

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA:	Educación Física Recreación y Deporte.			
	ASIGNATURA:	Educación Física Recreación y Deporte.			
	DOCENTE:	Nasly Alcira Velásquez.			
	TIPO DE GUÍA:	CONCEPTUAL Y EJERCITACION			
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	2	1	FEBRERO	1 horas

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Fortalece las habilidades motrices básicas y mejora su coordinación, desarrollando con interés los ejercicios propuestos y actividades gimnásticas, que favorecen su estado físico y mental.

Gimnasia Artística.

La gimnasia artística es un deporte que combina fuerza, flexibilidad, agilidad y coordinación en una rutina coreografiada.

1. En equipos de 4 estudiantes elige 3 movimientos básicos para realizar una coreografía.

Dibuja los entres movimientos de la coreografía.

--	--	--

Juegos sensomotores

Los juegos sensomotores son actividades que estimulan los sentidos y el movimiento. Ayudan a descubrir el cuerpo, relacionarse con el entorno, y desarrollar habilidades motoras.

¿Cuáles son los juegos Sensoriomotores?

Bailar o hacer movimientos de payaso enfrente. Juegos de mímica ante espejo. Mover objetos circulares o espirales, con o sin música. Colocarse un objeto en la cabeza y hacer que bailas, mostrar sorpresa o susto cuando se cae.

2. Circuitos de Obstáculos: Realizar circuitos bajo la observación y orientación del docente que requieran saltar, reptar, equilibrarse sobre, caminar a ciegas etc.

Ejercicios sugeridos:

- * Saltar por una pista de aros que estarán ubicados intercaladamente.
- * Saltar por encima de dos o más palos de escoba que estarán sobre unas sillas.
- * Gatear por debajo de dos o más palos de escoba que estarán sobre unas sillas.
- * Realizar una carrera de encostados en zig-zag (coloca sillas, cajas, botellas plásticas, juguetes u otros objetos).

Juegos Atléticos.

Los juegos atléticos son actividades que ayudan a desarrollar la coordinación, las habilidades físicas y el bienestar. Se centran en pruebas como carreras, saltos y lanzamientos.

EL ATLETISMO

E	G	Z	O	S	D	Q	T	A	J	I	U	I
C	N	N	U	E	A	R	X	D	N	L	J	F
A	A	T	W	Y	P	L	A	I	Y	E	L	Y
R	T	G	R	U	L	D	T	A	V	N	I	V
R	L	T	Z	E	I	R	X	O	C	S	R	J
E	E	I	I	C	N	B	E	U	I	E	J	K
R	T	O	O	B	U	A	O	L	N	A	U	A
A	A	L	A	N	Z	A	M	I	E	N	T	O
D	E	O	O	E	Y	Y	P	I	L	V	Q	M
V	E	U	Y	O	I	E	O	F	E	A	O	U
S	R	E	M	E	D	A	L	L	A	N	E	S
E	A	S	Z	Y	X	A	I	O	B	V	T	I
U	N	E	A	E	W	E	G	W	O	U	I	O

3. Buscar en la anterior sopa de letra las siguientes palabras:

CARRERA- SALTO- VELOCIDAD- LANZAMIENTO- RELEVO- MEDALLA- ENTRENAMIENTO- ATLETA

El desplazamiento

El desplazamiento es el cambio de posición de un objeto o persona, desde un punto inicial hasta un punto final. Se puede expresar como la distancia entre dos posiciones, junto con una dirección.

COLOREA



4. En la clase realizo en equipos las siguientes actividades de desplazamiento.

Desplazamiento Libre y Variado	Carreras de Relevos y Velocidad	Circuito de Cuadrupedia
Los participantes se mueven por el espacio utilizando diversas formas (correr, gatear, saltar) y el instructor indica cambios de estilo sin repetir el anterior.	Correr de un punto A a uno B (5-10 metros) aumentando la velocidad, alternando con desplazamientos de espaldas.	Gatear de un punto a otro, incluyendo formas creativas como "reptar como serpientes" o usar hojas de papel bajo las manos y pies para desplazarse en cuadrupedia.

Juegos Recreativos

Los juegos recreativos son actividades lúdicas que entretienen.



5. Explico y dibujo 2 juegos recreativos. Comparte con el grupo.

Nombre del juego:

Material:

Explicación:

Nombre del juego:

Material:

Explicación:

"Los niños y niñas no juegan para aprender, pero aprenden porque juegan".