

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	FR-1540-GDO1	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS	Vigencia: 2014	
	APOYO A LA GESTION DIRECTIVA	Documento controlado	
		PERIODO: I	

Docente: CAROLINA RINCON		Área: ED. FISICA	
Grado: PRIMERO	Sede: ROSITA TARDE		Semana 8 a 12 de febrero (I periodo)
Estándar: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario en diferentes situaciones.			
DBA: Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			

ACTIVIDAD 1: CONOCIMIENTO CORPORAL (PARTES DEL CUERPO)

Es importante que los niños y niñas tomen conciencia de la representación mental del cuerpo y sus partes, mecanismos y posibilidades de movimiento que nos permiten comunicarnos con uno mismo y con los demás, un buen desarrollo del esquema corporal demuestra una buena evolución de la motricidad, de la percepción espacial y temporal y de la afectividad.

El conocimiento adecuado del cuerpo engloba la imagen y el concepto corporales, que pueden ser desarrollados con actividades que favorezcan a niños y niñas como:

Colocar cosas encima de su cabeza, que el niño coloque cosas debajo de sus pies.

DINAMICA

Antes de empezar la actividad el estudiante debe realizar un calentamiento que será el siguiente:

- ✓ Realizar movimientos circulares con la cabeza (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con sus hombros (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con la cintura (5 veces)
- ✓ Levantar el pie derecho al frente y sostenerlo contar hasta 5 despacio. Luego hacemos lo mismo con el pie izquierdo.
- ✓ Nos vamos a estirar alzando las dos manos hacia arriba y contamos hasta 5, luego con las manos a los lados y contamos hasta cinco, luego con las manos hacia atrás y contamos hasta cinco y por ultimo las manos hacia adelante y contamos hasta cinco.

Terminado este calentamiento continuamos con la actividad.

LAS PARTES DE MI CUERPO.

Canción infantil para el conocimiento de las diferentes partes del cuerpo humano.

El estudiante observará el siguiente video y seguirá los pasos que allí le indican.

<https://youtu.be/71hiB8Z-03k>

Como evidencia debe enviar un video realizando la actividad al WhatsApp de la docente.

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	FR-1540-GD01	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS	Vigencia: 2014	
	APOYO A LA GESTION DIRECTIVA	Documento controlado	
		PERIODO: I	

Docente: CAROLINA RINCON		Área: ED. FISICA	
Grado: PRIMERO	Sede: ROSITA TARDE		Semana 15 de febrero al 19 de febrero (I periodo)
Estándar: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario en diferentes situaciones.			
DBA: Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			

ACTIVIDAD 2: CONOCIMIENTO CORPORAL (PARTES DEL CUERPO)

- Antes de empezar la actividad el estudiante debe realizar un calentamiento que será el siguiente:
- ✓ Realizar movimientos circulares con la cabeza (5 veces)
 - ✓ Realizar movimientos circulares con sus hombros (5 veces)
 - ✓ Realizar movimientos circulares con la cintura (5 veces)
 - ✓ Levantar el pie derecho al frente y sostenerlo contar hasta 5 despacio. Luego hacemos lo mismo con el pie izquierdo.
 - ✓ Nos vamos a estirar alzando las dos manos hacia arriba y contamos hasta 5, luego con las manos a los lados y contamos hasta cinco, luego con las manos hacia atrás y contamos hasta cinco y por ultimo las manos hacia adelante y contamos hasta cinco.

Terminado este calentamiento continuamos con la actividad.

MUEVE TU CUERPO

Canción infantil para explicar al niño los diferentes movimientos y partes de su cuerpo.

El estudiante observará el siguiente video y seguirá los pasos que allí le indican.

https://www.youtube.com/watch?v=M_ivNPjK46M&feature=emb_logo

Como evidencia debe enviar un video realizando la actividad al WhatsApp de la docente.

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	FR-1540-GDO1	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS	Vigencia: 2014	
	APOYO A LA GESTION DIRECTIVA	Documento controlado	
		PERIODO: I	

Docente: CAROLINA RINCON		Área: ED. FISICA	
Grado: PRIMERO	Sede: ROSITA TARDE		Semana 22 de febrero al 26 de febrero (I periodo)
Estándar: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario en diferentes situaciones.			
DBA: Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			

ACTIVIDAD 3: POSTURAS CORPORALES

Antes de empezar la actividad el estudiante debe realizar un calentamiento que será el siguiente:

- ✓ Realizar movimientos circulares con la cabeza (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con sus hombros (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con la cintura (5 veces)
- ✓ Levantar el pie derecho al frente y sostenerlo contar hasta 5 despacio. Luego hacemos lo mismo con el pie izquierdo.
- ✓ Nos vamos a estirar alzando las dos manos hacia arriba y contamos hasta 5, luego con las manos a los lados y contamos hasta cinco, luego con las manos hacia atrás y contamos hasta cinco y por ultimo las manos hacia adelante y contamos hasta cinco.

