

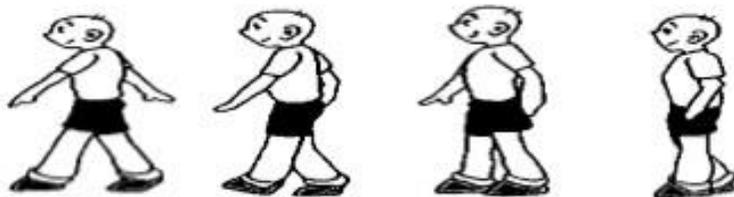
GUÍA N° 1		
ÁREA: Educación Física		GRADO: 3º
Docente;		PERIODO:
EJE TEMÁTICO FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO.		IH (en horas): 2
DESEMPEÑO	Ejercitar y explorar el ajuste postural a través de diversos movimientos corporales.	
NÚCLEO TEMÁTICO:	<p>Formas básicas de movimiento (caminar)</p> <p>Formas básicas de movimiento (trotar)</p> <p>Formas básicas de movimiento (correr)</p> <p>Formas básicas de movimiento (correr con obstáculos)</p>	
NIVEL DE PENSAMIENTO:	Nocional.	
INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO(S):		
<p>Desarrolla el pensamiento a través del uso adecuado de la noción, la proposición y algunos operadores del M.L.O. sobre textos relacionados con las formas de movimiento.</p> <p>Ejecuta adecuadamente ejercicios físicos relacionados con las formas básicas de movimiento.</p>		
SITUACIÓN(ES) PROBLEMA(S):		
En cada clase se inicia con pequeñas preguntas referentes al tema a desarrollar del periodo de acuerdo a los núcleos temáticos.		
FASE AFECTIVA O MOTIVACIONAL:		
<p>En cuanto a la clase de educación física corresponde, se inicia con unos estiramientos, movimientos articulares y un buen calentamiento, luego continuamos con un juego que tenga relación con el tema a desarrollar durante la clase, seguidamente una serie de ejercicios que le permitan al estudiante integrar sus conocimientos teóricos con la parte práctica.</p> <p>Diagnóstico: A través de preguntas simples referentes al tema vamos haciendo el diagnostico, nos podemos apoyar con talleres, libros consulta de páginas, conceptos del profesor, entre otros.</p>		
FASE COGNITIVA O DE ELABORACIÓN:		
<div style="background-color: #FFC0CB; height: 20px; width: 100%;"></div>		

NÚCLEO DE FORMACIÓN: FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO (CAMINAR)

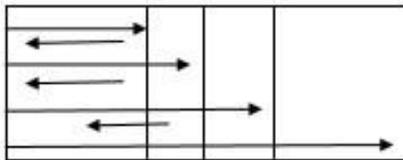
Etapa central: Se explica y realiza la modelación

Para caminar

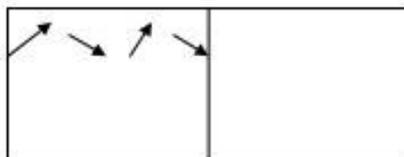
- Se apoya todo el pie sobre el suelo, flexionando un poco las rodillas y caderas.
- Los brazos van a los lados del cuerpo, con los codos extendidos, balanceándose con soltura y en forma alterna, la pierna izquierda con el brazo derecho y viceversa.
- Se respira por la boca o la nariz de acuerdo a las necesidades del organismo y se emplea poca velocidad.



1. efectúo una caminata de ida y vuelta utilizando las líneas de la cancha de voleibol y teniendo en cuenta la modelación



2. Realizo una caminata de ida y vuelta con cambios de dirección, teniendo en cuenta la modelación



Etapa final:

1. juego a la lleva en un espacio determinado por el docente, teniendo en cuenta

INSUMO O NOMBRE DEL TALLER: formas básicas de movimiento (trotar)

TIEMPO PREVISTO: (semana número 4 del ___ al ___ de _____
Horas de trabajo: 2

FASE AFECTIVA: El docente realiza una actividad acorde al insumo

NÚCLEO DE FORMACIÓN: FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO (TROTAR)

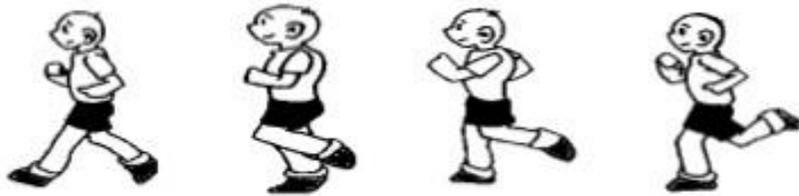
FASE EXPRESIVA:

