

DOCENTE: MARIA EUGENIA MENDOZA PUENTES		
ÁREA:ED. FISICA SEDE C	ASIGNATURA:ED FISICA	I.H.S.: 2
GRADO:	CICLO I. GRADOS 1, 2 Y 3	
DESEMPEÑOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentaran la habilidad de controlar los segmentos corporales en forma independiente • Demostrarán eficiencia, economía, fluidez y control en sus movimientos corporales al realizar tareas motrices • Creará y compartirá diferentes alternativas de movimiento en familia. 	
TEMÁTICAS ASOCIADAS:	<ul style="list-style-type: none"> • Imagen corporal, Ajuste corporal, Esquema corporal, equilibrio. • Actividad física en casa 	
ACTIVIDADES PROPUESTAS		
<ul style="list-style-type: none"> • Leer la canción "las partes del cuerpo" muchas veces • Aprenderse la letra de la canción e inventarle un ritmo a la letra. • Cantarla siempre para empezar el calentamiento • Imitar los ejercicios que están en la foto en compañía de otros miembros de la familia • En el cuaderno de integrado o de educación física: Copiar la canción, Hacer los dibujos y colorearlos. • Tomar fotos, o dibujar y colorear cada uno de los ejercicios. • Desarrollo de motricidad fina mediante la realización de dibujos, colores y apuntes 		
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS O WEBGRAFÍA		
ACCIONES DE EVALUACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo y acompañamiento en familia • Actividad física para niños y familiares • Registro en el cuaderno de la actividad • Creatividad imaginación y esfuerzo 		
OBSERVACIONES GENERALES		
<ul style="list-style-type: none"> • Para la realización de las actividades es obligatorio la utilización de ropa deportiva y tenis no CHANCLAS líquido (agua) y reloj • El registro fotográfico (puede ser dibujado) se enviará a la docente JORNADA DE LA MAÑANA MARIA E. MENDOZA al correo mariaezepol@gmail.com o al número de whatsapp 3014247705 o JORNADA DE LA TARDE al docente OMAR ANDRES SILVA GUEPENDEO edfisicatardesedec@gmail.com o al número de whatsapp +573223176957 entregado en el cuaderno cuando se retorne a clases presenciales. Cada registro enviado al correo o al whatsapp debe llevar nombre y curso del estudiante y la jornada (tarde o mañana) 		

“Estrategia Aprende en casa, Toca a tu puerta”
EDUCACION FISICA Grados 1, 2 y 3

1. Lee la siguiente cancion varias veces

CANCION “PARTES DEL CUERPO”

Estrofa I

Preparados, estamos listos?
Que todo el cuerpo lo vamos a mover
Preparados, estamos listos?
Que con el ritmo nos vamos a mover.
Mueve la cabeza si la tienes tieza, arriba las manos y nos animamos
Salta en las dos piernas y así no te duermas, mueve la cintura sin tanta mesura,
Pon la frente en alto como los lagartos,
Sube bien los hombros con bastante asombro
Las manos abiertas vamos de fiesta
Mueve la colita como una abejita

Coro

Vamos todos a bailar la canción del cuerpo la canción del cuerpo
Vamos todos a bailar la canción del cuerpo la canción del cuerpo

Estrofa II (ritmo de rap)

Manos arriba, manos al frente movamos el cuerpo de manera diferente
Vamos a un lado, vamos al otro
La mano en la cintura nos movemos poco a poco.

Estrofa III

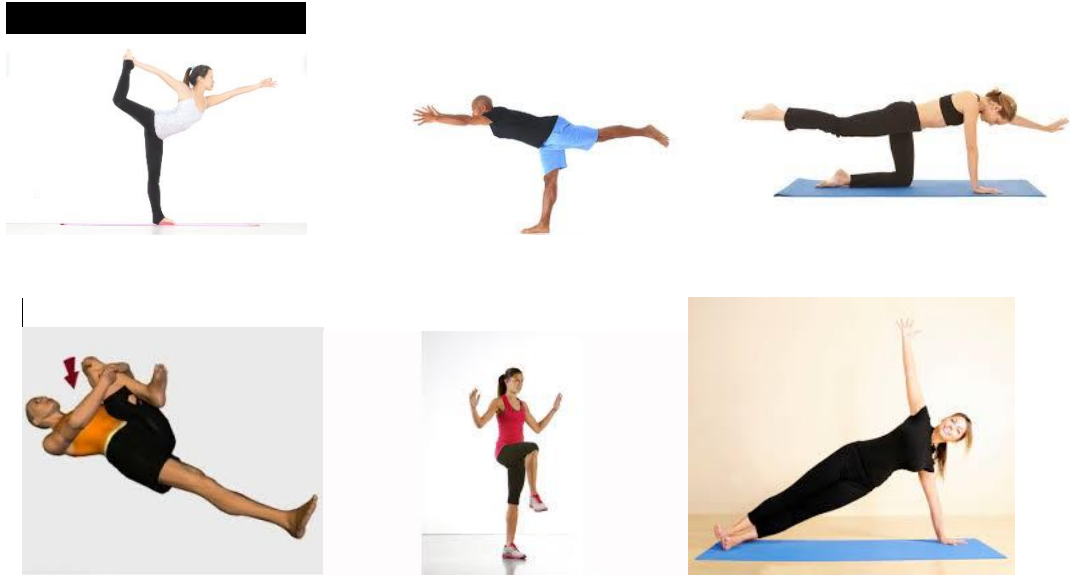
La espalda bien recta todos bien alerta
Los ojos abiertos como unos expertos,
La nariz oliendo nadie se esta riendo,
La boca cerrada, la lengua guardada.
Los brazos abajo, como me relajo
Sigue tus orejas casi hasta tus cejas,
Infla los cachetes todos regordetes,
Rascate el ombligo porque te lo digo.

Coro

Vamos todos a bailar la canción del cuerpo la canción del cuerpo
Vamos todos a bailar, la canción del cuerpo la canción.

2. **Aprendela e Inventale una musica.** repasa la cancion todos los días, hasta que la aprendas.
3. **Calentamiento:** Cantarla siempre para empezar el calentamiento.
4. Realiza los ejercicios que estan en la foto durante 20 segundos cada uno de tal forma que los domines, cambiando de pierna, cambiando de brazo; en compañía de otros miembros de la familia. Practica cada rutina durante 10 minutos.

5. RUTINA No. 1



RUTINA No. 2



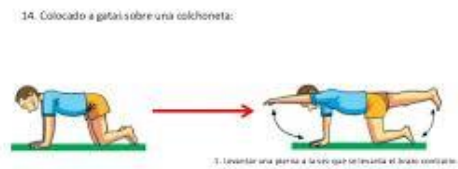
RUTINA No. 3

Ejercicio de Equilibrio Estático.



© Inesoft Portugal Escandé

Ejercicio de Equilibrio Estático.



Hacer lo mismo con el otro brazo y la pierna contraria.

© Inesoft Portugal Escandé

6. Con el siguiente juego “**DADO YOGA**”, que aparece a continuación, en compañía de tu familia, inventa reglas para participar. Escríbelo O TOMALE FOTOS O HAZ DIBUJOS.



7. En el cuaderno de integrado o de educación física: Copiar la canción, Hacer los dibujos y colorearlos.
8. Tomar fotos, o dibujar y colorear cada uno de los ejercicios y del juego DADO YOGA.
9. Desarrollo mi motricidad fina mediante la realización de dibujos, colores y apuntes