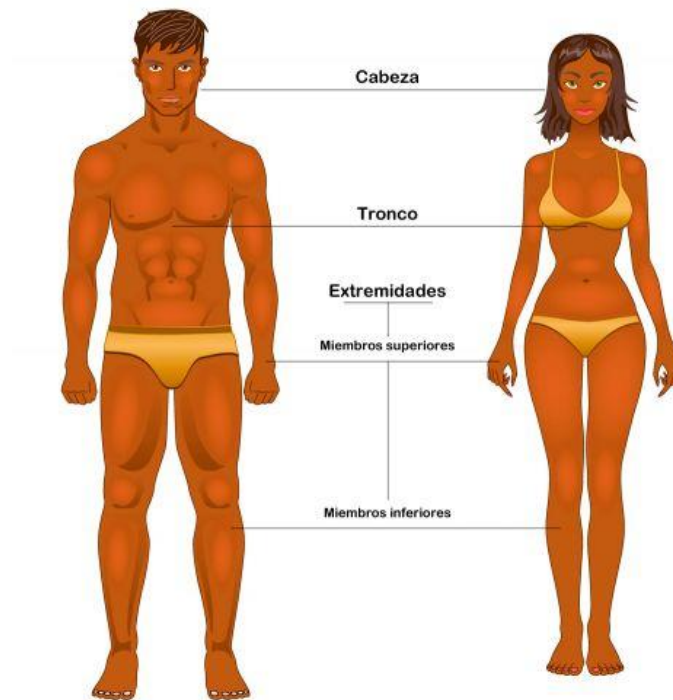


	ALCALDÍA DE VILAVICENCIO	FR-1540-GD01	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS	Vigencia: 2021	
	SEDE ROSITA	Documento controlado	
		PERIODO:1	

Docente: JORGE GONZALEZ		Área: EDICACION FISICA	
Grado: SEGUNDO	Sede: La rosita		Fecha: SEMANA DEL 8 AL 12 DE FEBRERO
Estándar: Se desplaza armónicamente por un espacio determinado ejecutando galope y caballitos, acompañado de elevación de brazos.			
DBA: Reconocimiento del cuerpo. -Ubicación en el entorno -Formas básicas y primeras combinaciones, primeros hábitos de vida social -Representación de situaciones de la vida a través del juego			
Nombre del estudiante:			



CONOCIMIENTO DE MI CUERPO



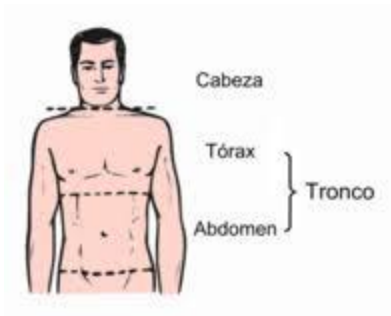
La estructura física está compuesta por tres **partes** principales que son cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores y, la estructura referida a los órganos está compuesta por diferentes sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrino, reproductor, excretor, nervioso Y locomotor.

Cabeza. En la cabeza encontramos los ojos, las orejas, la nariz, la boca el cuello y la cara.

La cabeza es la parte superior del cuerpo, y superior donde se encuentran algunos órganos de los Sentidos y el cerebro.



EL TRONCO



Esta formado por el tórax y el abdomen.

LAS EXTREMIDADES



Las extremidades del cuerpo humano son los brazos y las piernas.

Los brazos son las llamadas extremidades superiores y las piernas son llamadas extremidades inferiores. Las extremidades inferiores nos sirven para desplazarnos de un lugar a otro.

.

ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA.

En un octavo de cartulina dibuja el cuerpo de una persona y luego recortarlo en cada una de sus partes (cabeza, tronco y extremidades)

EVALUACION

¿Qué órganos de los sentidos encontramos en la cabeza?

¿Cómo se clasifican las extremidades del ser humano?

¿Qué actividades puedes realizar con tus miembros superiores?

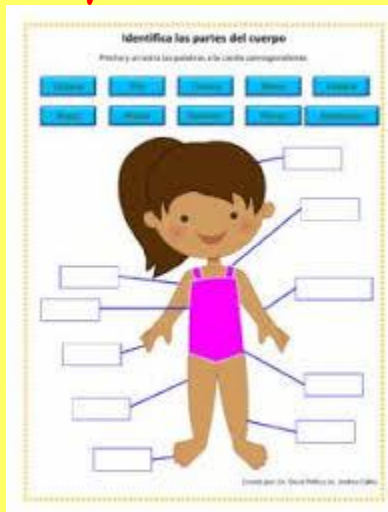
Con la ayuda de un adulto haga un video realizando diferentes actividades con tus extremidades.