Etapa inicial: realizo el calentamiento general y específico

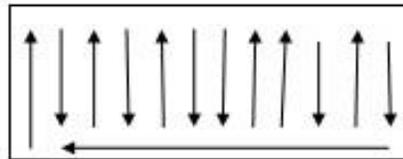
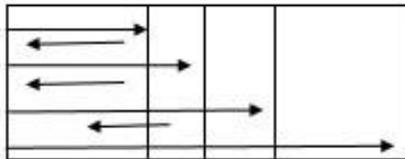
Etapa central: Se explica y realiza la modelación

Cuando se trota

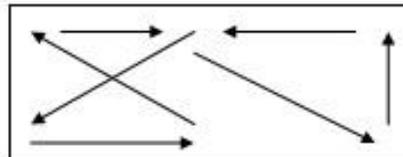
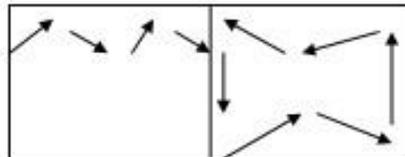
- Se apoya todo el pie sobre el suelo, y se aumenta la flexión de las rodillas y las caderas.
- Los codos se mantienen algo flexionados y los brazos se balancean con soltura y en forma alterna, igual que al caminar.
- Se respira por la boca o la nariz de acuerdo a las necesidades del organismo y la velocidad empleada es moderada.



1. Efectúo trote de ida y vuelta utilizando las líneas de la cancha de voleibol y con descanso a criterio de mi docente



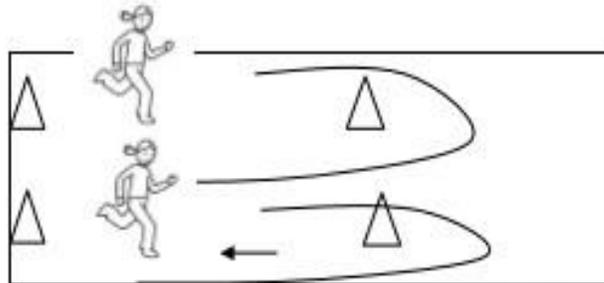
2. Realizo trote con cambios de dirección



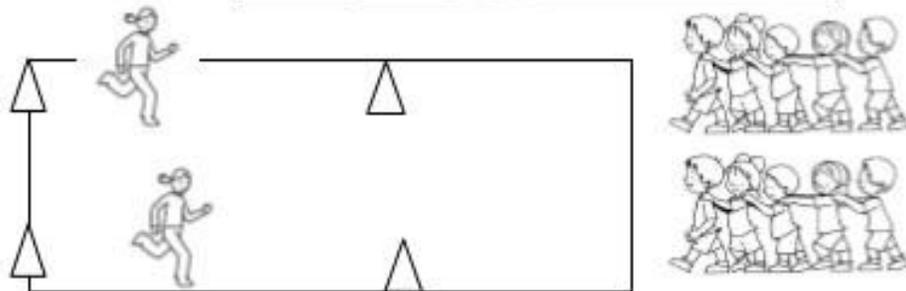
NÚCLEO DE FORMACIÓN: FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO (CORRER)

- Apoyar la planta del pie, flexionar mucho las rodillas y caderas.
- Los codos se mantienen algo flexionados y se balancean los brazos con soltura y en forma alterna.
- Se respira por la boca o la nariz de acuerdo a las necesidades del organismo y se realiza a gran velocidad

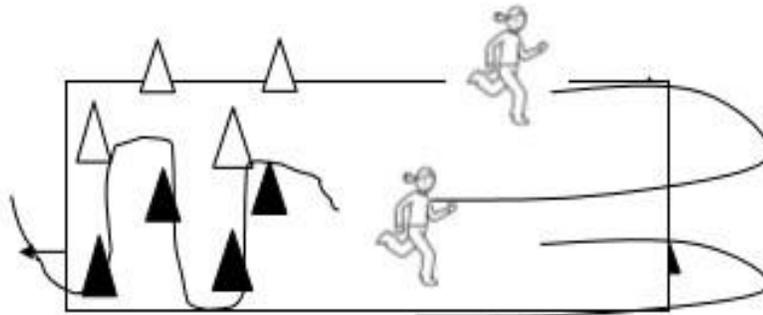
Realizo carreras de 30 m planos en grupos que mi profesor a dispuesto previamente.



