

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	FR-1540-GD01	
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No 0552 del 17 de septiembre del 2002 NIT. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	Vigencia: 2020	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Documento controlado Página 1 de 1	

Docente: Jorge A González M		Área: Ed física	
Grado: Segundo	Sede: Rosita		Fecha: Semana del 19 al 23 de abril
Estándar: Domina el cuerpo en situaciones de equilibrio dinámico y coordina sus segmentos corporales con diferentes elementos demostrando el desarrollo de diversas habilidades.			
DBA: Organización de movimientos de acuerdo con un fin. Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales específicos.			
Nombre del estudiante:			



GUÍA 1 DE EDUCACION FISICA, SEGUNDO PERIODO SEMANA DEL 19 AL 23 DE ABRIL

EQUILIBRIO DINAMICO

El **equilibrio dinámico** es el estado mediante el que la persona se mueve, y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

El **equilibrio dinámico** se presenta generalmente en los desplazamientos, es decir, en movimientos en los que la coordinación dinámica se manifiesta. ... Algunos **ejemplos** de acciones motrices en las que se presenta el **equilibrio dinámico** son: Correr. Andar.
A mediana altura.



<https://youtu.be/skMIXaMXN2E> (Observa el video)

<https://youtu.be/P60HFubqTpw>

ACTIVIDADES DE TRASFERENCIA

Con la ayuda de tus padres puedes realizar algunos ejercicios de los que están en los videos, puedes emplear otro material si no tiene conos. (organiza un video)

EVALUACION

Con la ayuda de tu familia ejecute los ejercicios que aparecen en las anteriores imágenes (haga video)

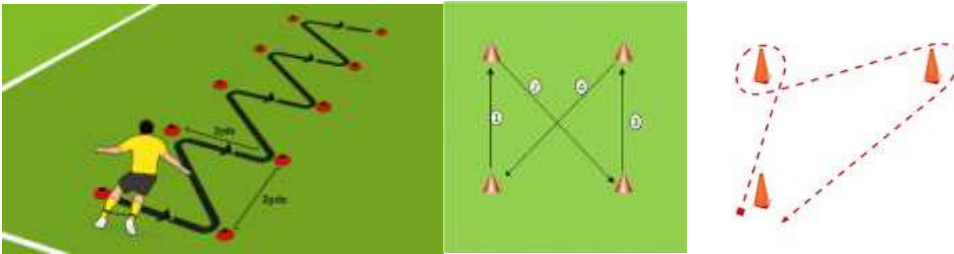
GUIA 2 DE EDUCACION FISICA, SEGUNDO PERIODO
SEMANA DEL 26 AL 30 DE ABRIL



CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y VELOCIDAD

Los **cambios de dirección** están presentes en la mayor parte de los deportes, tanto individuales como colectivos. En cambio estamos habituados a entrenar y evaluar la velocidad en línea recta sin dar importancia a los cambios de dirección, cuando estos suceden en mucha mayor frecuencia en la mayoría de los deportes.

Damos por supuesto que un deportista que recorre más rápido que otro una distancia en línea recta, será también más veloz en un circuito con cambios de dirección.



VELOCIDAD- Relación que se establece entre el espacio o la distancia que recorre un objeto y el tiempo que interviene en ello.

La velocidad se puede medir en mts/seg, o kms/h

https://youtu.be/eqD0-UNp_5o (Observa el video con otros juegos de velocidad)



ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Con la ayuda de tus padres haga un video haciendo un recorrido de 100 metros con cambios de dirección.

EVALUACIÓN

Con la ayuda de tus padres recorra 100 metros y tome el tiempo que emplea, hágalo por tres oportunidades y tenga en cuenta el de menor tiempo (organiza video)

GUIA 3 DE EDUCACIÓN FISICA, SEGUNDO PERIODO SEMANA DEL 3 AL 7 DE MAYO



Los giros pueden darse a derecha o izquierda con salto o a pie firme.
Los giros pueden ser de un cuarto de vuelta, media vuelta o vuelta entera.

