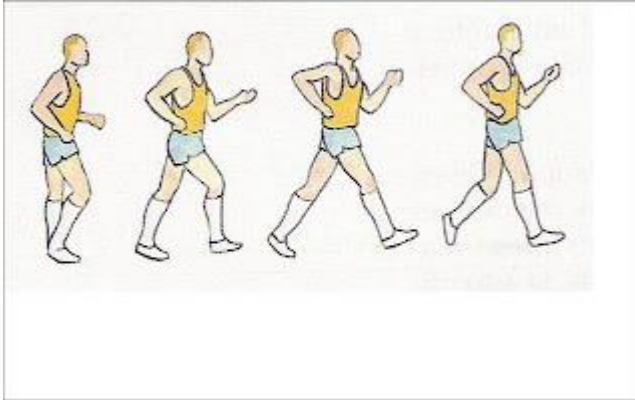
REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA  
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental

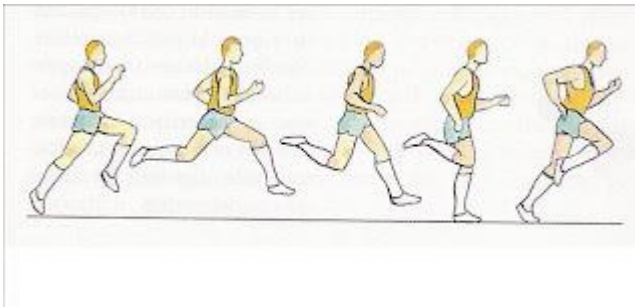
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



### LA CARRERA

Es una sucesión de apoyos con los pies, que se impulsan alternativamente, con una fase *aérea sin contacto* con el suelo. Cada repetición de este movimiento es lo que llamamos *zancada*, su repetición y amplitud marcará el ritmo de la carrera.



### LAS REPTACIONES

Es el desplazamiento con cuatro apoyos en el suelo, a gatas

## *ACTIVIDADES DE APLICACIÓN*

egún el tipo de apoyo:

-**Giros en contacto constante.** Durante la ejecución el cuerpo está permanentemente en contacto con el suelo o el elemento donde se produce.





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



-En suspensión (sin apoyo). Cuando la acción se realiza con el ejecutante en el aire y sin ningún punto de elemento de contacto fijo. Esta suspensión puede ser producto de un salto realizado desde el suelo o desde un punto elevado.

Ej: mortales hacia delante y hacia atrás.

## CUANTO HE APRENDIDO

### CALENTAMIENTO.

- . Desplazarse libremente de todas las formas posibles. El profesor hará pequeñas sugerencias, de imitación de animales, imitar los movimientos de alguno o de la pareja.
- . El encuentro: se nombra una pareja, cada uno se coloca en un extremo del campo estos tratarán de encontrarse en el centro, resto de la clase evitarán que se encuentren.

### PARTE PRINCIPAL:

- . *La paloma y el gavilán* por parejas, las palomas deben cambiar de palomar y pasar al de enfrente, los gavilanes tratan de cazarlas, cuando cacen dos estos pasan a ser palomas y esas dos palomas gavilanes.
- . *Carrera de orugas*, grupos de seis, en cuclillas y en hilera, agarran los tobillos del compañero de delante. La oruga se desplaza una distancia determinada para ver que grupo gana.
- . *Carrera de carretillas*.
- . *El relevo de la oca*, grupos de seis. Desplazarse cogiéndose los tobillos y, tras realizar el recorrido, dar el relevo al compañero.
- . *La casa de los ciempiés*, grupos de seis. Agarrados por la cintura tratarán de pasar al refugio de enfrente, un ciempiés venenoso intenta coger al resto. Los cogidos pasan a formar parte del venenoso, si este se rompiera, se formarían ciempiés nuevos y no venenosos.
- . Reptamos sobre colchonetas pasando bajo cuerdas cada vez mas cerca del suelo, boca - abajo y boca - arriba.

### VUELTA A LA CALMA:

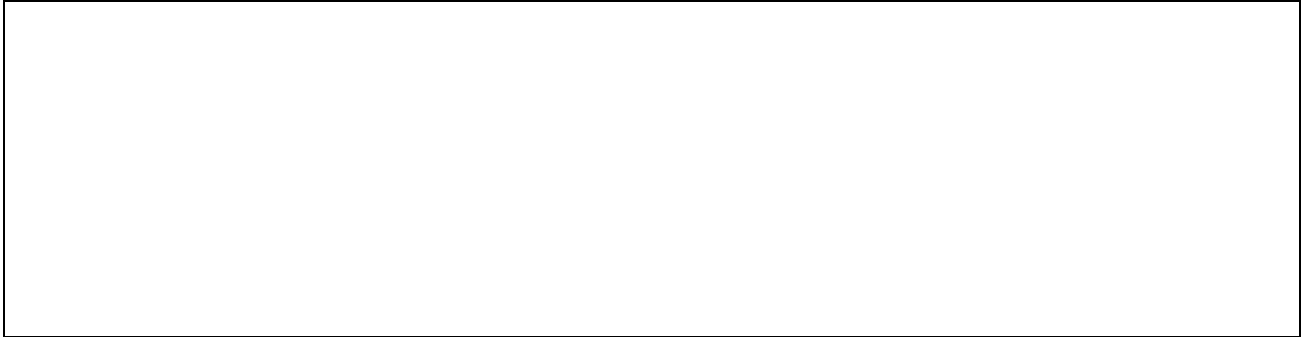
En círculo. En el centro dos con los ojos vendados intentan encontrar un zapato, escondido previamente, siguiendo las orientaciones que les dan los demás.



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



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



### GUIA DE APRENDIZAJE 3

**Tema:** articulaciones

**Grado:** quinto

**Asignatura:** educación física

**Desempeño del tema:** mejorar la dinámica muscular

**Estándar, DBA o lineamientos:** Identifica ejercicios de calentamiento

#### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

### ACTIVIDADES BASICAS

#### Elongación muscular

#### Elongación muscular

Una elongación muscular es una tensión muy próxima al desgarramiento muscular. Es debida a un estiramiento demasiado importante de un músculo. Suele ser causada por un esfuerzo muscular o por un mal movimiento y es localizada y dolorosa a la vez. El riesgo de una elongación muscular puede reducirse practicando ejercicios de relajación y de calentamiento antes de realizar un esfuerzo físico. Para curar una elongación suele ser suficiente el reposo del músculo afectado.





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

## Movilidad articular

### Movilidad articular

El acondicionamiento físico debe tender a ser lo más completo posible, no debe dejar de lado ningún aspecto que te permita alcanzar un nivel superior de condición y salud. Los sencillos y efectivos ejercicios de movilidad articular son los grandes olvidados. Pero... ¿qué es la movilidad articular? Conoce su definición.

## ACTIVIDADES PRACTICAS

### La flexibilidad en las articulaciones

Existe una estrecha relación entre la flexibilidad y la elasticidad muscular, ésta última, junto a ligamentos y tendones determina el radio de acción de una articulación.

Los ejercicios de flexibilidad mejoran la salud, el funcionamiento de las articulaciones, la elasticidad y capacidad de relación de los músculos, contribuyendo así a prevenir, dolores de los músculos, articulaciones y ligamentos.

A mayor flexibilidad, mayor capacidad de movimientos articulares y la resultante será en consecuencia más fuerza. Debido a esto es importante realizar ejercicios de movilidad articular antes de cualquier práctica deportiva.

Para aumentar la flexibilidad se pueden realizar los siguientes ejercicios individualmente o en pareja utilizando implementos.

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

### Ejercicios de movilidad articular

Consiste en realizar un movimiento de manera repetida (insistente) en cada una de las articulaciones. Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máxima amplitud en la siguiente repetición. Existen dos formas de realizar estos ejercicios de movilidad articular, el primero es de forma ascendente, empezando por los tobillos y culminando con las muñecas. El segundo es de forma descendente, iniciándose en la muñeca para culminar con los tobillos.



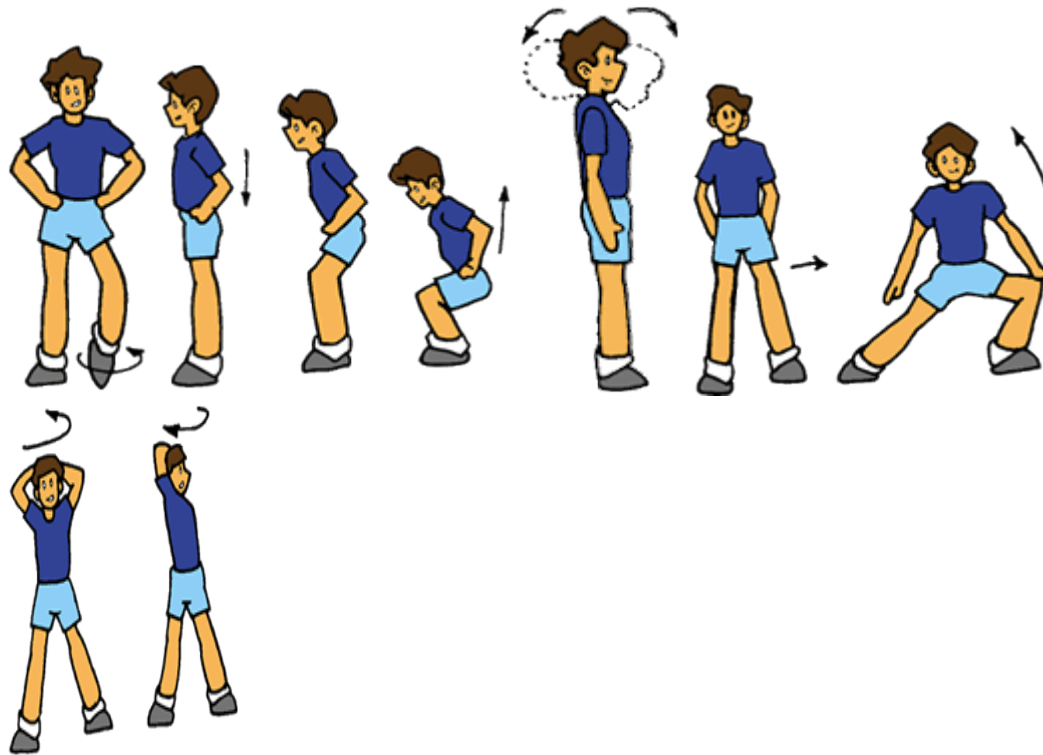
REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA  
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA  
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

**Movilidad articular en sentido ascendente:**

- Tobillos
- Rodillas
- Cadera
- Tronco
- Hombros
- Cuello
- Codos Muñeca



**CUANTO HE APRENDIDO**



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



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



#### GUIA DE APRENDIZAJE 4

**Tema:** capacidad aeròbica

**Grado:** quinto

**Asignatura:** educación física

**Desempeño del tema:.**

**Estándar, DBA o lineamientos:** Describe la capacidad aeròbica de su organismo

#### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

### ACTIVIDADES BASICAS

La capacidad aeròbica se define como la capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida (ejercicio aeròbico). Fisiológicamente, es la habilidad de producir trabajo utilizando oxígeno como combustible. La capacidad aeròbica es una función del volumen máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx), el cual representa la capacidad máxima del organismo para metabolizar el oxígeno en la sangre (máximo transporte de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto). Dado que cuanto mayor sea el VO<sub>2</sub> máx, mayor será su resistencia cardiovascular, éste es utilizado como unidad de medida para la capacidad aeròbica o potencia aeròbica.



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

La capacidad aeróbica está íntimamente relacionada con el  $VO_2$ máx que se mide en ml/kg/min. Así, si dos personas tienen el mismo  $VO_2$ máx, pero una de ellos pesa 10 kilos más que otro, pues el que pesa menos tendrá una mayor capacidad aeróbica debido a que contará con un mayor consumo de oxígeno respecto a su peso por minuto.

Si el sistema cardiovascular es capaz de mantener un aporte adecuado de oxígeno y nutrientes a todo el organismo, pues la capacidad aeróbica y la resistencia se consideran adecuadas.

Esta cualidad de los ejercicios proporciona grandes beneficios para la salud debido a que desarrolla aspectos cardiovasculares que ofrecen bondades saludables y, además, contribuye a quemar calorías, perder peso y oxigenar correctamente todo el organismo.

Entonces, todos los órganos en conjunto se adaptan para funcionar en forma coordinada de manera más eficiente y superan con mayor facilidad y rapidez el estrés que implica para el cuerpo la práctica de **actividad física**.

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

- **Levantamiento de cuerpo.** Uno de los ejercicios de resistencia más conocidos y antiguos, en los que se utiliza el propio peso para inducir una mayor resistencia muscular. No requieren ni de equipo, ni mucho espacio, ni preparación. Ejemplos de ello son las lagartijas, sentadillas, abdominales y flexiones.

**Cables y poleas.** También conocidos como ejercicio “de máquina”, se realiza el esfuerzo contra el peso de un lastre sujeto a una polea. Es un ejercicio común de gimnasio, que requiere de una máquina (polea) y permite ejercitar un buen número de músculos.

**Pesas libres.** Un ejercicio muy común que se realiza con mancuernas o pesas pequeñas, barras o mazas, o incluso la combinación de todas ellas. Se obliga a los músculos a lidiar con el peso extra para incrementar su resistencia y también su potencia (fuerza)

**Ejercicios pliométricos.** Se trata de rutinas de movimiento rápido y explosivo, por lo general aeróbicos, que incrementan la respuesta inmediata y retardan la aparición de la fatiga general. Los saltos de caja, el *slam dunk* (básquetbol) y lanzamientos de balones son un buen ejemplo de ello

Fuente: <https://www.ejemplos.co/15-ejemplos-de-ejercicios-de-resistencia/#ixzz7wta92Mf2>



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

## CUANTO HE APRENDIDO

**La primera pareja de cada línea, a la señal de salida, han de correr todo lo que puedan hasta llegar a la meta.** Una vez que han llegado a la meta marcada han de desatarse los tobillos y volver a la salida, para dar el pañuelo a la siguiente pareja de participantes. El juego debe transcurrir de esta manera hasta ganar el primero que acaba.