GUIA NUMERO 2 DE EDUCACION FISICA
SEMANA DEL 15 AL 19 DE FEBRERO



JUEGOS SENSORIALES Y DE CONOCIMIENTO CORPORAL

pa ha dicho



Edad : A partir de 6 años

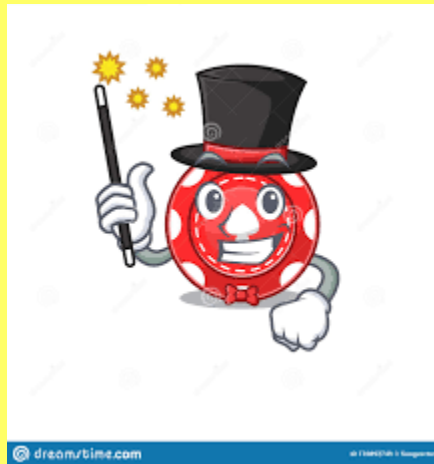
Materiales: Una marioneta o una muñeca Pepa.

Organización inicial: Frente al profesor que aguanta a Pepa.

Desarrollo: El profesor va indicando: "Pepa ha dicho...que os toquéis un pie" ; "Pepa ha dicho que levantéis los brazos". Los niños y niñas van obedeciendo las órdenes de Pepa. En caso de que el profesor de una orden sin decir "Pepa ha dicho...", los alumnos deben de permanecer quietos. Cada vez las órdenes se van dando más rápido.

El niño puede realizar esta actividad con la ayuda de un familiar o persona conocida.

El mago



Edad : De 4 a 8 años

Materiales: Un pañuelo por pareja.

Organización inicial: Por parejas. Uno estirado en el suelo con los ojos cerrados. El otro es el mago y está junto a él con el pañuelo.

Desarrollo: El mago tapa con el pañuelo una parte del cuerpo de su compañero haciéndola "desaparecer". El que está en el suelo ha de decir: "Mago, devuélveme mi...(la parte tapada).

El niño puede realizar esta actividad con un hermanito, si no tiene hermanos con la ayuda de papá o mamá o en su efecto una pareja cualquiera.

El baño



Edad : De 3 a 8 años

Materiales: Una pelota de tenis por cada pareja.

Organización inicial: Por parejas. Uno estirado en el suelo. El otro, al lado con una pelota de tenis que representa ser la esponja.

Desarrollo: El que tiene la pelota recorre con ésta todo el cuerpo de su compañero como si lo estuviera enjabonando. Indicaremos que vaya diciendo en voz alta las partes del cuerpo q recorre.

Esta actividad la puede realizar con la ayuda de un familiar o persona conocida.

EL ESPEJO



Esta actividad la pueden realizar con la ayuda de un familiar o un adulto conocido.

1.Juego” El espejo” En parejas un componente hace la función de espejo y debe imitar tanto los gestos, movimientos del compañero, como la postura y las fracciones faciales. Comenzaran de pie, pudiendo utilizar todas las partes del cuerpo (va nombrando las partes del cuerpo), seguidamente se

arrodillan sin poder utilizar las piernas y finalmente se tumbaran pudiendo utilizar unicamente el rostro.