Giros de tobillo 	Giros de rodillas 	Giros de cadera 	Círculos de tronco 	Círculos de hombros
Cruzar brazos por delante y por detrás 	Levantar y bajar brazos. 	Flexo extensión de codos 	Rotación de muñeca 	Movimientos de cuello (siempre lentos y nunca hacia atrás).

<https://youtu.be/8YVGRLUJKtQ>
<https://youtu.be/sS1HFedXEIq>

ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Con la ayuda de tus padres o de un adulto responsable observa el video y haga giros a pie firme. (giro de 45, 90 grados) Haga video

EVALUACION

Con la ayuda del segundo video y de sus padres realiza giros con salto de 45, 90 y 360 grados tal como lo señala el video emplea el material recomendado en el video. Haga un video

GUIA 4 DE EDUCACIÓN FISICA, SEGUNDO PERIODO SEMANA DEL 10 AL 14 DE MAYO



**Ubicación temporo espacial y
Conocimiento**

CONCEPTO TEMPORO ESPACIAL

La orientación espacial es muy importante ya que nos ayuda a desarrollar la motricidad, el desarrollo afectivo, el desarrollo intelectual y el aprendizaje escolar.

El niño elabora su propio espacio con referencia a su cuerpo.

Tiene la capacidad de localizar su cuerpo en función de los objetos.



NOCIONES ESPACIALES

ORIENTACION:

Arriba- abajo
Delante- Atrás

DIRECCION

Hacia arriba
Hacia adelante
Desde
Hasta

POSICIÓN

Encima- debajo
Cerca- lejos
Junto- separado
DIMENCION
Grande- pequeño
Ancho- estrecho
Alto- bajo
Largo- corto



ACTIVIDAD DETRASFERENCIA

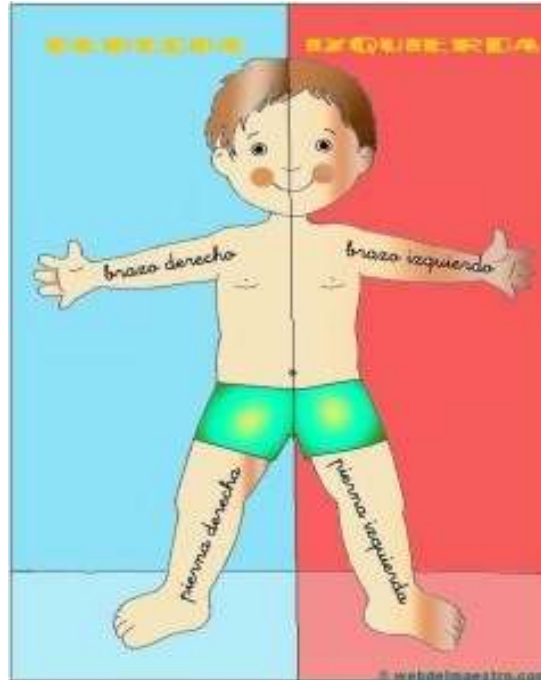
Escriba la relación temporo-espacial que corresponda.



EVALUACION

Con la ayuda de tus padres haga un video donde señales cuatro nociones espaciales. (los que desee)

GUIA 5 DE EDUCACION FISICA, SEGUNDO PERIODO
SEMANA DEL 17 AL 21 DE MAYO



INDEPENDENCIAS SEGMENTARIAS ENTRE BRAZOS Y PIERNAS

Ocurre cuando el individuo es capaz de diferenciar las diferentes partes del cuerpo y tratarlas tanto de forma global como parcial.

La independencia segmentaria (dominio corporal) se consigue cuando tenemos control sobre todos los elementos que intervienen en la elaboración del esquema corporal, es decir, sobre: tonicidad, esquema postural, respiración, lateralización y relajación.

Es muy importante trabajar las diferentes partes del cuerpo para que el niño tenga conciencia de que es y donde está cada parte de su cuerpo y el de los demás.