**En este juego hay que hacer varios grupos, ponerlos en fila y distribuir una cesta, por cada uno de ellos.** Esta cesta, que puede ser sustituida por otro contenedor, se colocará a unos 10 metros como mínimo, de cada grupo.

Por otro lado, colocamos a mitad del tramo una serie de balones, pelotas, frutas, globos (o lo que quieras) las cuales pondremos en fila y a unos 2 metros cada una. **Se trata de meter todos los artículos de cada fila en el canasto o cesto correspondiente de cada grupo. ¡Gana quien antes lo haga!**



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



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

# GUIA DE ED FISICA

## GRADO QUINTO

### SEGUNDO PERIODO

#### IER EL PESCADO





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



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

## GUIA DE APRENDIZAJE 5

**Tema:** higiene personal

**Grado:** quinto

**Asignatura:** Ed física

**Desempeño del tema:** para promover la **higiene personal** en estudiantes

**Estándar, DBA o lineamientos:** fortalecer los hábitos de **higiene personal** y escolar en niños y niñas

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

## ACTIVIDADES BASICAS

### HIGIENE PERSONAL

**higiene deportiva y corporal**, y de este modo alcanzaremos un buen estado tanto físico como mental.

La **higiene deportiva** significa mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía, y dentro de ella un hueco imprescindible tiene la **higiene corporal**.

Dentro de esta serie de hábitos podemos distinguir tres etapas a tener en cuenta:

La **higiene deportiva** significa mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía, y dentro de ella un hueco imprescindible tiene la **higiene corporal**.

Dentro de esta serie de hábitos podemos distinguir tres etapas a tener en cuenta:

### ACTIVIDADES PRACTICAS

- **Condiciones previas al ejercicio:** el correcto punto de partida para llevar a cabo cualquier ejercicio físico es una revisión médica, que nos ayudará a detectar cualquier posible anomalía de nuestro organismo.  
Nunca haremos coincidir la práctica del ejercicio con la digestión de la comida y siempre se realizará un calentamiento previo, suave y progresivo.



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

- **Condiciones durante el ejercicio:** utilizaremos material apropiado a la actividad y la práctica del ejercicio se hará con la intensidad adecuada al nivel de condición física, bebiendo líquido durante todo el esfuerzo.
- **Condiciones posteriores al ejercicio:** el ejercicio se acabará con unos minutos de actividad física suave para acelerar la recuperación, una hidratación correcta (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades) y la higiene corporal correspondiente.

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

### **aspecto corporal**

Ducharse antes de acostarse. De nada sirve que después de ducharnos, volvamos a colocarnos las ropas usadas y sudadas de días anteriores. Pues con la ducha, el baño o el lavado de nuestro cuerpo, prevenimos la aparición de enfermedades y evitamos el rechazo de nuestros semejantes por los malos olores que desprendemos al sudar.

- *Limpieza de dientes.* Es importante enseñarles a los niños, desde temprana edad, para así evitar la caries que es el principal problema que afecta a nuestra dentadura.

Un niño con problemas dentales no come bien, padece frecuentes infecciones bucales y, como consecuencia de ello, va a tener bajo rendimiento escolar.

- *Lavado de cabeza.* Lavado de cabeza por lo menos una vez a la semana, es necesario promover este hábito de limpieza, ya que su descuido puede favorecer la aparición de infecciones, entre ellas los piojos.

- *Limpieza de oídos.* Debe de hacerse para eliminar el exceso de cerumen, para evitar la formación de tapones que disminuyan la capacidad auditiva del niño. El pabellón se limpia con agua y jabón.

- *Lavado de manos.* El lavado escrupuloso de las manos antes de las comidas y después de utilizar el servicio ha de ser objetivo a conseguir. La limpieza de las manos se completa con el corte semanal de las uñas.

- *Lavado de pies.* Ha de hacerse dedo por dedo y entre los dedos con agua y jabón. Enjuagarlos, secados muy bien y sobre todo cambiarse de calcetines.

La higiene corporal no es completa sin la debida limpieza del ambiente que nos rodea: clase, dormitorios, armarios, ropa, etc.

Cuidar la salud del cuerpo es defender la salud mental y el desarrollo de hábitos higiénicos contribuyen al fortalecimiento del carácter.

## CUANTO HE APRENDIDO



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



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

## SOPA DE LETRAS HIGIENE PERSONAL

[https://buscapalabras.com.ar/sopa-de-letras-de-higiene-personal\\_8.html](https://buscapalabras.com.ar/sopa-de-letras-de-higiene-personal_8.html)

### GUIA DE APRENDIZAJE 6

**Tema:** el movimiento

**Grado:** quinto

**Asignatura:** ed fisica

**Desempeño del tema:** El movimiento es una condición esencial al ser humano

**Estándar, DBA o lineamientos:** Describe el movimiento como una condición del ser humano

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

## ACTIVIDADES BASICAS

El movimiento es una condición esencial al ser humano. En la medida que el niño va desarrollándose e incrementando su condición motriz, adquiere la capacidad de ejecutar diferentes actividades físicas y deportivas.

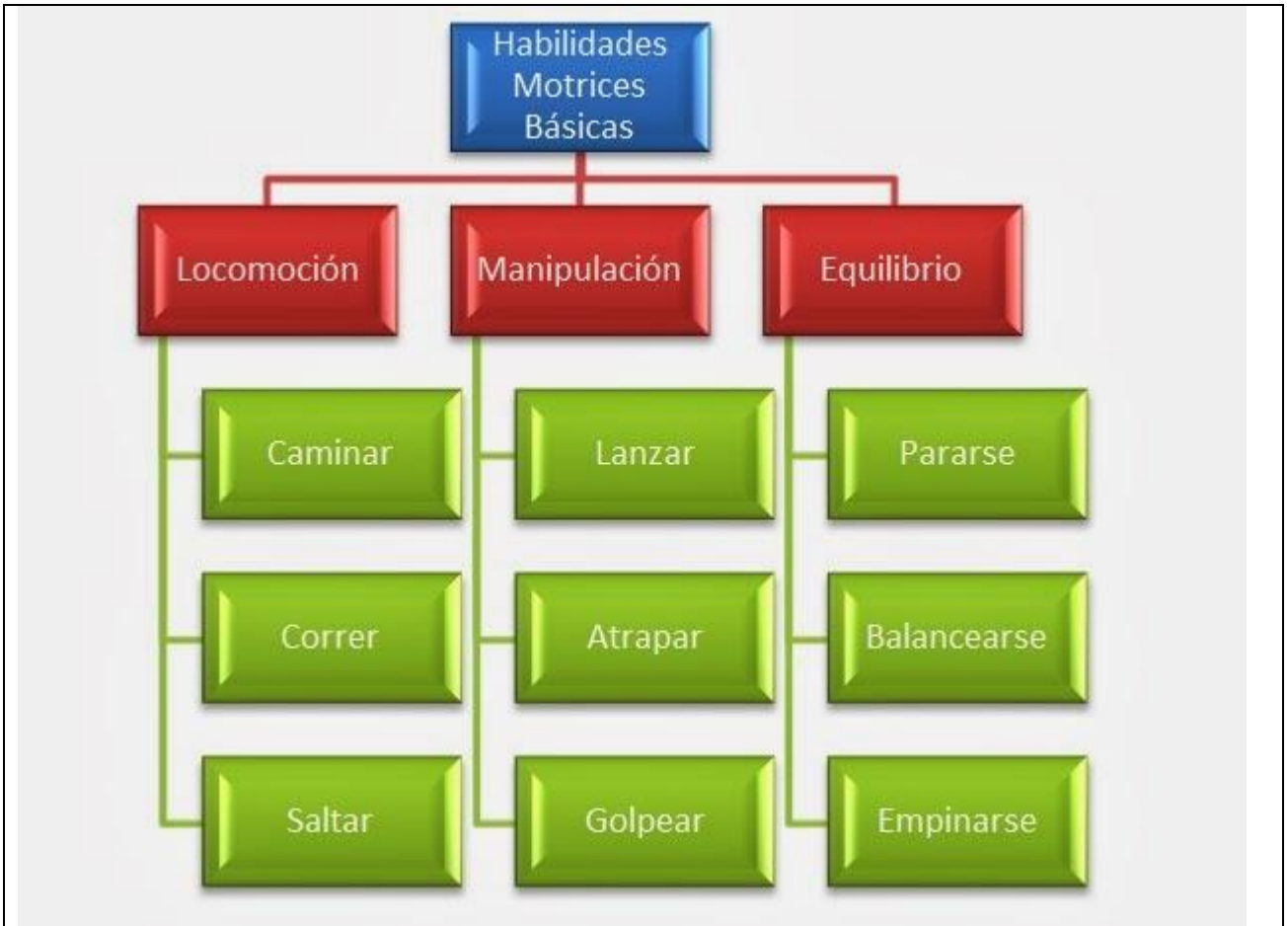
Los patrones motores son la base para lograr la especialización de las técnicas de los deportes mas específicos sea; natación, tenis, fútbol etc. Es de suma importancia poder ejecutar los patrones motores en la enseñanza básica y media. Saltar, Correr, Botar, lanzar , patrones motores fundamentales para el desarrollo del ser humano.



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**

### **ETAPAS DE LA ACCIÓN MOTRIZ DEL SALTO**

**Los Saltos se componen de 4 partes:**

1. La carrera o estar quietos: que son las posiciones en las que estaremos antes de realizar la acción motriz.
2. El impulso: es la fuerza que ejercemos con nuestro cuerpo (brazos, piernas, tronco) para conseguir llegar a nuestro objetivo. Ejemplo: saltar un charco, saltar una valla, saltar hacia un balón, saltar desde una altura al suelo,...



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

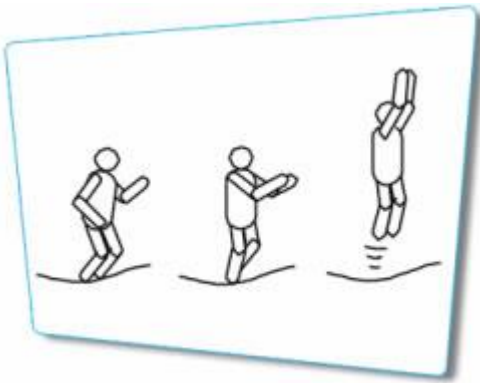
3. El vuelo: es el momento que nuestro cuerpo se despegamos del suelo y se mantiene en el aire. Aquí entra en juego la fuerza que ejercemos en nuestro cuerpo para mantener el equilibrio y así, en la siguiente parte, no hacerse daño.

4. Caída: momento en el que volvemos a tocar el suelo, y que depende de la parte anterior, para no caer mal y así no hacernos daño.

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

**Locomotorices:** son movimientos que tienen como objetivo principal llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio (desplazamientos del cuerpo). Como por ejemplo: caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

**De manipulación:** se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Como por ejemplo: lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, etc.



### ETAPAS DE LA ACCIÓN MOTRIZ DEL SALTO

**Los Saltos se componen de 4 partes:**

1. La carrera o estar quietos: que son las posiciones en las que estaremos antes de realizar la acción motriz.





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

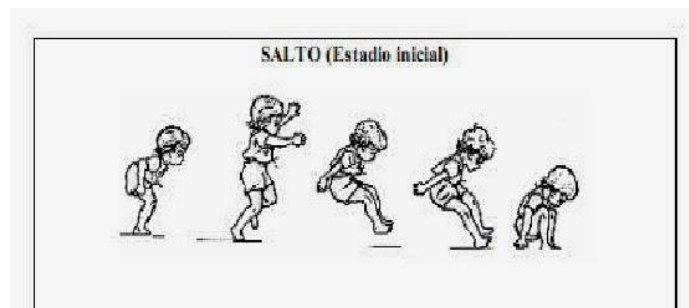


Aprobada mediante la Resolución Departamental  
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017  
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

2. El impulso: es la fuerza que ejercemos con nuestro cuerpo (brazos, piernas, tronco) para conseguir llegar a nuestro objetivo. Ejemplo: saltar un charco, saltar una valla, saltar hacia un balón, saltar desde una altura al suelo,...

3. El vuelo: es el momento que nuestro cuerpo se despega del suelo y se mantiene en el aire. Aquí entra en juego la fuerza que ejercemos en nuestro cuerpo para mantener el equilibrio y así, en la siguiente parte, no hacerse daño.

4. Caída: momento en el que volvemos a tocar el suelo, y que depende de la parte anterior, para no caer mal y así no hacernos daño.



## CUANTO HE APRENDIDO

### Actividades sugeridas

- Entrada en calor con un juego de persecución, como la 'mancha bolita': uno o dos alumnos intentan tocar a los demás; quien es tocado se hace 'una bolita' y otro alumno lo salta para salvarlo.
- Cinco minutos de estiramientos, fundamentalmente del tren inferior.
- Armado del circuito de estaciones:
  1. Colocar sogas; saltarlas individualmente.
  2. Dibujar rayuelas de distintos tamaños.
  3. Cajón de saltos y colchoneta; subir al cajón y saltar a la colchoneta.
  4. Asegurar una soga a la pared y saltarla.





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. Colgar un aro, saltar y tocarlo.

6. Corredera de tres colchonetas para saltar en largo.

- Luego de la confección del circuito, divida a los alumnos en seis grupos iguales.
- Asígnele a cada grupo una estación de partida. Le proponemos que designe -o deje que los mismos alumnos lo elijan- un integrante de cada grupo para que repase la actividad haciendo que toda la clase la vea nuevamente.
- En la estación c) le recomendamos que se ubique usted para ayudar a los alumnos, y desde allí observar lo que sucede en las otras estaciones. Es importante que su ubicación le permita ver lo que pasa en todo el circuito.
- Entre los dos y los tres minutos los grupos tienen que rotar: en ese momento se cambian todos los grupos de una estación a la siguiente en sentido de las agujas del reloj.
- El circuito culmina luego de seis rotaciones cuando todos los grupos completaron la totalidad del recorrido. Según la tarea desarrollada, se puede realizar una segunda pasada por las estaciones del circuito.
- Una vez dominada la organización de la clase y las actividades a realizar en cada estación, puede proponer determinadas tareas durante el salto (en la fase de vuelo), antes de caer, por ejemplo: aplaudir en el salto, dar medios giros, giros completos, hacerse bolita y extenderse en el aire, tocarse la punta de los pies con piernas extendidas, caer dentro de un aro en la colchoneta, etc. También le puede proponer a los alumnos que inventen las actividades para la siguiente vuelta al circuito.
- Es importante repetir la elongación al finalizar la clase: siete minutos de estiramientos que le proponemos orientar fundamentalmente hacia el tren inferior, segmento sobre el cual se centró la actividad.