Ejecuto Carreras de relevos en 50m planos

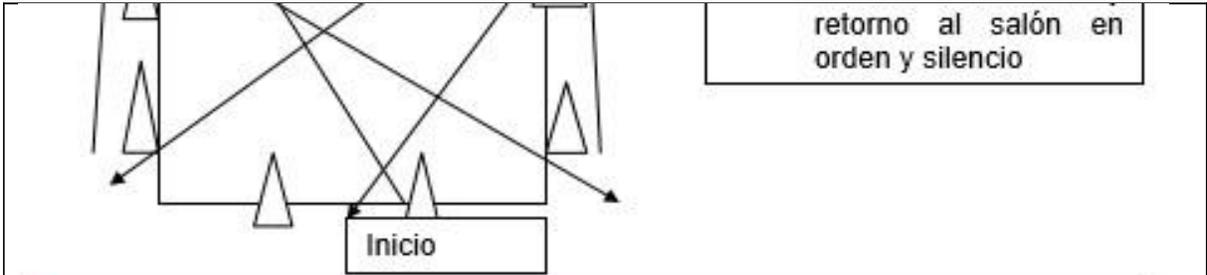


Efectuó carreras de 20m con cambio de dirección y retorno de 20m planos



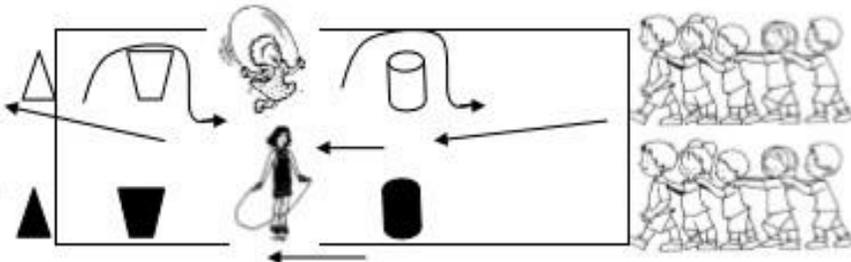
Etapa final

1. Juego al gato y el ratón en parejas, ubicando un cuadrado de 20m, donde el ratón recorre un camino demarcado con conos por el profesor y el gato lo persigue partiendo 4 segundos después del ratón.

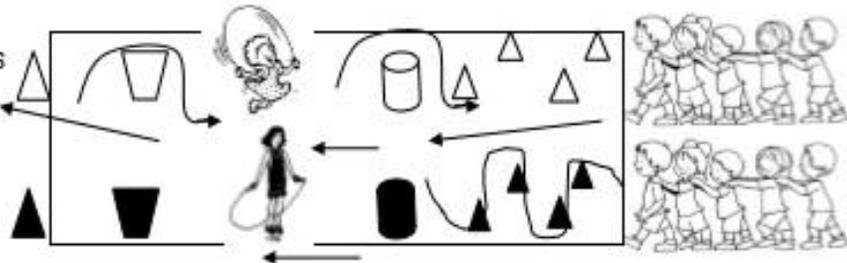


NÚCLEO DE FORMACIÓN: FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO (CORRER CON OBSTÁCULOS)