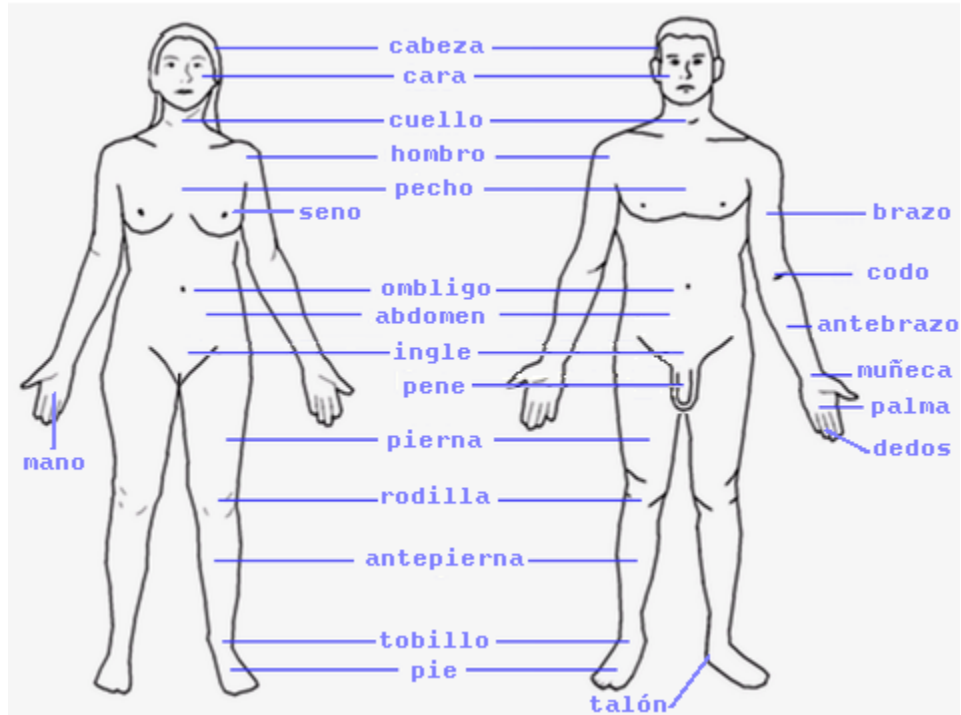
ACTIVIDADES DE TRASFERENCIA

Con la ayuda de un adulto organizar video de uno de los juegos, duración 20 segundos aproximadamente.

EVALUACION

Con el juego el espejo y con la ayuda de un adulto organizar video y enviarlo a su docente (debe nombrar las diferentes partes del cuerpo).

GUIA NUMERO 3 DE ED FISICA
SEMANA DEL 22 AL 26 DE FEBRERO



RECONOCIMIENTO E IMPORTANCIA DE MI CUERPO

Mi cuerpo es muy importante porque realizo muchas cosas con él, como el simple hecho de caminar para trasladarme de un lugar a otro, mover mis manos para tomar algo que necesito, por ejemplo tomar la cuchara que ocupo para comer. Todo mi cuerpo es importante porque si no contara con alguna de sus partes sería difícil realizar lo que puedo hacer en este momento como correr, jugar, saltar, levantar algo, trabajar etc.

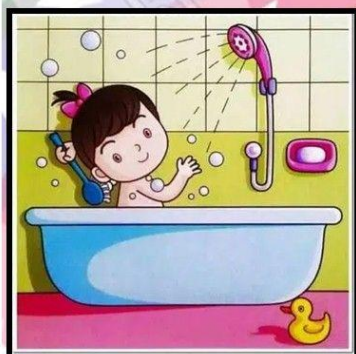
Debemos quererlo y cuidarlo para disfrutar de todo lo que podemos hacer.

Hacer respetar nuestro cuerpo (no dejarlo tocar de extraños).

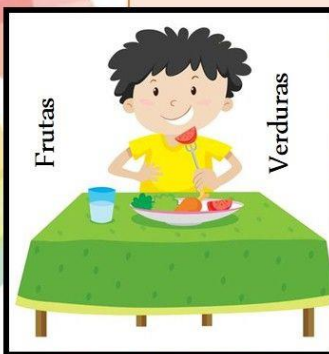
No dejar tocar tus partes íntimas.

ALGUNOS CUIDADOS CON MI CUERPO

COMO CUIDAR MI CUERPO



Bañándome diario



Comiendo Sano



Visitando al Dentista



Visitando al Doctor



Protegiéndome del Sol



Protegiéndome de la lluvia

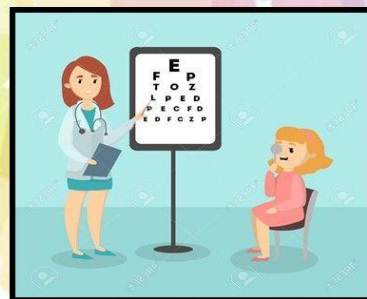


Protegiéndome del frío



Haciendo deporte al aire libre

**ALIMENTACIÓN
DEPORTE
VISITA MÉDICA**



Visitando al Oftalmólogo

ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Con la ayuda de tu papá o mamá haga un listado de otros cuidados que debemos tener con nuestro cuerpo.

EVALUACION.

En un octavo de cartulina elabora una cartelera con los principales cuidados que debemos tener con nuestro cuerpo y ponerlos en práctica.

GUIA NUMERO 4 DE ED FISICA SEMANA DEL 1 AL 5 DE marzo



TENSION Y RELAJACION



Tensión muscular por estrés y dolor

Cuando se aplican fuerzas externas a un cuerpo deformable, el efecto sobre el cuerpo depende de la magnitud de la “intensidad de fuerza” la que se define como:

Intensidad de fuerza= Fuerza aplicada/ Área de aplicación de la fuerza.

La intensidad de la fuerza se denomina esfuerzo o tensión.

RELAJACIÓN

Es un concepto que implica la distensión muscular y mental.

Facilita la recuperación de la calma.

Genera bienestar y salud.



<https://youtu.be/qxtmX7AQz7k>(En este link encontrarás algunas técnicas de relajación)

OTROS EJERCICIOS DE RELAJACION



ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Con tu familia organiza un video (máximo 30 segundos) donde ponga en práctica algunos ejercicios de relajación.

EVALUACIÓN

Pídale a un familiar que te grave practicando algunos ejercicios de relajación.