Terminado este calentamiento continuamos con la actividad.

Juegos dirigidos que permitan al niño tener conciencia de las diferentes partes, posturas y actitudes del cuerpo.

GOLPEA CON FUERZA

MATERIAL: Un globo inflado para cada niño

OBJETIVO: Tomar conciencia de las diferentes partes, posturas y actitudes del cuerpo.

DESARROLLO: Los participantes se dispersan por el espacio de juego, y el educador le entrega un globo inflado a cada uno. Todos se mantienen muy atentos a las órdenes del responsable y realizan lo que éste dice." A golpear con una mano, después con el codo y finalmente con el pie, de un mismo lado del cuerpo, luego vamos integrando más partes del cuerpo."

CARRERAS SENTADOS

MATERIALES: Cinta o tiza.

ORGANIZACIÓN INICIAL: Marcamos una línea de salida y otra de llegada separadas por unos siete metros.

DESARROLLO: Se colocan sentados en el suelo, tras la línea de salida. A la señal, avanzan con el movimiento de las nalgas. No pueden apoyar las manos en el suelo.

VARIANTE: Pueden trazarse circuitos de manera que tengan que cambiar de dirección en la carrera.

Como evidencia debe enviar un video realizando la actividad al WhatsApp de la docente.

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	FR-1540-GDO1	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS	Vigencia: 2014	
	APOYO A LA GESTION DIRECTIVA	Documento controlado	
		PERIODO: I	

Docente: CAROLINA RINCON		Área: ED. FISICA
Grado: PRIMERO	Sede: ROSITA TARDE	Semana 1 de marzo al 5 de marzo (I periodo)
Estándar: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario en diferentes situaciones.		
DBA: Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

ACTIVIDAD 4: LAS NOCIONES ESPACIALES

Antes de empezar la actividad el estudiante debe realizar un calentamiento que será el siguiente:

- ✓ Realizar movimientos circulares con la cabeza (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con sus hombros (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con la cintura (5 veces)
- ✓ Levantar el pie derecho al frente y sostenerlo contar hasta 5 despacio. Luego hacemos lo mismo con el pie izquierdo.
- ✓ Nos vamos a estirar alzando las dos manos hacia arriba y contamos hasta 5, luego con las manos a los lados y contamos hasta cinco, luego con las manos hacia atrás y contamos hasta cinco y por ultimo las manos hacia adelante y contamos hasta cinco.

Terminado este calentamiento continuamos con la actividad.

COORDINACION DINAMICA GENERAL

Formas básicas de locomoción (caminar, correr, saltar y rodar)

LA IZQUIERDA Y LA DERECHA

Canción infantil para identificar la derecha y la izquierda de los niños.

El estudiante observará el siguiente video y seguirá los pasos que allí le indican.

<https://youtu.be/m6SldR330Fw>

Las direcciones y su ubicación en el espacio para saber a dónde movernos.

El estudiante observará el siguiente video y seguirá las indicaciones que allí le dicen.

https://www.youtube.com/watch?v=ZELEEic8Ma4&feature=emb_logo

Como evidencia debe enviar un video realizando la actividad al WhatsApp de la docente.

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	FR-1540-GDO1	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS	Vigencia: 2014	
	APOYO A LA GESTION DIRECTIVA	Documento controlado	
		PERIODO: I	

Docente: CAROLINA RINCON		Área: ED. FISICA
Grado: PRIMERO	Sede: ROSITA TARDE	Semana 15 de marzo al 19 de marzo. (I periodo)
Estándar: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario en diferentes situaciones.		
DBA: Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

ACTIVIDAD 5: ORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL Y DESPLAZAMIENTOS

Antes de empezar la actividad el estudiante debe realizar un calentamiento que será el siguiente:

- ✓ Realizar movimientos circulares con la cabeza (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con sus hombros (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con la cintura (5 veces)
- ✓ Levantar el pie derecho al frente y sostenerlo contar hasta 5 despacio. Luego hacemos lo mismo con el pie izquierdo.
- ✓ Nos vamos a estirar alzando las dos manos hacia arriba y contamos hasta 5, luego con las manos a los lados y contamos hasta cinco, luego con las manos hacia atrás y contamos hasta cinco y por ultimo las manos hacia adelante y contamos hasta cinco.

Terminado este calentamiento continuamos con la actividad.

Actividades de educación física para que los niños practiquen su relación de espacio y desplazamiento en diferentes direcciones.

MATERIALES: varios aros (sino tienen aros pueden dibujar con tiza o con cinta de enmascaras los círculos).