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 7

**Tema:** juegos tradicionales

**Grado:** Quinto

**Asignatura:** educación física

**Desempeño del tema:** identifica los objetivos del juego, número y posiciones

**Estándar, DBA o lineamientos:** utiliza su cuerpo como medio de comunicación en la práctica de juegos tradicionales

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

## ACTIVIDADES BASICAS



Son aquellos juegos típicos de una región o país. Mediante los mismos, el niño y la niña es socializado e instruido acerca de las raíces de sus pueblos, de una manera amena y recreada, siendo esto de mucha importancia para seguir preservando la cultura de un país, en suma, constituyen un tesoro nacional de juegos practicados de generación en generación.

Según Aretz (1998) los define como "juegos folklóricos en donde resumen experiencias colectivas de generaciones y por ello constituyen un medio precioso de enseñanza en tanto el niño se enriquece jugando". Igualmente, Bolívar (2001) los conceptualiza como "juegos populares, que pertenecen a la cultura popular venezolana y constituyen un elemento esencial para preservación de nuestras tradiciones, la identidad nacional y la integración del niño al medio que se desenvuelve".



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



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

En Venezuela existen diversos juegos y juguetes tradicionales producto de la mezcla de influencias que actuaron sobre la formación de la cultura criolla de este país, algunos de ellos requieren algún tipo de objeto o material para su realización y otros no. A continuación se va a detallar cada uno de estos juegos que han divertido a los venezolanos a través de los años.

## ACTIVIDADES PRACTICAS

**La perinola:** Este juguete está formado por dos partes, una superior o cabeza y una inferior o base en la que debe encajar la primera. Ambas partes están unidas por un cordel. Inicialmente la perinola era construida artesanalmente con latas vacías y palos o tallando las partes en madera.

**El yo-yo:** El yo-yo tuvo su origen como artilugio de caza de muelle y se usaba a comienzos de la Edad Moderna. Ciertas civilizaciones lo utilizaban para obtener sus presas para alimentarse y requería de cierta habilidad para manejarlo.

Consta de dos partes circulares unidas en el medio por una pequeña cuña cilíndrica que las mantiene separadas a una corta distancia. En la cuña se enrolla un cordel que permite al niño hacerlo subir y bajar. Tradicionalmente se fabricaba en madera, hoy día se elabora comercialmente con plástico.

**El trompo :** Es un juguete elaborado en madera o totuma (en la variante denominada zaranda), torneado de forma semi-circular y con una punta metálica, que al ser lanzado por medio del cordel, da vueltas sobre su propio eje, logrando un movimiento cinético de alta velocidad. El trompo posee líneas bien definidas a su alrededor, las cuales guían al aficionado o aprendiz a enrollar la cuerda (guaral) sobre su superficie.

:

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Metras o pichas:





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



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

Es un juego tradicional en donde se impulsan con los dedos pequeñas bolitas circulares de barro, semillas o vidrios de colores, hasta pegarles a la de los otros competidores. Su práctica exige contacto directo con la tierra o el suelo y la mecánica del juego consiste en lo siguiente:

Los jugadores demarcan un triángulo o círculo sobre una superficie plana (preferiblemente arenosa), donde se colocará la cantidad de metras acordadas por los participantes. Para decidir quién comenzará, se traza una línea distante, que servirá de referencia. Cada jugador lanzará su metra y quien se acerque más a dicha línea será el primero, y así sucesivamente.

Se escoge una de las diferentes maneras de jugar y se especifican las reglas antes de comenzar. Entre las modalidades preferidas de los niños tenemos:

El juego del hoyito: consiste en tratar de introducir la metra en todos y cada uno de los orificios (máximo 5) demarcados a una distancia conveniente. Cada jugador debe completar el recorrido de ida y de vuelta.

El juego del castillito: consiste en tratar de derribar un puño de cuatro metras, colocadas a una distancia previamente convenida por los jugadores.

## CUANTO HE APRENDIDO

### JUEGOS Y SUS REGLAS

Picar la troya: Consiste en demarcar una especie de polígono sobre una superficie plana (preferiblemente arenosa) donde se lanzarán posteriormente los trompos.

- El jugador que al intentar picar la troya para buscar su turno, quede más lejos del centro del polígono.
- El jugador que al lanzar el trompo, no le baile.
- El jugador que al buscar librarse, falle al intentar dar los toques respectivos.

Librarse: Significa recoger el trompo en pleno movimiento, con la palma de la mano, para darle toques al trompo en pena, sin que éste pierda su fuerza de movilidad. Cada jugador manotea y lanza lejos el trompo dando el último toque, hasta completar el recorrido planeado y llegar de nuevo al punto de partida, la troya.

#### El gato y el ratón:



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

Se colocan todos los jugadores cogidos de las manos, formando una cadena en círculo. Hay dos participantes que no forman parte de la cadena situándose uno dentro del círculo que hará de "ratón" y el otro se situará fuera que es el que hará de gato.

El juego consiste en que el gato tiene que coger al ratón, éste tiene que escapar pasando por debajo de los brazos de los que forman la cadena. Los que forman la cadena, cuando vaya a pasar el ratón, levantarán los brazos para facilitarle el paso y los bajarán cuando intente pasar el gato.

Mientras se persigue los que forman la cadena cantan esta canción:

"Ratón que te pilla el gato,  
ratón que te va a pillar,  
si no te pilla esta noche,  
te pillaré al madrugar"

Si los que forman la cadena se separan, los que se hayan soltado, pasarán a ser gato y ratón.

Cuando el gato atrapa al ratón, éste pasa a ser gato y hará de ratón el primero que dejó pasar al gato al interior de la cadena y el gato pasará a formar parte de la cadena.

### **La gallinita ciega:**

Se trata de uno de los juegos populares y tradicionales más conocidos y practicados. Su práctica en las verbenas y fiestas populares lo convierte en una actividad socio-cultural con una gran tradición en épocas pasadas. En la actualidad, se ha convertido en un juego clásico, al que todos hemos jugado alguna vez y que nos ha hecho pasar ratos muy divertidos. 1.- ORGANIZACIÓN.

Grupos de 8 a 10 participantes, aunque este número se puede incrementar sin problemas para el desarrollo del juego.

### 2.- MATERIAL.

Un pañuelo o trapo.

### 3.- DESARROLLO.

En un espacio delimitado (no debe ser muy amplio), los participantes forman un círculo con uno de ellos, "la gallinita ciega", en el centro del mismo y con los ojos tapados con un pañuelo o trapo. Los participantes que forman el círculo pueden cambiar de posición para despitarse a la gallinita ciega, esta intentará localizar, tocar e identificar a algún compañero, en caso de adivinarlo, este pasará a ocupar su lugar.

### 4.- REGLAS.





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



Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

- Los participantes no pueden hablar ni hacer ruidos.
- Los participantes deben cuidar que la gallina ciega no tropiece o se dé algún golpe.
- Si la gallinita ciega localiza a alguien, este permanecerá inmóvil mientras intenta adivinar quien es.

## GUIA DE APRENDIZAJE 8

**Tema:** saltos y lanzamientos

**Grado:** quinto

**Asignatura:** ed física

**Desempeño del tema:** realiza diferentes saltos y lanzamientos en los juegos y actividades propuestas

**Estándar, DBA o lineamientos:** usa diferentes saltos y lanzamientos en juegos propuestos





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



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

**DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.**

**ACTIVIDADES BASICAS**

fuerza de salto

resistencia y velocidad

posición del cuerpo y equilibrio

Los movimientos que implican los saltos permiten ejercitar varios grupos de músculos. Para la carrerilla inicial se necesita velocidad, mientras que para el salto, fuerza en las piernas. El entrenamiento de la estabilización permite mejorar la postura del cuerpo y el equilibrio. Durante los entrenos, los niños aprenden a repartir la fuerza y saltar con precisión. En primer lugar, se entrenan la agilidad y la velocidad. Las técnicas más específicas de salto, como las que se necesitan para el salto de pértiga, se van enseñando a medida que los niños van creciendo y progresando. Todas estas acciones que implican correr y saltar hacen de los saltos una disciplina divertida para los pequeños atletas.

**ACTIVIDADES PRACTICAS**

Beneficios del atletismo para niños

Dado que el atletismo combina diferentes disciplinas, cada niño puede encontrar la que más le guste o mejor se adapte a sus capacidades. Correr, saltar y lanzar son actividades que los más pequeños ya hacen habitualmente cuando juegan al aire libre con los amigos, lo cual facilita un poco más la introducción en el mundo del atletismo. Por supuesto, en un entrenamiento todos estos movimientos son entrenados de forma específica. El atletismo para niños está enfocado principalmente en mejorar la fuerza y resistencia, sin olvidar la velocidad y el dominio del cuerpo. El entrenamiento regular es fundamental para adquirir la condición física necesaria en la práctica de cualquier disciplina del atletismo.

Las disciplinas dentro del atletismo infantil son muchas y variadas, por lo que no debería ser complicado encontrar una que se amolde a las necesidades de tu hijo. Se puede elegir la modalidad dependiendo, por ejemplo, de si esta se centra en la velocidad, en la fuerza o si requiere de una especial resistencia. Velocidad, resistencia,



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

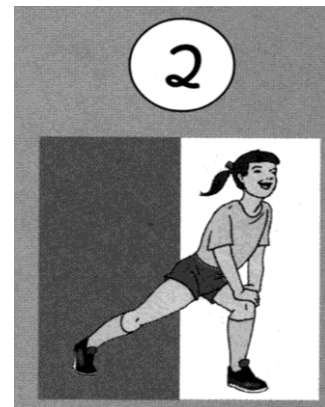
fuerza y coordinación son requisitos básicos en atletismo, pero no son indispensables para todas las disciplinas en la misma medida.

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

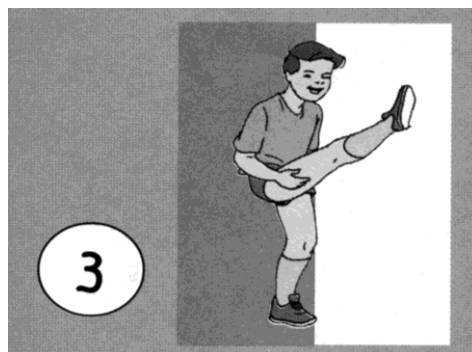
### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



Posición cucullas.



Estiramiento de piernas flexionando alternativamente una hacia adelante y estirando la otra hacia atrás.



Posición de pie. Estirar una pierna hacia arriba, luego llevarla al costado.



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



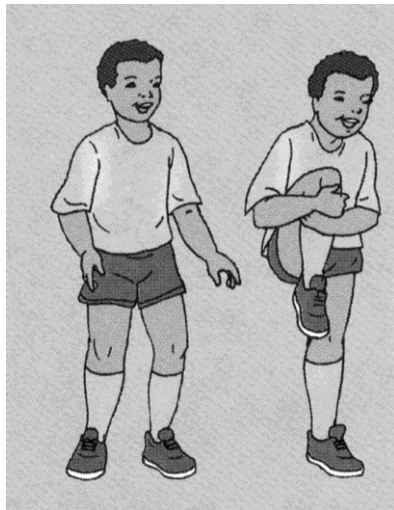
Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

## CUANTO HE APRENDIDO

Posición de pie. Con los brazos arriba, coger con la mano derecha la muñeca izquierda y realizar flexiones a los costados, alternativas.



Posición de pie. Flexionar una pierna, luego llevarla al pecho presionándola con ambas manos. Alternar con la otra pierna.

- Se organiza a los estudiantes en grupos para realizar juegos de saltos con soga (desplazamientos, saltos en parejas, ejecuciones individuales en el sitio)
- Realizan ejercicios de relajación y respiración.



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



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

- *Realizan su aseo personal.*



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



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

# GUIA DE ED FISICA

## GRADO QUINTO

### TERCER PERIODO

#### IER EL PESCADO



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



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

### GUIA DE APRENDIZAJE 9

**Tema:** iniciación voleibol

**Grado:** quinto

**Asignatura:** Ed fisica

**Desempeño del tema:** realiza diferentes juegos que ayudan a la iniciación del deporte de voleibol

**Estándar, DBA o lineamientos:** emplea lo aprendido en el deporte de voleibol

#### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

### ACTIVIDADES BASICAS

El voleibol es una buena modalidad deportiva para que los niños **aprendan a trabajar en equipo, moverse y ejercitarse con rapidez**. Inventado por el preparador físico William G. Morgan en 1895, el voleibol puede practicarse en cualquier época del año, en espacio interiores o exteriores, en un gimnasio, en un patio

El voleibol puede ser una perfecta elección para una [actividad extraescolar](#) o una actividad recreativa. Es un deporte versátil, ideal para ser practicado por un numeroso grupo de niños, **fomentando su educación y el trabajo en grupo** al mismo tiempo que se divierten. Para jugar al voleibol sólo es necesario un [balón](#) y una red que divida el campo en dos partes.

### ACTIVIDADES PRACTICAS

- Los alumnos están en el centro del espacio realizando toques de dedos y de antebrazos con el balón. El animador nombrará un lugar al que todos deben conducir su balón lo antes posible y sin perder el control. Se pueden permitir un número de pérdidas o caídas del balón al suelo. Pierde el último que llega.
- Cada jugador se coloca dentro de un aro. El juego consiste en pasar el balón al compañero con toque de dedos y/o con toque de antebrazo, sin salirse del aro y provocando un bote en medio. Cuando el balón no llega al aro y algún jugador se ve obligado a salir para devolverlo, se empieza a contar de nuevo. Vence la pareja que consiga mayor número de pases seguidos.





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

- Los jugadores se colocan en columnas, simulando las fichas de un fútbolín, cogidos de las manos –o agarrados a picas- de la siguiente manera: un portero, tres defensas, cuatro medios y tres delanteros. Solamente se permiten desplazamientos laterales y soltarse las manos para dar la vuelta. Cada equipo intentará marcar el mayor número de goles en la portería contraria y defender la propia.

