



Guía # 4 Área: **Educación Física** Grado: **2°**

Fechas guía: 23/03/2021 al 16/04/2021

Nombre del estudiante: _____

Fin en mente: Practica con agrado movimientos corporales en actividades lúdicas.



<https://youtu.be/wq1WOUB-Sq0>

Las clases se desarrollarán tomando en cuenta las siguientes consideraciones:

- El tiempo determinado para cada sesión será de 45 minutos.
- Previo al inicio de las clases, con ayuda de los padres o cuidadores los niños deberán haber leído la sesión a desarrollar y tener listos los materiales necesarios.
- Los padres o cuidadores deberán cumplir y respetar los tiempos determinados para cada momento de la clase.
- En ninguna sesión se podrá omitir el calentamiento inicial y la relajación final; sin embargo, podrá modificar o tomar en consideración las variables para los momentos de "Desarrollo".
- Cada sesión se desarrollará 2 veces a la semana y se repite durante dos semanas consecutivas, tomando en cuenta las variantes por cada semana.
- La maestra y los niños y deben vestir con ropa cómoda de preferencia licras, calentadores y camisetas holgadas, así como también zapatos deportivos o medias.

Planificación

La planificación de cada sesión estará compuesta de 3 momentos detallados a continuación que deberán, necesariamente, ser ejecutados en el siguiente orden:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA
SEDE MARCO FIDEL SUAREZ
IBAGUÉ 2021
GRADO SEGUNDO

1. **Calentamiento Inicial** (10 minutos): momento de previa preparación que consiste en realizar actividades semi dirigidas moviendo diferentes partes del cuerpo para despertar el interés, motivar y estimular todos los sentidos del niño.

2. **Desarrollo Potencial Psicomotriz** (25 minutos): momento en donde se explica la actividad principal a ejecutarse, donde menciona lúdicamente los beneficios, objetivos y reglas a desarrollar. Luego los niños procederán a llevar a cabo lo establecido ya sea individualmente o en grupos, aquello dependerá de la instrucción principal.

Cabe recalcar que la instrucción principal será dada por la docente, guiándose por el objetivo de cada sesión, sin embargo, el niño tiene la libertad de emplear distintas habilidades para conseguir el mismo fin, pero de forma particular.

3. **Relajación final** (10 minutos): es el último instante de la sesión que consiste en que maestra, padres y niños arreglan y ordenan lo utilizado, después la docente pedirá a los niños que comenten acerca de sus experiencias y que compartan ideas.



<https://www.youtube.com/watch?v=0HLciO-6UaI>

SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD N.- 1

Título: Soy un animal de 4 patas

Tema: Gateo

Objetivo: Ejecutar ejercicios de gateo para fortalecer la capacidad bimanual

Materiales: Alfombra o cobertor de piso.

Calentamiento Inicial 10 Min.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA
SEDE MARCO FIDEL SUAREZ
IBAGUÉ 2021
GRADO SEGUNDO

La maestra o quien dirige y los niños se sentarán sobre el cobertor. Escucharán música tropical instrumental de fondo y la docente indicará que mientras están sentados, todos muevan los brazos al ritmo que escuchan, luego lo harán con las piernas y después las 4 extremidades se pondrán en movimiento, pero ahora poniéndose de pie.

A medida que la canción transcurre, quien dirige mencionará el valor de apreciar lo que se escucha, pudiendo expresar sus sentimientos y emociones. Para finalizar el calentamiento, la docente irá bajando el volumen a la canción y pidiendo a los niños regresar a sentarse

Desarrollo Potencial Psicomotriz 25 Min.

A manera de conversación quien dirige y los niños irán hablando acerca de animales, específicamente de los terrestres que son cuadrúpedos. Cada niño propondrá un animal que camine en 4 patas y demostrará como se desplaza.

Por cada animal mencionado, quien dirige deberá dar pautas a seguir o con ayuda de la imaginación de los niños irán moviéndose a modo de gateo por todo el cobertor simulando ser animales que hacen distintas acciones.

Animales: león, perro, gato, jirafa, elefante, lobo, iguana, etc.

Relajación final 10Min.

Momento de descanso, todos los niños se acostarán con manos estiradas a los costados del cuerpo y piernas extendidas.

Maestra o quien dirige pedirá que cierren los ojos y escuchen a su corazón mientras respiran varias veces (4 o 5 repeticiones).

Luego que coloquen manos arriba y después piernas intercaladamente, doblando rodillas y codos.

Para finalizar seguirán rutina de aseo: limpiar cara, manos, cuello, guardar toallita y tomar agua.

Destreza: Logra desplazarse gateando libremente para alcanzar objetos

Variante: Sobre el cobertor se pueden colocar diferentes texturas para que llame el interés y despierten los canales sensoriales de los niños. También se puede utilizar túneles de cartón o prefabricados.



SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD N.- 2

Título: ¡Soy el mejor detective!

Ficha: Tema: Reptar

Objetivo: Coordinar movimientos de las extremidades superiores e inferiores para lograr desplazarse por el espacio.

Materiales: Cobertor de piso, canción "[Pink Panther Theme](#)", cuerdas o sogas.

Calentamiento Inicial 10 Min.

Quien orienta llamará a los niños al cobertor de piso y dirá que hoy jugarán a ser detectives, seguidamente pondrá la canción "[Pink Panther Theme](#)" y demostrará la forma en que se van a mover sobre el piso para esconderse (movimiento de reptar). Quien orienta debe incentivar el interés diciendo frases como: ¡cuidado nos atrapan, escóndanse!, ¡más abajo chicos, ahí vienen!, etc.

Para finalizar el calentamiento todos se sentarán y quien dirige explicará la actividad que acaban de realizar.

Desarrollo Potencial Psicomotriz 25 Min.

Quien dirige pedirá a los niños que se sienten alrededor del cobertor, les pedirá que crucen por debajo de las cuerdas o muebles reptando, simulando ser detectives.

Relajación final 10Min.

Los niños deberán ordenar los objetos utilizados y luego acostarse sobre el cobertor mientras escuchan la canción de relajación, realizarán ejercicios de respiración.

Para finalizar seguirán rutina de aseo: limpiar cara, manos, cuello, guardar toallita y tomar agua.

Destreza: Es capaz de desplazarse por el espacio total con movimientos coordinados.

Variante: Para complejizar el ejercicio se puede cambiar la posición del cuerpo a boca arriba e intentar desplazarse.