El estudiante observará el siguiente video y seguirá los pasos que allí le indican.

https://www.youtube.com/watch?v=rIXyAfYTiJg&feature=emb_logo

Como evidencia debe enviar un video realizando la actividad al WhatsApp de la docente.

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	FR-1540-GDO1	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS	Vigencia: 2014	
	APOYO A LA GESTION DIRECTIVA	Documento controlado	
		PERIODO: I	

Docente: CAROLINA RINCON		Área: ED. FISICA
Grado: PRIMERO	Sede: ROSITA TARDE	Semana 23 de marzo al 26 de marzo. (I periodo)
Estándar: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario en diferentes situaciones.		
DBA: Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

ACTIVIDAD 6: DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos habituales son aquellos que utilizamos todos en nuestra vida diaria y por eso, los niños que vayan desarrollando estos desplazamientos hará que su vida sea más sencilla al poder ser autosuficientes.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: LOS DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos, tanto habituales como no habituales, son muy importantes ya que rigen la vida de una persona. Mediante los desplazamientos las personas se relacionan entre sí y consiguen ir de un lado a otro mediante distintos patrones motores, como el de andar o correr, sin mucho esfuerzo.

Los desplazamientos habituales son aquellos que utilizamos todos en nuestra vida diaria y por eso, los niñ@s que vayan desarrollando estos desplazamientos hará que su vida sea más sencilla al poder ser autosuficientes.

Por otro lado, los desplazamientos no habituales sirven para moverse de forma diferente y que en ocasiones también necesitamos utilizarnos en nuestra vida cotidiana y nos pueden servir en un momento determinado como recurso para una situación generada durante una acción, un juego o deporte y salir airoso, con éxito, de manera eficaz de dicha acción.

Para desarrollar unas habilidades motoras en los niñ@s, es importante, entre otros aspectos, desarrollar una motricidad adecuada. Dicha motricidad se consigue mediante las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices complejas. Por tanto, es importante crear un buen patrón motor ya que posee una importancia significativa en el desarrollo evolutivo del niñ@.

Antes de empezar la actividad el estudiante debe realizar un calentamiento que será el siguiente:

- ✓ Realizar movimientos circulares con la cabeza (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con sus hombros (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con la cintura (5 veces)
- ✓ Levantar el pie derecho al frente y sostenerlo contar hasta 5 despacio. Luego hacemos lo mismo con el pie izquierdo.
- ✓ Nos vamos a estirar alzando las dos manos hacia arriba y contamos hasta 5, luego con las manos a los lados y contamos hasta cinco, luego con las manos hacia atrás y contamos hasta cinco y por ultimo las manos hacia adelante y contamos hasta cinco.

Terminado este calentamiento continuamos con la actividad.

Formas de motivar la creatividad del desplazamiento en los niños.

El estudiante observara el video y escogerá 5 desplazamientos y los realizara en una distancia aproximadamente de 7 metros.

https://www.youtube.com/watch?v=TEs2eYw532I&feature=emb_logo

Como evidencia debe enviar un video realizando la actividad al WhatsApp de la docente.

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	FR-1540-GDO1	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS	Vigencia: 2014	
	APOYO A LA GESTION DIRECTIVA	Documento controlado	
		PERIODO: I	

Docente: CAROLINA RINCON		Área: ED. FISICA	
Grado: PRIMERO	Sede: ROSITA TARDE		Semana 5 de abril al 9 de abril. (I periodo)
Estándar: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario en diferentes situaciones.			
DBA: Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			

ACTIVIDAD 6: LA COORDINACIÓN

Antes de empezar la actividad el estudiante debe realizar un calentamiento que será el siguiente:

- ✓ Realizar movimientos circulares con la cabeza (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con sus hombros (5 veces)
- ✓ Realizar movimientos circulares con la cintura (5 veces)
- ✓ Levantar el pie derecho al frente y sostenerlo contar hasta 5 despacio. Luego hacemos lo mismo con el pie izquierdo.
- ✓ Nos vamos a estirar alzando las dos manos hacia arriba y contamos hasta 5, luego con las manos a los lados y contamos hasta cinco, luego con las manos hacia atrás y contamos hasta cinco y por ultimo las manos hacia adelante y contamos hasta cinco.

Terminado este calentamiento continuamos con la actividad.

Ejercicios fáciles para desarrollar la cualidad física de coordinación.

MATERIALES: Cinta o tiza para dibujar la escalera en el piso.

El estudiante observara el video y escogerá 10 ejercicios y los realizara.

https://www.youtube.com/watch?v=uh-6IMpRKIA&feature=emb_logo

Como evidencia debe enviar un video realizando la actividad al WhatsApp de la docente.