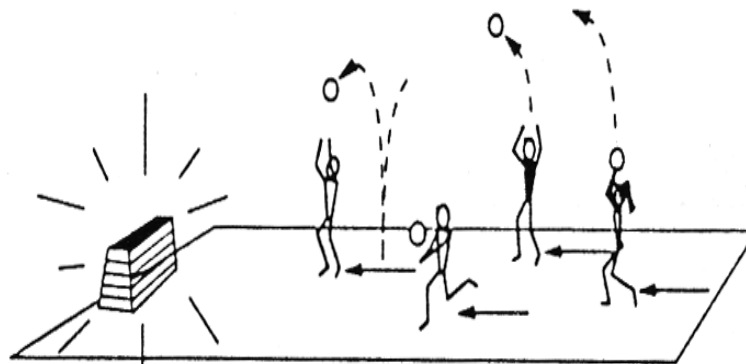
## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

### EL ÚLTIMO PAGA

**Tipo de juego:** pre deportivo (voleibol).

**Nº de participantes:** De dos hasta grupos numerosos.

**Material necesario:** Un balón por persona.



**Desarrollo del juego:** Los alumnos están en el centro del espacio realizando toques de dedos y de antebrazos con el balón. El animador nombrará un lugar al que todos deben conducir su balón lo antes posible y sin perder el control. Se pueden permitir un número de pérdidas o caídas del balón al suelo. Pierde el último que llega.

**Efectos del juego:** Dominio de la técnica de dedos y de antebrazos en desplazamiento.

### PASES DESDE EL ARO

**Tipo de juego:** pre deportivo (voleibol).

**Nº de participantes:** Parejas.

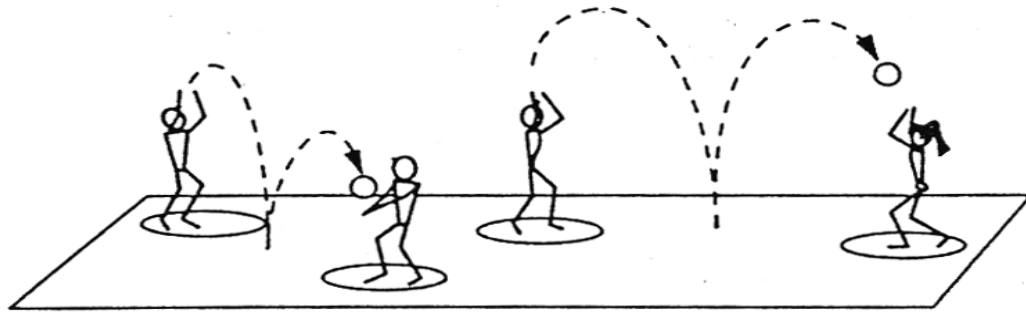
**Material necesario:** Un balón y dos aros o tiza por pareja.



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



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



**Desarrollo del juego:** Cada jugador se coloca dentro de un aro. El juego consiste en pasar el balón al compañero con toque de dedos y/o con toque de antebrazo, sin salirse del aro y provocando un bote en medio. Cuando el balón no llega al aro y algún jugador se ve obligado a salir para devolverlo, se empieza a contar de nuevo. Vence la pareja que consiga mayor número de pases seguidos.

**Efectos del juego:** Dominio de los toques de dedos y/o de antebrazo.

**Variantes:** 1. Igual, eliminado el pase intermedio o con uno o varios autopases previos al pase. 2. Igual, con giro de 180 grados mientras se realiza un autopase y se pasa al compañero con toque de dedos hacia atrás. 3. Igual, el jugador A realiza autopases mientras su compañero (B) sale de su aro, va a tocar una rodilla de A y vuelve a su sitio. Entonces, B pide el balón y tras recibirlo continúa con autopases para que A realice lo mismo.

## CUANTO HE APRENDIDO

### BALÓN AL CESTO

**Tipo de juego:** pre deportivo (voleibol).

**Nº de participantes:** Parejas.

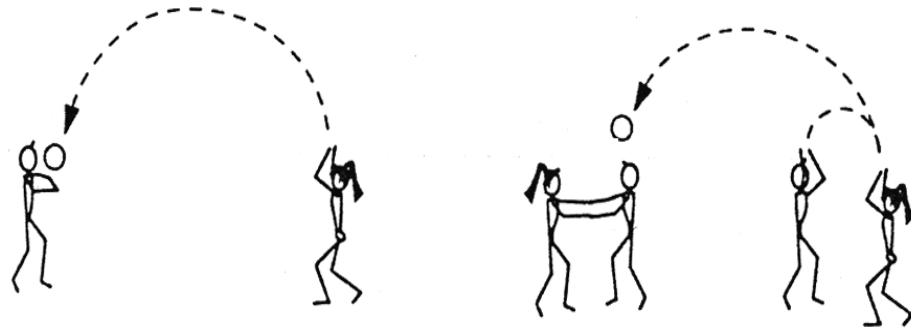
**Material necesario:** Un balón por pareja.



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



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



**Desarrollo del juego:** Un miembro de la pareja forma un círculo con los brazos a modo de canasta y se coge las manos. El compañero realiza un toque de dedos intentando introducir el balón entre los brazos del primero. Si lo consigue, se anota un punto. Intercambian los papeles alternativamente, ganando el que antes consiga 15 canastas.

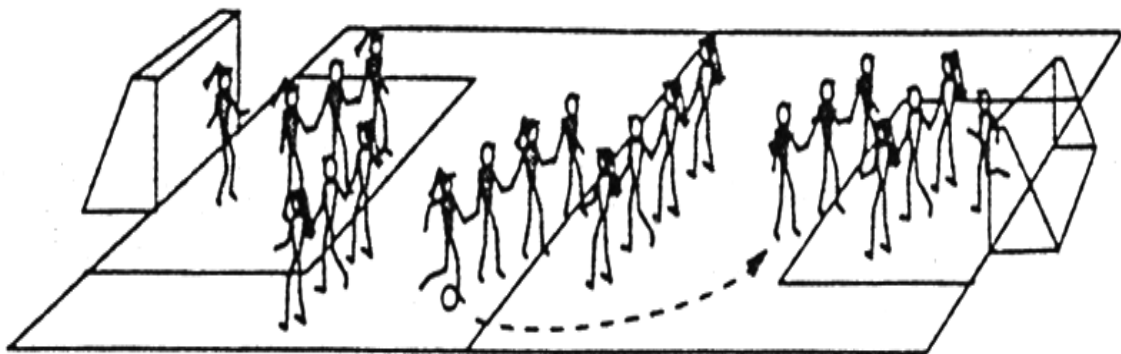
**Efectos del juego:** Dominio del toque de dedos.

### FUTBOLIN

**Tipo de juego:** pre deportivo (fútbol).

**Nº de participantes:** Dos equipos de once jugadores.

**Material necesario:** Un balón y porterías.





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



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

**Desarrollo del juego:** Los jugadores se colocan en columnas, simulando las fichas de un futbolín, cogidos de las manos –o agarrados a picas- de la siguiente manera: un portero, tres defensas, cuatro medios y tres delanteros. Solamente se permiten desplazamientos laterales y soltarse las manos para dar la vuelta. Cada equipo intentará marcar el mayor número de goles en la portería contraria y defender la propia.

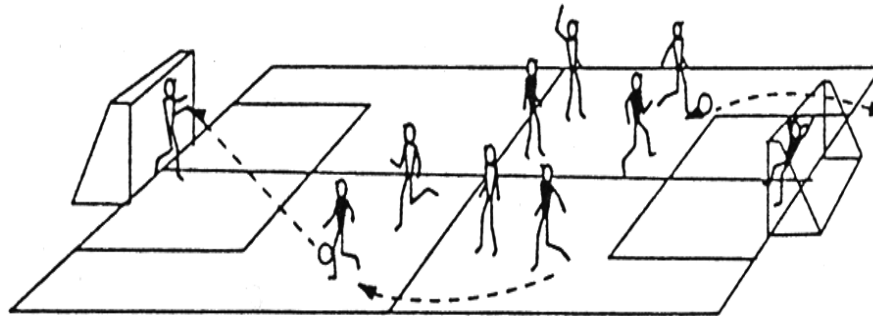
**Efectos del juego:** Mejora de todos los fundamentos.

### DOS EN UNO

**Tipo de juego:** Predeportivo (fútbol).

**Nº de participantes:** Cuatro. equipos de cuatro a seis jugadores.

**Material necesario:** Dos balones de fútbol.



**Desarrollo del juego:** El juego consiste en dos partidos de fútbol que comparten únicamente las porterías y los porteros. El campo se divide en dos por una línea que une los centros de las porterías. En cada mitad se juega con independencia, salvo los porteros, que participarán en los dos partidos.

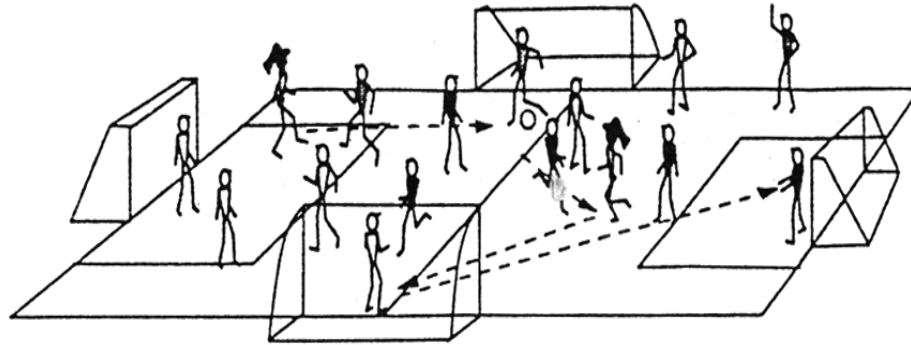
**Efectos del juego:** Mejora de todos los fundamentos del fútbol



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:** *Cuatro en uno.* Se organizan cuatro equipos y se delimita el espacio con cuatro porterías, una en cada lateral.

El juego consiste en jugar un partido, todos contra todos mientras se defiende la portería propia. Está permitido batir cualquiera de las otras porterías para conseguir un gol. Se puede, también, eliminar la figura del portero o jugar con portero-delantero. Vence el equipo que consiga más goles en el tiempo establecido.

### FUTBOL CON PAREJA

**Tipo de juego:** pre deportivo (fútbol).

**Nº de participantes:** Dos equipos de seis a diez jugadores.

**Material necesario:** Un balón.

**Desarrollo del juego:** Los integrantes de cada equipo se emparejan y durante el transcurso del partido deben ir de la mano. Si una pareja se suelta, comete una infracción, sacando falta el equipo contrario.

**Efectos del juego:** Fundamentos técnicos del fútbol. Desarrollo de la cooperación.

**Variantes:** *Fútbol para cojos.* La misma disposición, pero cada pareja debe ir unida por los pies. Para ello se atan con los cordones de una zapatilla.

*Fútbol ciego.* Un compañero de la pareja lleva los ojos vendados y es guiado por su compañero, que le lleva de la mano. El lazarillo no puede golpear el balón.

*Fútbol reñido.* Los jugadores se vuelven a emparejar, pero en esta ocasión con un jugador del equipo adversario.

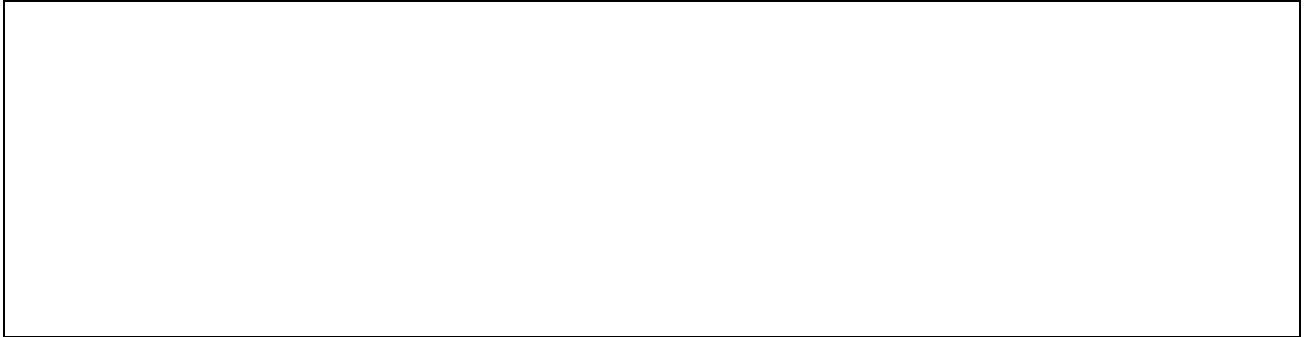




REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA  
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA  
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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



### GUIA DE APRENDIZAJE 10

**Tema:** juegos

**Grado:** quinto

**Asignatura:** ed física

**Desempeño del tema:** utiliza el juego como una forma de recreación y mejor calidad de vida

**Estándar, DBA o lineamientos:**

#### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

### ACTIVIDADES BASICAS

El juego es una actividad fundamental para el desarrollo y aprendizaje de los niños, ya que les permite potenciar su imaginación, explorar el medio ambiente en el que se desenvuelven, expresar su visión particular del mundo, manifestándola mediante su creatividad a través del lenguaje oral y corporal, y el desarrollo de habilidades socioemocionales y psicomotoras que se materializan de su relación entre pares y adultos.

Más que una oportunidad para divertirse, el juego enriquece el cerebro, el cuerpo y la vida del niño de una manera muy importante, ya que incide en su desarrollo y sano crecimiento. Jugar mejora en nuestros más pequeños su capacidad para planificar, organizar, relacionarse y regular sus emociones. Además, los ayuda con el lenguaje, el





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



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

desarrollo de diferentes destrezas e incluso, mediante el juego, pueden sobrellevar el estrés.

## ACTIVIDADES PRACTICAS

### 1. Contribuciones físicas

Posibilita diferentes movimientos que ejercitan a los niños, mejorando su coordinación psicomotriz. Esto les permite dormir mejor durante la noche y tiende a disminuir el riesgo de sobrepeso y obesidad.

### 2. Desarrollo sensorial y mental

Les permite aprender a discriminar formas, tamaños colores, olores y texturas.