Ejecuto carreras de relevos superando obstáculos en 20 m planos

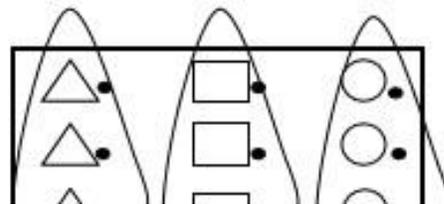


Efectuó carreras de 20m con cambio de dirección y obstáculos

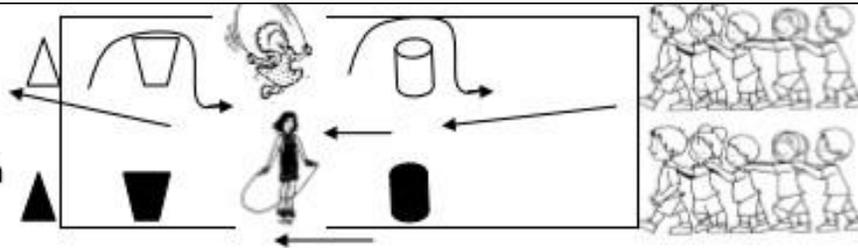


Etapa final

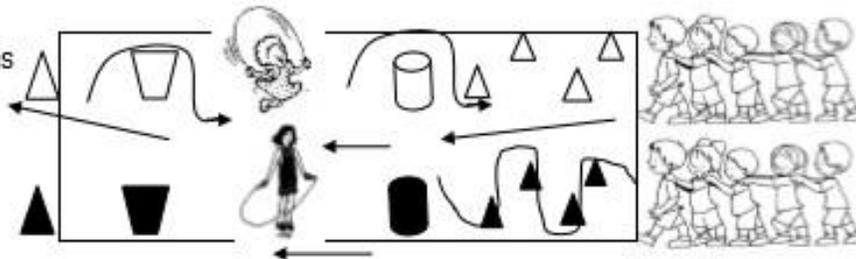
1. Juego a la carrera numerada, en grupos dispuestos según el número de estudiantes, formando una línea desde el exterior



Ejecuto carreras de relevos superando obstáculos en 20 m planos

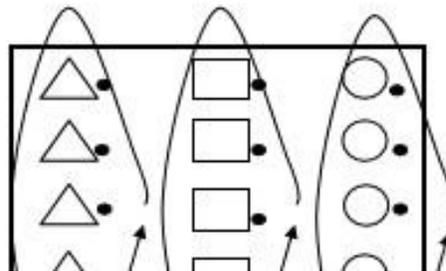


Efectuó carreras de 20m con cambio de dirección y obstáculos



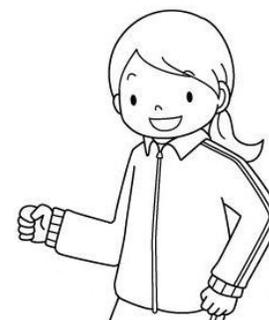
Etapa final

1. Juego a la carrera numerada, en grupos dispuestos según el número de estudiantes, formando una hilera y donde estaremos numerados y sentados. Cuando



EVALUACIÓN

Hola, me encargaron hacer tu evaluación, por favor, pon mucha atención.



Una posturas realizar

El cuerpo agachar

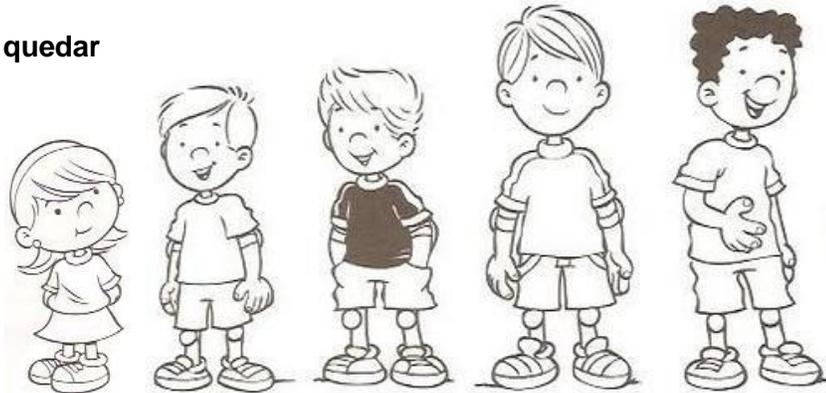
Y entonces a rodar



En diversas direcciones
trotar. Cuando suene el pito,
un círculo formar.



Y por último en fila quedar



FASE SOCIAL O DE SALIDA:

El estudiante a través de dibujos, juegos, ejercicios y participación en la clase se apropiara del manejo de conceptos y lo llevara a la práctica, evidenciando un dominio del tema tanto en lo teórico como en lo práctico.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Humano
Conos

	REPÚBLICA DE COLOMBIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA SAGRADO CORAZÓN Aprobada según Resolución No. 8758000490 – NIT 8000029113 – DANE 108758000490 SOLEDAD – ATLÁNTICO.	Página 1 de 1
		Versión 1.0
	GUIAS DE TRABAJO	Última revisión:

Platillos
 Cuerdas
 Pelotas (grandes, pequeñas)
 Balones
 Copias
 Revistas
 Libros
 Internet.

EVALUACIÓN:

Ejecutar adecuadamente ejercicios físicos relacionados con el ajuste postural y el equilibrio a través de tés realizados por el profesor donde el estudiante evidencie todo lo aprendido de forma práctica durante el periodo.

Textos Anexos

Bibliografía:

Fundaciones educativas arquidiocesanas diseño curricular colegios arquidiocesanos área educación física recreación y deportes.

Nota: esta guía fue elaborada por la Lic. Lucy Therán L. cualquier sugerencia favor comunicarla al correo lucy-theran@hotmail.com. Gracias.