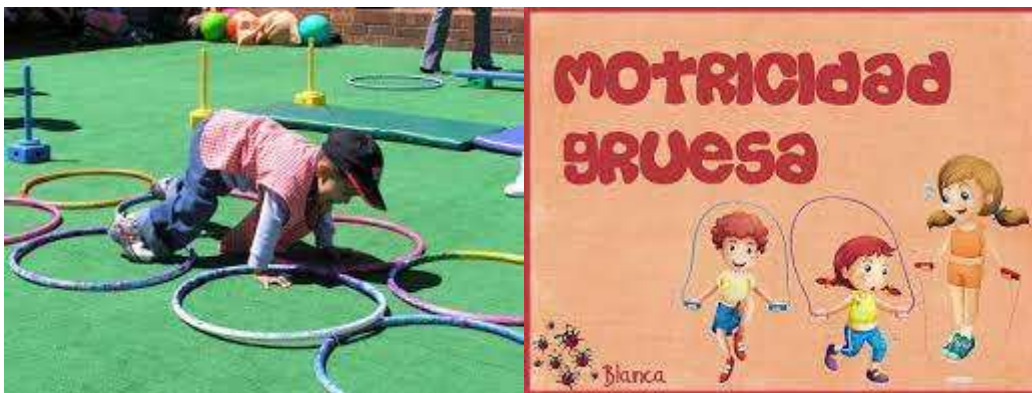
Podemos trabajarla mediante juegos, canciones... de mil formas, diciendo en cada juego que parte deben o no tocar los sujetos. (si son muy pequeños es recomendable no hablar de izquierda y derecha)

<https://youtu.be/b13BY11zQ3Y> (ver video independencia segmentaria, extremidades superiores)

<https://youtu.be/VmldvSAKBGQ> (trabajo de independencia segmentaria mixta, brazos y piernas)

Ejercicios que ayudan a desarrollar la motricidad.

<https://youtu.be/w88OSaoMeW8>



ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Con la ayuda de mis padres vamos a conseguir 5 conos de rollos de papel higiénico y 5 tapitas medianas, vamos hacer un video imitando lo que se nos dice en el tercer enlace(mínimo 3 ejercicios)

EVALUACIÓN

Con la ayuda de tus padres vas a sacar muchas tiras de revista de 2 centímetros de ancho y las vas a emplear como cintas en el piso, tal como lo señala el segundo video. Organiza tu propio video con u mínimo de tres ejercicios. Lo envías.

GUIA 6 DE EDUCACIÓN FÍSICA, SEGUNDO PERIODO SEMANA DEL 24 AL 28 DE MAYO



COORDINACIÓN OCULO-MANUAL Ojo-mano

La coordinación ojo-mano, también denominada como coordinación óculo-motora, óculo-manual, o viso motriz, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN ÓCULO-MANUAL



ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA

Pídale a tus padres que lo lleven a un sitio donde haya juego de rana y organiza un video lanzando las argollas.

EVALUACIÓN

Haga un video lanzando a la canasta en baloncesto.

<https://youtu.be/vVRN5lJUht4> con la ayuda de tus padres, una raqueta y una bola de tenis de mesa haga un video tal y como lo muestra el enlace. 8un mínimo de 20 golpes)

GUIA 7 DE EDUCACIÓN FÍSICA, SEGUNDO PERIODO SEMANA DEL 31 DE MAYO AL 4 DE JUNIO



COORDINACIÓN OCULO-PÉDICA

Coordinación óculo-pédica: ojo-pie, es igual que la óculo-manual. Pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc. En otras palabras, es la manipulación de objetos con los miembros inferiores.

ps://youtu.be/9w2JiCviG3U (Observa el video)



ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA.

Con un globo inflado haga golpes con los pies (veintiuna) alternando pie izquierdo, pie derecho, haga video de 20 segundos.

EVALUACIÓN

Organiza un arco en su casa con conos de papel higiénico y haga lanzamientos a 5 y 10 metros; el arco debe tener inicialmente 2 metros y luego reducirlo a 1 metro y a 50 centímetros. Organiza video corto.