### 3. Contribuciones afectivas

Les permite experimentar y reconocer diversas emociones, como sorpresa, alegría, tristeza, asombro, miedo, entre otras.

### 4. Creatividad e imaginación

Elementos innatos del juego que propician la interacción con pares y adultos. Por ende, el juego repercute en el establecimiento de vínculos afectivos que propician la cooperación, la empatía y la seguridad de los niños.

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

### • CARDUMEN

**Campo de juego** : Patio de la escuela.

**Número de jugadores** : 12 a 35 alumnos.



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

**Material de juego** : Ninguno.

**Procedimiento:**

Los alumnos ubicados en grupo en el centro del campo de juego. Se escoge a un jugador que hará el papel de pescador.

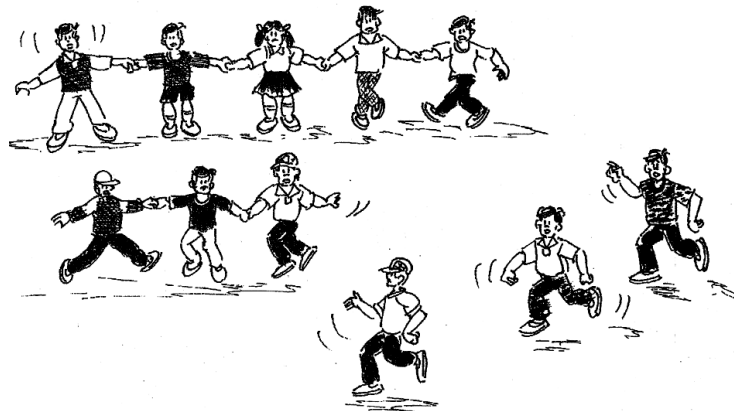
**Reglas:**

Se inicia el juego persiguiendo a cualquier compañero; una vez que lo ha apresado éste se toma de su mano y ambos tratan de agarrar a otro.

Todo jugador que ha sido tocado se une a la cadena de pescadores, hasta que ésta tenga seis.

Entonces se dividen en dos de tres cada una, persiguiendo cada uno por su lado hasta que cada cadena tenga seis nuevamente y se divide otra vez en dos de a tres y el juego continúa hasta que todos han sido pescados.

Si la cadena se rompe, no puede tocar a ningún jugador hasta que ésta se haya unido.



**CUANTO HE APRENDIDO**



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



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

• **Posta en zig – zag**

**Campo de juego** : Patio de la escuela.

**Número de jugadores** : 10 a 30 alumnos, por pares.

**Material de juego** : 10 clavos o botellas vacías.

**Procedimiento:**

Los jugadores se dividen en dos o más equipos de un número igual de participantes formados en columnas.

Directamente frente a cada equipo, se coloca una fila de 10 clavos o botellas vacías separadas por un metro de distancia entre sí.

**Reglas:**

A la señal de partida, el primer jugador de cada equipo debe correr, pasar entre las clavos en zig – zag, llegar a la línea final y retornar pasando nuevamente entre las clavos o botellas vacías al lugar de partida, donde deberá tocar la mano del siguiente jugador, que repetirá la operación.

El puntaje se determina en la siguiente forma; 3 puntos por llegar primero, 2 por llegar segundo y uno por llegar tercero.

Debe restarse 1 punto por cada clava o botella vacía derribada.



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 II

**Tema:** gimnasia

**Grado:** Quinto

**Asignatura:** educación física

**Desempeño del tema:** realiza ejercicios básicos de gimnasia

**Estándar, DBA o lineamientos:** identifica diferentes movimientos de gimnasia inicial

### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

## ACTIVIDADES BASICAS

La forma más natural de actividad física para los niños es el juego. Además, para mantenerse en forma y favorecer su desarrollo integral, es muy recomendable que los niños practiquen algún tipo de deporte. Sin embargo, también **es muy beneficioso para los niños la práctica de ejercicios de gimnasia.**

Como forma de luchar contra el sedentarismo y también como método de mantenerse o ponerse en forma, la gimnasia para niños es una opción muy útil e interesante

Lo que hoy en el entorno escolar llamamos [educación física](#) y en el entorno de los gimnasios llamamos *fitness*, antes se llamaba de manera genérica gimnasia. Pero este vocablo todavía sigue presente en nuestro vocabulario y puede dar lugar a confusiones y errores.

El caso es que, incluso en el entorno profesional, **se sigue utilizando el término gimnasia cuando se habla de actividades físicas generalistas** porque es algo que se entiende fácilmente. De hecho, puedes probar a hacer una búsqueda en internet sobre gimnasia 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

general, o más concretamente, sobre gimnasia para la tercera edad, gimnasia para embarazadas o gimnasia para niños.

## ACTIVIDADES PRACTICAS

Existen diversos tipos de disciplinas de gimnasia moderna, todas ellas reguladas por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG). Así pues, la FIG reconoce seis disciplinas:

- Artística.
- Rítmica.
- Trampolín.
- Aeróbica.
- Acrobática (también conocida como *acrosport*).
- Gimnasia para todos (también llamada gimnasia general).

Las cinco primeras son disciplinas competitivas, mientras que la última, la [gimnasia para todos](#), tiene como objetivo promover el bienestar y la buena salud

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

**Objetivo** : Motricidad de base

**Formación** : Por parejas

**Material** : Colchonetas de gimnasia

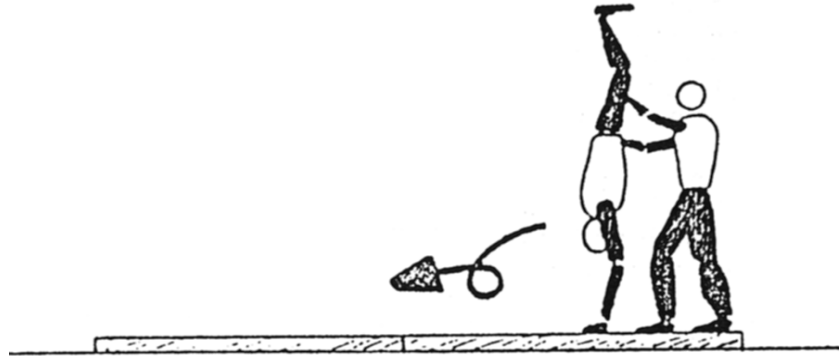
**Situación** : Efectuar una vertical y mantenerse en ella durante dos segundos, con ayuda del compañero, acabando en voltereta.



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



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



## CUANTO HE APRENDIDO

**Consigna** : Destreza y fuerza de brazos.

**Objetivo** : Motricidad de base

**Formación** : Grupos de cuatro

**Material** : Tres aros por grupo y colchonetas de gimnasia.

**Situación** : Los compañeros colocan los aros en las posiciones del gráfico y el ejecutante debe franquear con volteretas dichos aros.

**Consigna** : Agilidad y destreza motriz.

**Objetivo** : Motricidad de base

**Formación** : Por parejas

**Situación** : Espalda con espalda, el ejecutante levanta los brazos y el portador le coge por los puños, le eleva y le invierte hasta que tiene las manos en el suelo; dándole un golpe de hombros le ayuda a franquear la vertical.

**Consigna** : Proponer otras formas de volteo con ayuda de uno o varios compañeros, con el objeto de adquirir sensaciones válidas para la inversión en el salto con pértiga.

**Objetivo** : Motricidad de base





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



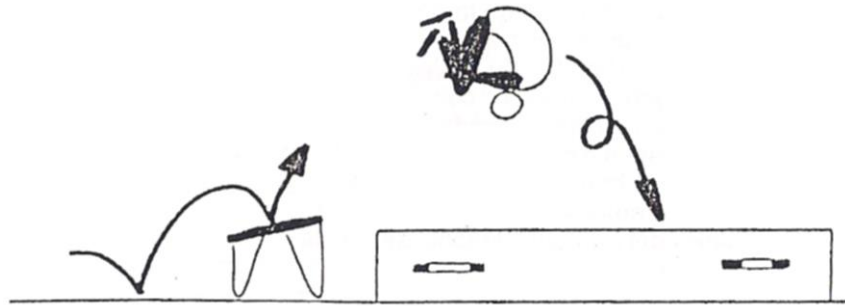
Aprobada mediante la Resolución Departamental  
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017  
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

**Formación** : Individual

**Material** : Colchonetas grandes.

**Situación** : Ejecutar un salto mortal hacia adelante procurando caer con los pies juntos; nos podemos ayudar de multiplicadores: trampolines.

**Consigna** : Destreza y fuerza de brazos.





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



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

### GUIA DE APRENDIZAJE 12

**Tema:** formas y coordinación

**Grado:** quinto

**Asignatura:** ed física

**Desempeño del tema** Realiza diferentes ejercicios que requieren coordinación

**Estándar, DBA o lineamientos:** ejecuta ejercicios juegos y demás, de manera coordinada

#### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

### ACTIVIDADES BASICAS

El cuerpo humano, está formado por un conjunto de segmentos articulados entre sí que no se mueven en bloque, sino tenemos la posibilidad de mover distintas partes de nuestro cuerpo en función de la actividad o tarea a realizar, pero para movernos de manera adecuada precisamos de coordinación.

La **coordinación motora** se ha definido como la capacidad para realizar los movimientos eficientemente, de manera precisa, rápida y ordenada.

La coordinación motora se consigue cuando las partes de un mismo movimiento o los movimientos de varias extremidades o partes del cuerpo se combinan de una manera que lo hacen de manera sincronizada, suave y eficiente con respecto al objetivo intencionado, es decir cuando se contraen los músculos correctos, en el momento correcto y con la intensidad adecuada.

### ACTIVIDADES PRACTICAS

La coordinación motora se consigue cuando las partes de un mismo movimiento o los movimientos de varias extremidades o partes del cuerpo se combinan de una manera que lo hacen de manera sincronizada, suave y eficiente con respecto al objetivo intencionado, es decir



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

cuando se contraen los músculos correctos, en el momento correcto y con la intensidad adecuada.

Los movimientos coordinados se caracterizan por:

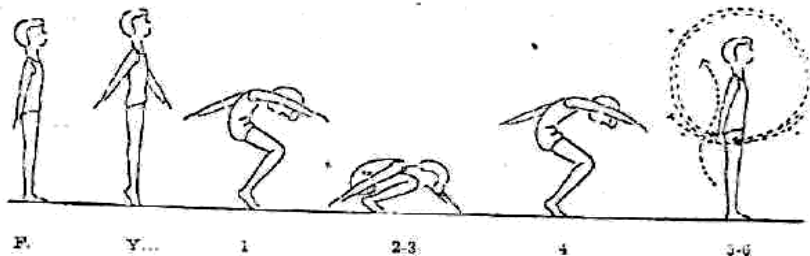
1. Velocidad, distancia, dirección, ritmo y tensión muscular apropiada
2. Acciones sinérgicas y en relación a los grupos musculares antagonistas apropiadas
3. Adecuada estabilidad proximal o mantenimiento de la postura para permitir el movimiento distal

La coordinación, por lo tanto es esencial para conseguir el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo y de su interrelación consigo mismo y con el medio. Si no tuviéramos coordinación, nuestros gestos serían imprecisos, nuestros movimientos torpes, unas acciones anularían a otras, y los esfuerzos que realizaríamos para conseguir pequeños objetivos resultarían enormes.

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

### • COORDINACIÓN.

Firmes. Impulso brazos, izquierdo frente, derecho atrás, elevación talones, y balanceo anteroposterior, brazos, derecho frente, izquierdo atrás, piernas semiflexionadas, tronco relajado (1); balanceo anteroposterior de brazos, derecho atrás, izquierdo frente, flexión completa de piernas, tronco relajado (2-3); extensión ondulante, balanceo de brazos anteroposterior, brazo derecho frente, izquierdo atrás (4); continuar la extensión ondulante, circundaciones anteroposteriores asimétricas, derecho atrás, arriba frente hasta abajo, izquierdo abajo frente arriba atrás hasta abajo elevación talones (5-6).



### • PIERNAS.



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

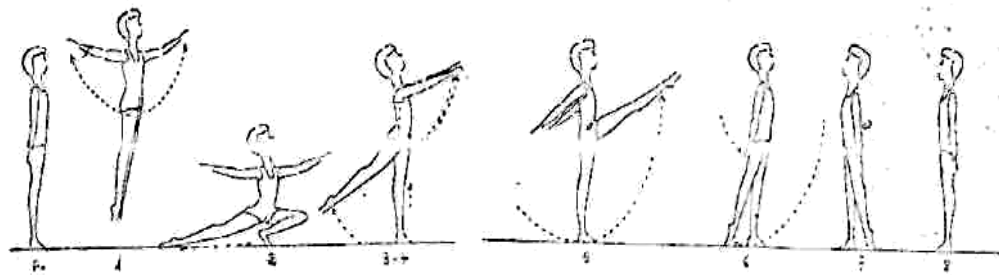


Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Firmes. Salto vertical, brazos cruz (1); caer a gran fondo, pierna derecha atrás (2); rebote, al mismo tiempo extensión pierna izquierda, lanzamiento derecha atrás, brazos al frente (3-4); lanzamiento al frente, brazos atrás (5); descender brazos y piernas (6); giro 180° por la derecha (7); unir pierna adelantada (8). Repetir completo con la otra pierna.



## CUANTO HE APRENDIDO

- **ESTIMULANTE.**

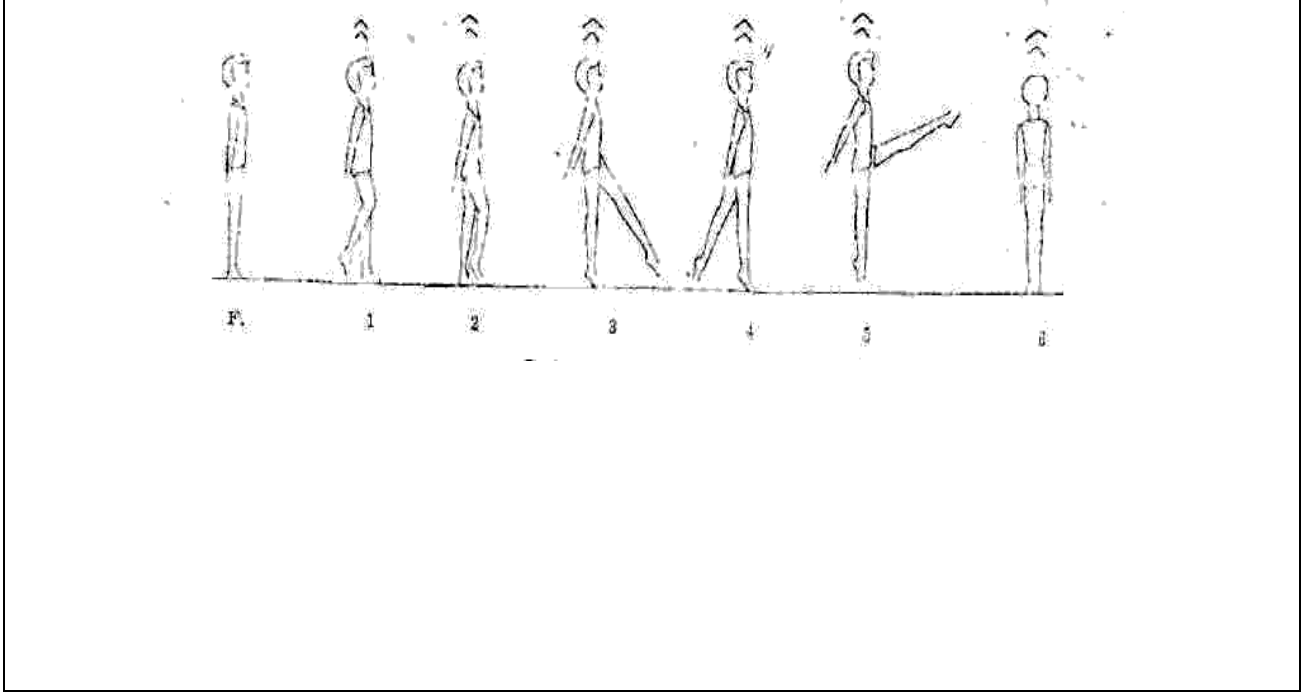
Golpe con el pie derecho, paso con izquierdo al frente saltando (1); atrás izquierdo (2); toque con punta de izquierdo al frente, con salto atrás (3-4); lanzamiento pierna izquierda frente arriba (5); al bajar la pierna se hace un giro de 90° a la izquierda para empezar con la otra pierna (6); se va girando hasta dar la vuelta completa.



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



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





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



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

# GUIA DE ED FISICA

## GRADO QUINTO

### CUARTO PERIODO

#### IER EL PESCADO





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



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

### GUIA DE APRENDIZAJE 1 3

**Tema:** coreografía

**Grado:** quinto

**Asignatura:** Ed física

**Desempeño del tema:** identifica ritmo, dirección y coordinación

**Estándar, DBA o lineamientos:** realiza diferentes coreografías

#### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

### ACTIVIDADES BASICAS

- Antes de iniciar la sesión de Educación física el profesor explicará a los alumnos el tema:  
**COREOGRAFÍA.**

La coreografía se puede definir como «el arte de crear y componer danzas utilizando el movimiento del cuerpo en el espacio combinado y en el general», el arte de crear danzas»

#### **Elementos formales**

El elemento más importante de una coreografía es el movimiento realizado por el cuerpo humano como correr, saltar, girar, rodar, lanzar está vinculado y determinado por dos factores como son el tiempo y el espacio y la energía.

La música o el sonido constituye un recurso muy importante en la creación de una coreografía: ahora bien, no toda coreografía tiene necesariamente que utilizar este elemento en concreto, pues el silencio también es un elemento que se puede trabajar. La música o el sonido en una coreografía sirven de soporte, inspiración o acompañamiento del movimiento.

#### **Actividades de enseñanza – aprendizaje**

**Sesión 1:** Se divide la clase en dos grupos. Cada uno tiene que correr al ritmo de la música, cuando la canción suene. (Cinta con dos canciones alternándose entre 20 y 30 segundos)

Se utilizan las canciones anteriores pero ahora todos corren a la vez. Cuando suene la primera canción, los alumnos realizan un movimiento de piernas y cuando suena la segunda, un movimiento de brazos. Variar los ejercicios.



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

Todos deben desplazarse al ritmo de la música. Cuando suene una señal, todos deben sentarse en el suelo; cuando suenen dos, se estiran boca abajo y cuando suenen tres, se acuestan boca arriba.

Todos se desplazan al ritmo de la música. Cuando suene una señal, todos deben inventarse un movimiento de piernas; cuando suenan dos, deben realizar un movimiento de brazos.

En la cinta se graban siete composiciones diferentes. En grupo de siete, cada alumno hace de guía según la canción que suene. Sería interesante que en la cinta se incluyan estilos musicales lo más diferenciados posibles, por ejemplo; una danza africana, una canción de funky, reggae, rumba, sevillanas, zamba, salsa...

Canción lenta para hacer un movimiento de relajación. Estirados en el suelo, mover solo los brazos al ritmo de la música. Los ojos cerrados y en silencio absoluto. Descanso total.

- El profesor establece las diferencias entre gesto, mimo, mirada y postura y explica la importancia de cada uno.

## **ACTIVIDADES PRACTICAS**

Sin música, los alumnos se desplazan con diferentes ritmos; palmas de las manos, golpes de los pies. Cada alumno puede hacer su propio ritmo.





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



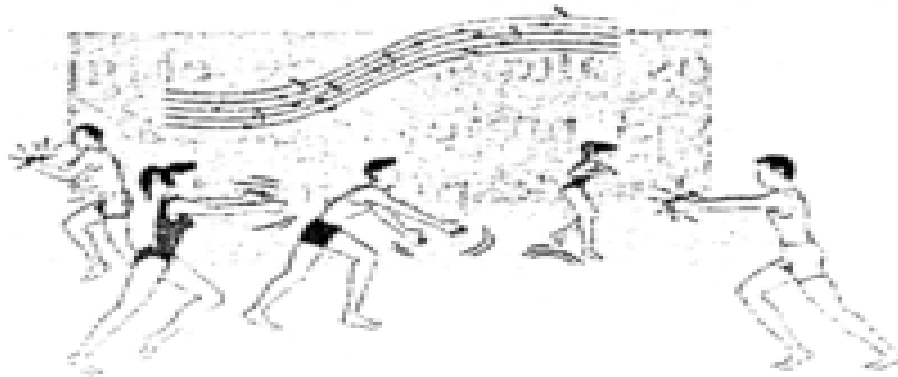
Aprobada mediante la Resolución Departamental  
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017  
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Marca un ritmo constante, los alumnos repartidos por el gimnasio, se desplazan adecuadamente al ritmo marcado.

Marca un ritmo de palmadas, de manera que los alumnos tengan que movilizar un segmento corporal cada vez que oigan una de estas palmadas.

Colocar a los alumnos frente al docente, quien realiza un balanceo de los brazos. Los estudiantes deben adoptar el ritmo impuesto por el profesor o la profesora.

Corre libremente por el gimnasio. Cuando la persona que dirige diga corcheas, los alumnos realizan pasos cortos y rápidos; cuando marque redondas, pasos largos y pesados.





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

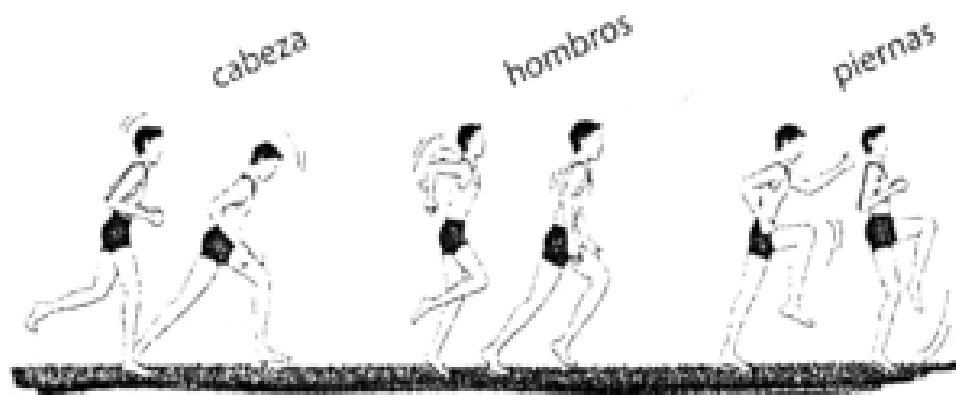


Aprobada mediante la Resolución Departamental  
N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017  
DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3

Ubicar a los alumnos en el gimnasio; la profesora o el profesor da palmadas y los alumnos deben desplazarse por el gimnasio sin seguir el ritmo marcado.

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

Trabajar en parejas. Flexionar las piernas hasta sentarse mientras dice ding, posteriormente el otro compañero se levanta para que se siente su compañero, mientras dice dong.



Nombrar oficios en donde todos los alumnos se mueven buscando un movimiento característico a este oficio como por ejemplo: carpintero, jardinero, costurera...

Trabajar en tríos con dos cuerdas paralelas. Saltar la primera cuerda, luego la segunda y finalmente pisar las dos. Cada alumno hace el ejercicio en el menor tiempo posible.

- A culminar la actividad realizan la higiene se su 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

## CUANTO HE APRENDIDO

### 1. El juego del trenecito

No hay fiesta que se precie sin el clásico trenecito en el baile. Podéis recrearlo en casa con algunas normas para que sea más divertido. Los maquinistas (guías) serán los extremos del tren, de tal manera que todos los demás tendrán que hacer lo que los guías hagan en el baile: mover una pierna, agacharse, soltar las manos hacia arriba...

Cuando el último guía decida que el tren debe cambiar de sentido, deberá dar una palmada y entonces todos deben girarse y hacer lo que el nuevo guía desea. ¡Es muy divertido!

### 2. El reto de baile

Una de las mejores escenas de películas musicales de la historia es la de la competencia de canto y baile de la mítica Grease (Vaselina) de John Travolta y Olivia Newton-John. Podéis recrear esta escena o hacer vuestra propia competencia de baile. Dividid la familia en dos equipos.

Cada equipo deberá escoger una canción y crear una coreografía (puede ser una coreografía ya creada de una película o un vídeo musical). La idea es que suene 30-45 segundos de una canción mientras el equipo 1 baila su coreografía, momento en el que se cambia a la siguiente canción del equipo 2 que debe bailar. Cada 30 segundos aproximadamente se cambia de canción y cada equipo debe bailar.

### 3. El baile de las emociones

Se ponen fragmentos de diferentes canciones que puedan reflejar distintos estados de ánimo: canciones alegres, tristes, rockeras, rápidas, lentas, música clásica, melancólicas .... La idea es que cada fragmento se baile con el sentimiento que reflejan (por supuesto, haciendo más de una payasada y moviéndose como a cada uno le de la gana).



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



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

Es un juego típico de las artes interpretativas y ayuda a comprender las emociones. Además, es súper divertido.

#### 4. La danza de los animales

Puedes hacerlo con cualquier música, aunque sí pones música con sonidos reales de los animales (por ejemplo, música de la selva) puede llegar a ser mucho más increíble.

Se puede realizar de muchas maneras: un miembro de la familia baila como un oso y los demás imitan o podéis bailar todos a la vez imitando a su animal favorito y haciendo un gran escándalo o hacerlo en silencio y después jugar a adivinar cuál era el animal

### GUIA DE APRENDIZAJE 14

**Tema:** juegos rítmicos

**Grado:** quinto

**Asignatura:** ed física

**Desempeño del tema:** identifica diferentes tipos de ritmos

**Estándar, DBA o lineamientos:** .reconoce diferentes ritmos





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

DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

**ACTIVIDADES BASICAS**

La precisión rítmica depende de la capacidad motriz del niño, a la vez que la favorece, es un proceso lento que se ha de ir trabajando progresivamente.

El punto de partida para la educación del ritmo ha de ser el cuerpo, convirtiéndose la maduración motriz en un factor condicionante de la capacidad de expresar sonoramente los distintos ritmos. En este sentido, podemos afirmar que la base verdadera del ritmo se encuentra en el *movimiento corporal*.

Teniendo en cuenta, el desarrollo psicoevolutivo del niño, encontramos que el ritmo se produce desde la más tierna infancia, ya que el sujeto se entrega a actividades rítmicas de balanceo, de ajuste de objetos o de sincronización. Si realizamos un eje cronológico comprobamos que:

- Al año y medio, el niño es capaz de utilizar todo su cuerpo para responder a la música rítmicamente.
- Hacia los dos años, su motricidad va respondiendo ante el fenómeno musical dando golpes con los pies y moviendo la cabeza.
- Con cuatro años el niño va adquiriendo un mayor control motriz de las extremidades inferiores.
- Hacia los cinco años, comienza la maduración en el desarrollo musical del niño, empezando a coordinar su propio ritmo y el de la música.
- Con seis años la sincronización del ritmo corporal con el de la música será más eficaz.

Algunas consideraciones didácticas del ritmo dependen del movimiento natural del niño que será un punto de partida en el trabajo del ritmo musical. Mediante el ejercicio rítmico, concretado en las canciones, se conseguirá la regularidad de la pulsación.

El ritmo es por tanto, el elemento de la música que incide con más fuerza en la sensibilidad infantil y es a través del movimiento cómo el niño lo percibe. El trabajo del ritmo está dividido en diversos aspectos: Ritmo motriz con o sin sonido (Ritmo corporal) y el Ritmo musical (pulsación y figuras musicales). Estos aspectos se trabajan a la vez.

Por otro lado, **las canciones motrices** constituyen el medio a través del cual se sintetizan las dos áreas de conocimiento, la educación física y musical. El ritmo tratado a través de las canciones, presenta sus dos aspectos más significativos: el ritmo y el movimiento, y el ritmo y la



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

palabra. Siguiendo el espíritu de la reforma educativa se presenta una metodología basada en la acción y la globalización como elementos básicos del aprendizaje, a través de estrategias lúdicas basadas en la motivación y los intereses de los niños. Las letras que plantean las canciones motrices permiten al niño conectar su aprendizaje con su experiencia cotidiana.

Para los niños, el canto es una necesidad y constituye un acto espontáneo que desarrolla la capacidad de expresión artística y afectiva, contribuyendo al desarrollo global de su personalidad en sus tres dimensiones: física, intelectual y afectiva. En cuanto a la melodía, son sencillas, pegadizas y de fácil memorización. El timbre, es la cualidad del sonido emitido por una voz o un instrumento, que a su vez permite diferenciarlo de otras voces o instrumentos. En las canciones motrices se debe presentar una grabación instrumental de gran variedad tímbrica para que éstas resulten atractivas a los niños.

## ACTIVIDADES PRACTICAS

La metodología de las canciones motrices debe establecer una secuencia para la enseñanza del texto, de las habilidades motrices propuestas, ritmo y melodía para facilitar la tarea final: la entonación de la canción. El procedimiento de la enseñanza de las canciones motrices debe cumplir estas fases:

1. Establecer un diálogo con los niños entorno al tema central.
2. Iniciar el trabajo sobre las distintas habilidades motrices: esquema corporal, respiración, relajación, especialidad, temporalidad...
3. Comentarles a los niños el contenido de la canción.
4. Le enseñamos la melodía de la canción cantándola con el texto
5. Realizamos actividades encaminadas al desarrollo de la memoria auditiva.
6. Se puede cantar realizando el mayor número de matices expresivos.
7. Para trabajar el ritmo se puede proponer palmar las sílabas del texto mientras se canta la canción.

Por ultimo, el planteamiento de las propuestas metodológicas no tiene por qué seguir una secuenciación lineal, ya que se pueden realizar aquellas que metodológicamente se crean más convenientes.

Las actividades de **expresión corporal** requieren un desarrollo armónico del movimiento en el que deberá manifestarse el ritmo interno de la persona. El objetivo principal es fomentar el gesto



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

como forma de expresión, sin que ello signifique negar la expresividad del niño en otras formas de actividad física.

El niño puede expresar a través del movimiento corporal: subjetividad, ideas, emociones y sentimientos. Subjetividad porque se debe permitir al niño la espontaneidad de los movimientos, evitando la utilización de gestos convencionales y aprendidos. Se proponen actividades en las que deban comunicar emociones, sentimientos, identificándose afectivamente con la situación. Ideas: el niño a través de su cuerpo podrá comunicar un pensamiento o un significado, se estimula su lenguaje gestual proponiéndole que represente una idea a través de su cuerpo.

Con la expresión corporal lo que se consigue es un pleno conocimiento de su propio cuerpo y de las posibilidades gestuales de cada una de sus partes.

## 2. Aplicaciones didácticas

- Para expresar sentimientos, emociones e ideas en niños, debemos posibilitar que sean capaces de conocer su cuerpo, independizar segmentos corporales cuyo movimiento sea significativo, y cargar de tensión una determinada zona corporal. Debemos pues, proponer nuestras actividades de forma que la expresión corporal, el conocimiento y la conciencia corporal avancen paralelamente.
  - En el inicio de nuestras actividades los niños deben estar tranquilos.
  - Intentaremos respetar al máximo la espontaneidad en los momentos del niño.
  - Debemos entender también, que respetar la espontaneidad y los movimientos del niño, no significa que éste deba moverse libremente según su inspiración.
- El movimiento natural del niño será un punto de partida en el trabajo del ritmo musical.

Mediante ejercicios rítmicos, juegos y canciones, se conseguirá la regularidad de la pulsación caminando o palmeando. Existe también una coordinación de movimientos con o sin desplazamiento.

El trabajo del ritmo está dividido en tres aspectos:

- Ritmo motriz: trabajar el ritmo corporal
- Ritmo musical: pulsación
- Ritmo musical: figuras: musicales.



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



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

Estos tres aspectos se trabajan prácticamente a la vez, pero en la etapa Infantil los más importantes serían la concienciación e interiorización de la propia pulsación y la capacidad de sincronizarla a estímulos diversos y a velocidades distintas.

Es preferible que se pueda acompañar estos movimientos haciendo ritmo y melodía y de esta forma, podremos obtener distintas velocidades, así como matices y otras variantes.

## **ACTIVIDADES DE APLICACIÓN**

### **RONDAS, DANZAS Y JUEGOS**

- En el patio el profesor realiza con los alumnos los siguientes movimientos:

Al ritmo de la percusión del profesor, los alumnos trotan en un sentido. Se pueden usar ritmos de marchas, música de danzas o temas afines (Fig. 1)

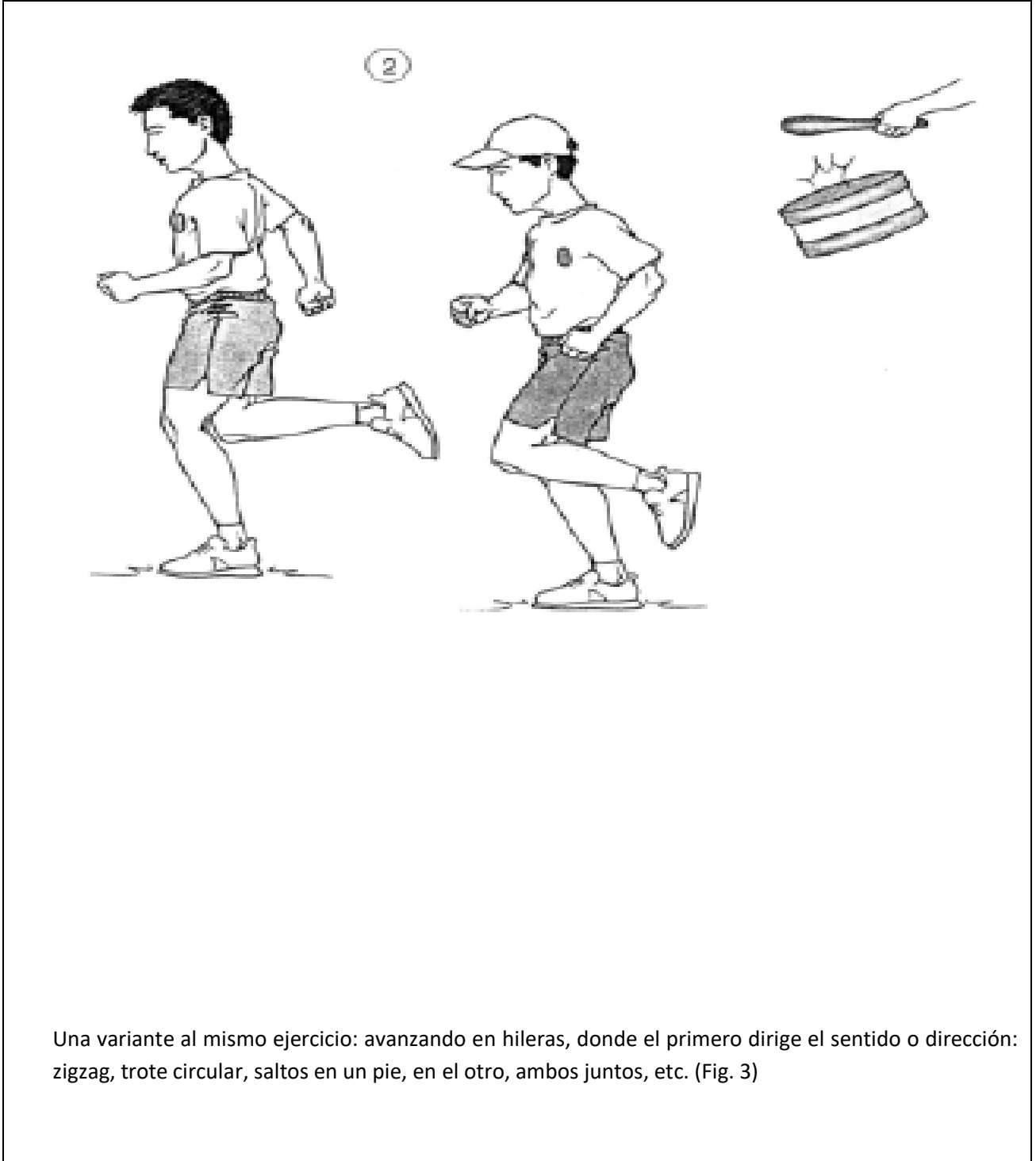
Ahora los alumnos se dispersan por el espacio disponible, manteniendo el ritmo de la percusión que le entrega el profesor. Avanzarán en distintos sentidos o direcciones para manejar el ritmo por sí solo (Fig 2).



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



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



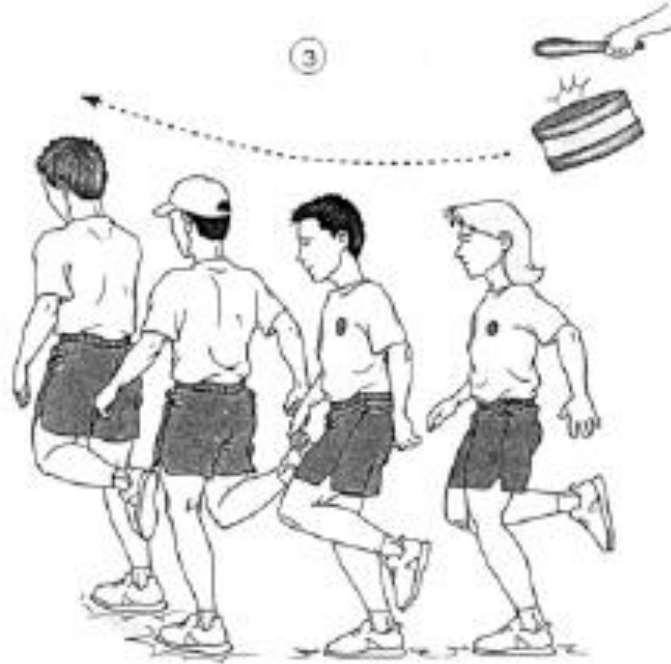


REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA  
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



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

## CUANTO HE



## APRENDIDO

### . Una historia convertida en música

En toda canción infantil o cuento infantil que se precie, el protagonista suele ser un animal, un personaje característico o nos cuenta una historia cotidiana y familiar en la que el niño pueda sentirse identificado e imaginar un mundo hecho a su medida. ¡Transformemos esta historia en música!

Para ello te proponemos que convirtáis a vuestro personaje protagonista en un movimiento, en un ritmo o en una melodía. Cada vez que aparezca dentro del cuento o de la canción, debemos reproducir ese atributo que le hemos dado. Debemos ir acompañando la letra, la melodía y la historia... Podremos cantar la melodía o leer trozos del relato más rápido y otros más despacio, de forma que los niños practiquen los distintos ritmos y entonaciones.





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. Simón dice

El juego de 'Simón dice' es un clásico con el que todos los niños disfrutaban. Podemos jugar en sus distintas versiones: con gestos, palabras, repeticiones de colores... Pero también lo podemos convertir en un juego musical para trabajar la entonación y el ritmo. Para ello, podemos valernos de un piano (o cualquier otro instrumento musical) o de nuestra propia voz.

Empezamos tocando (o cantando) una nota, que los niños tienen que repetir cantando. A continuación, tocamos esta nota y otra más, y los niños tienen que volver a cantar estas dos notas. Ahora, sumamos una nota (o un par si queremos subir la dificultad) y los niños tienen que repetirlo todo. Para trabajar el ritmo, podremos introducir diferentes duraciones.

### GUIA DE APRENDIZAJE I 5

**Tema:** pre deportivos

**Grado:** Quinto

**Asignatura:** educación física

- **Desempeño del tema:** oinar de las capacidades motrices, e integración de los elementos técnicos a ellas.
- Ejecutar los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento.



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



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

- 

- **Estándar, DBA o lineamientos:** Iniciar al aprendizaje técnico-táctico del deporte.
- Conocer lo básico de las reglas del deporte

#### DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

### ACTIVIDADES BASICAS

Los juegos predeportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines alguna disciplina deportiva.

Dobler (1975) plantea que los juegos predeportivos valiéndose de la correspondencia, organización, ellos pueden convertirse en una parte fundamental de la formación atlética básica multilateral y en la Educación Física, constituyen las fases preliminares de las formas superiores que conducen adecuadamente a los juegos predeportivos. En definitiva son juegos complejos que van a desarrollar habilidades deportivas de forma genérica o específica

Zapata y Aquino (1983) plantean que los juegos predeportivos, llevan consigo una gran cantidad de tareas motrices, proporcionando al niño una gran riqueza motriz, las cuales, son aplicadas a cualquier deporte que el niño practique de mayor. Ya sea un deporte individual o colectivo, en todo caso de adversarios.

García Fojeda (1987) precisan que los juegos predeportivos están situados entre los juegos simples y el deporte. Entiende este tipo de juegos tienen una mayor duración que los juegos simples. Pero mucho menor que el deporte y que tiene reglas algo más complejas que los juegos simples. Pero no tan excesivamente complicadas como las que intervienen en el deporte. Exige la movilización de capacidades o habilidades hechas a la medida del pre púber.



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



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

## ACTIVIDADES PRACTICAS

### Características de los juegos predeportivos

Permiten la evolución del contenido de aprendizaje social ya que en mediante los Juegos Predeportivos se van adoptando progresivamente más reglas lo que hace que el jugador adopte nuevas destrezas, respete las normas establecidas y haga prevalecer los intereses del grupo por encima de los personales.

### Objetivos de los juegos predeportivos

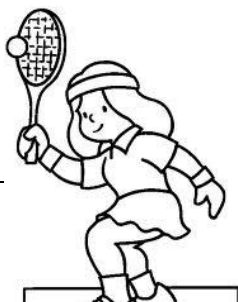
- Dominar de las capacidades motrices, e integración de los elementos técnicos a ellas.
- Ejecutar los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento.
- Iniciar al aprendizaje técnico-táctico del deporte.
- Conocer lo básico de las reglas del deporte.

Debido a que los juegos predeportivos proporcionan una gran diversidad de situaciones son difíciles de diferenciar de muchos de los juegos que se realizan habitualmente como los de persecución, lanzamientos, sin embargo hay que tener en cuenta que nada distingue a un juego motriz de reglas de otro predeportivos más que el objetivo que se persiga. A través de su práctica se desarrollan capacidades y habilidades motoras, al mismo tiempo que la necesidad de jugar en equipo fomenta las relaciones de grupo, por lo que constituyen un medio formativo por excelencia en la iniciación deportiva.

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

*El profesor entrega una ficha a cada niño y niña para que la desarrolle, previamente explica la importancia de desarrollar su velocidad para moverse y reaccionar tal como lo muestran los deportistas de los dibujos.*

¿Qué deporte practican? escribe





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



*Dialogan sobre sus deportes favoritos y eligen que deporte les gustaría aprender.*

- El docente explica la finalidad de la sesión a desarrollarse.

## **CUANTO HE APRENDIDO**

**Velocidad:** capacidad de moverse de un punto espacial a otro en un mínimo de tiempo.

- Velocidad de reacción: tiempo que transcurre desde el estímulo hasta la reacción.

### **CALENTAMIENTO:**

- Recorren el patio y al quinto paso tocan con las yemas de los dedos el suelo, (empiezan con la derecha).
- A una sola voz, paran para continuar corriendo y al quinto paso, siguen corriendo dando palmadas por debajo de las piernas con una y otra mano.
- Carrera suave por el terreno, al toque del silbato cambiando de dirección.
- Carrera suave al toque del silbato sentarse, levantarse y continuar el desplazamiento.
- Salto abriendo los pies lateralmente con brazos a cruz o recto: brazo derecho, pierna derecha.

### **ORGANIZACIÓN**

Se dispersan por el terreno, se forman por parejas, siendo uno «A» y el otro «B».



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



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

## DESARROLLO

«A» trata de tocar a «B». Este cuando se ve a punto de ser tocado adopta la postura que quiera, haciendo con ello, que el otro la adopte también.

### REGLAS:

1. La postura a imitar será en el acto (momento)
  2. Cambian la posición cuándo uno toca al hombro.
- *Participan del juego.*

## EL LÁTIGO

**Tipo de juego:** De fortalecimiento y de velocidad de reacción.

**Nº de participantes:** Grupos de cuatro a ocho.

**Desarrollo del juego:** Los integrantes de cada grupo se colocan en hilera y se agarran a las caderas del compañero de delante. El primero de la fila forma la cabeza del látigo y el último, la cola. La cabeza debe intentar tocar la cola mediante fintas a un lado y otro. El de la cola trata de que no le atrape, pero para ello involucra al resto del látigo. Si la cadena se rompe, se para el juego para que todos los participantes vuelvan a juntarse. Si la cabeza atrapa a la cola, va a ocupar la última posición, de manera que todos pueden ir pasando por ambos puestos.

**Efectos del juego:** Desarrollo de los extensores del tobillo, de la cadera y de las rodillas.

- *Finaliza la sesión con el aseo personal de los alumnos.*



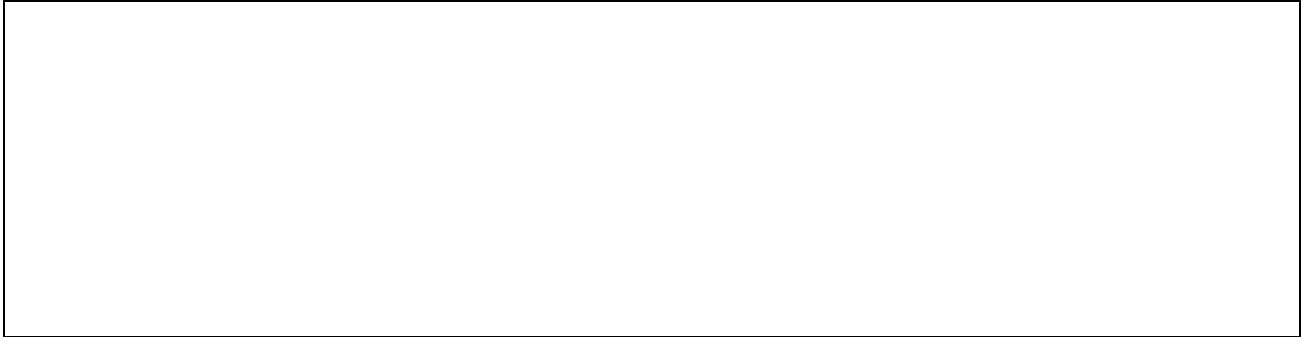
REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA  
MUNICIPIO DE SANTA FE DE ANTIOQUIA  
SECRETARIA DE EDUCACION DE ANTIOQUIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL PESCADO



Aprobada mediante la Resolución Departamental

N.º S2017060079111 del 2 de mayo de 2017

DANE: 205042000354 – NIT: 901119209-3



**GUIA DE APRENDIZAJE 16**

<b>GUIA DE APRENDIZAJE 16</b>		
<b>Tema:</b> competencia	<b>Grado:</b> quinto	<b>Asignatura:</b> ed física
<b>Desempeño del tema:</b>		
<b>Estándar, DBA o lineamientos:</b>		





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



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

## DESARROLLO DEL APRENDIZAJE.

### **ACTIVIDADES BASICAS**

Las competencias son entendidas como capacidades generales que posibilitan los 'haceres', 'saberes' y el 'poder hacer' que los niños y niñas manifiestan a lo largo de su desarrollo.

Las competencias no se observan directamente sino por medio de los desempeños y actuaciones que los niños realizan en situaciones cotidianas o estructuradas.

La movilización es una propiedad de las competencias que permite la generalización de las actividades utilizadas en contextos específicos y a la vez, la diferenciación de estas actividades en cada contexto particular. La movilización propicia maneras de avanzar hacia nuevas conquistas en el desarrollo y la flexibilidad de las competencias. La competencia se caracteriza porque moviliza y potencia el conocimiento que surge de una situación específica, hacia diversas situaciones, y es de carácter flexible.

### **Experiencias reorganizadoras**

Se llama experiencia reorganizadora al tipo de funcionamiento cognitivo que marca momentos cruciales en el desarrollo. En ellos se sintetiza el conocimiento previo y sirve de base para desarrollos posteriores, más elaborados.

Es el resultado de la integración de capacidades previas que permiten a los niños y las niñas acceder a nuevos "haceres y saberes" y movilizarse hacia formas más complejas de pensamiento e interacción del mundo.

### **Espacios educativos significativos**

Es necesario recuperar para los niños y las niñas del nacimiento a los seis años, la cotidianidad. Son las experiencias diarias reflexionadas y situaciones problema, cuya resolución exige que el niño trabaje con los recursos cognitivos, afectivos y sociales disponibles, las que brindan la oportunidad de avanzar en su desarrollo.

Resulta indispensable que los agentes educativos - padre, madre, propia o comunitaria o un adulto cuidador cualquiera - asuman modelos basados en la orientación y seguimiento de la actividad de los niños; en situaciones que demanden soluciones y les generen conflictos que ellos deben resolver, que los pongan en interacción con el mundo y los demás, y que por medio de la reflexión logren la transformación y movilización de los recursos cognitivos, afectivos y sociales que les son propios.



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



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

### **ACTIVIDADES PRACTICAS**

**competencias en educación física** son un conjunto de habilidades y **capacidades**, en base a las cuales se tiene que fundamentar la educación física para la consecución de los beneficios antes mencionados en los niños y adolescentes durante su etapa de formación **primaria** y **secundaria**. Asimismo, sentando las bases para un estilo de vida saludable en todos los ámbitos, sea laboral, familiar, social, personal.

Por lo tanto, la materia de Educación Física contribuye en el desarrollo de dos tipos de **competencias clave**, una son las competencias básicas o **competencias primarias** en las que se debe formar para poder ejercer y, la otra, son las **competencias instrumentales**

### **ACTIVIDADES DE APLICACIÓN**

- competencia en comunicación lingüística.
- Conocimientos en matemática, ciencia y tecnología.
- Competencia digital, para poder adaptarse en caso que sea necesario, como es el ejemplo del panorama educativo actual.
- Competencias para aprender a enseñar.
- Competencia social y cívica.
- Conocimientos sobre la iniciativa y la vida emprendedora.
- Competencia para desarrollar la conciencia y la expresión corporal.

Estos conocimientos se encuentran como básicos debido a que si bien no son inherentes a la formación profesional de su oficio, son un conjunto de conocimientos elementales con los que debería contar un profesional en las **competencias en educación física**.

#### Competencias instrumentales

- Aptitudes para gestionar el tiempo: esta es una de las **competencias en educación física** claves, ya que el profesional debe adherirse a un cronograma de actividades previamente estipulado.
- Aptitudes para la comunicación verbal y escrita, de forma que pueda hacer llegar la información a los estudiantes apropiadamente.
- Habilidades para la enseñanza, el componente pedagógico de su formación es clave si desea ejercer, especialmente si se dedica a la educación básica.
- Aptitudes para la escucha.
- Aptitudes para la planificación.



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

- Conocimientos de anatomía humana, los cuales son claves para la aplicación de diversas prácticas deportivas y evitar accidentes que puedan desencadenar daños para los estudiantes.
- Capacidad de estimular y motivar a los demás en su clase: es una de las **competencias en educación física** más requeridas para poder llevar la clase con dinamismo.
- Capacidad de imponer una disciplina de trabajo durante clase, ya que al ejercer en un espacio abierto con tantos distractores es difícil mantener el dominio de un grupo.

### CUANTO HE APRENDIDO

**Objetivo:** Recorridos atléticos.

**Formación:** Individual o en grupo.

**Material:** La variedad de terrenos que ofrece la naturaleza.

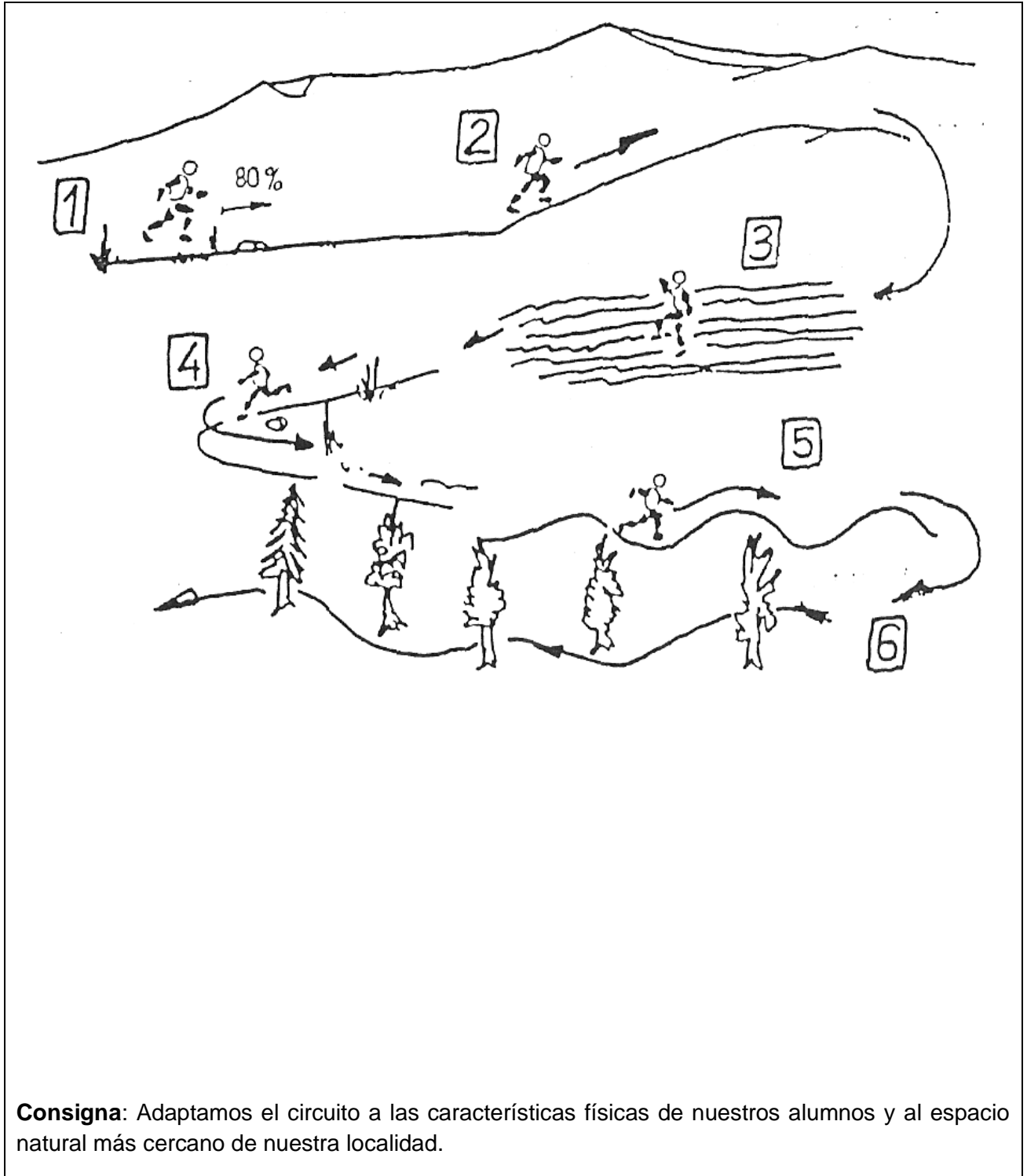
**Situación:** Los alumnos realizan el siguiente recorrido: 1) Mantenimiento de un ritmo continuo de carrera al 80% de intensidad. 2) Subidas. 3) Corremos en labrados. 4) Bajadas. 5) Corremos en un terreno ondulatorio, "toboganes". 6) Corremos en zigzag entre los árboles.



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





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



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

## COMPETICIONES

**Objetivo:** Competiciones.

**Formación:** En grupos.

**Situación:** ¿Quién cubre más metros en un tiempo determinado de: 10, 12 ó 15 minutos?

**Consigna:** Podemos aplicar este ejercicio a modo de test. (Test de Cooper de los 12'o test de Blake de los 15').

**Objetivo:** Competiciones. **Formación:** Por equipos.

**Material:** Un testigo de relevos por equipo.

**Situación:** Los alumnos compiten en relevos de resistencia: 4 x 100, 4 x 200, 4 x 400 metros.

**Consigna:** Realizamos competiciones internas de colegio o club. Intentamos organizar un competición entre varios centros.

**Objetivo:** Competiciones.

**Formación:** En grupos.

**Material:** Banda sonora Course Navette, dorsales para los alumnos, cronómetros.

**Situación:** Los alumnos compiten realizando la Course Navette.

**Consigna:** Realizamos la competición al principio y fin de temporada para comprobar en el test, la progresión individual de cada alumno.



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

