



# **YERMO Y PARRES**

## **INSTITUCION EDUCATIVA**



# **EDUCACION FISICA**

## **GRADO PRIMERO**

**PRIMER PERIODO**



Docente LILIANA QUINTO QUEJADA

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **Grupo:** \_\_\_\_\_



# YERMO Y PARRÉS

## INSTITUCION EDUCATIVA

### PRIMER PERIODO



#### SABERES CONCEPTUALES

- ❖ Coordinación: óculo-manual y óculo- pédica y general
- ❖ Independencia Segmentaria
- ❖ Tensión y relajación global y segmentaria
- ❖ Conocimiento corporal

#### **Coordinación: óculo-manual y óculo- pédica y general**

Coordinación óculo-pédica: ojo-pie, es igual que la oculo-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.

#### **Actividad 1**

1. Dibuja en cada recuadro una actividad que requiera la coordinación óculo – pédica (ojo – pie). Algunos ejemplos son: caminar, correr, patear un balón, saltar obstáculos, mantener el equilibrio, entre otras.




# YERMO Y PARRES

## INSTITUCION EDUCATIVA

### INDEPENDENCIA SEGMENTARIA:



#### ¿Qué son los segmentos corporales?

Los segmentos corporales son las diferentes partes en que se ha dividido el cuerpo humano para su mejor reconocimiento.

#### ¿Qué es la independencia segmentaria?

La independencia segmentaria ocurre cuando los individuos son capaces de identificar cada una de las partes de su cuerpo de manera independiente; pero también relacionarlas como parte de un todo, que es el cuerpo.

### ACTIVIDAD 2

1. Recorta, pega, colorea y escribe.

En el "Anexo 1", identifica la figura humana (tanto del niño, como de la niña), recorta y pega en esta guía, formando el cuerpo humano. Ten en cuenta que, a pesar de estar divididas, las partes del cuerpo, componen un todo, que es tu cuerpo. Al finalizar, recuerda colorear y escribir las partes del cuerpo.

**Nota:** El anexo 1, está al final de esta guía.





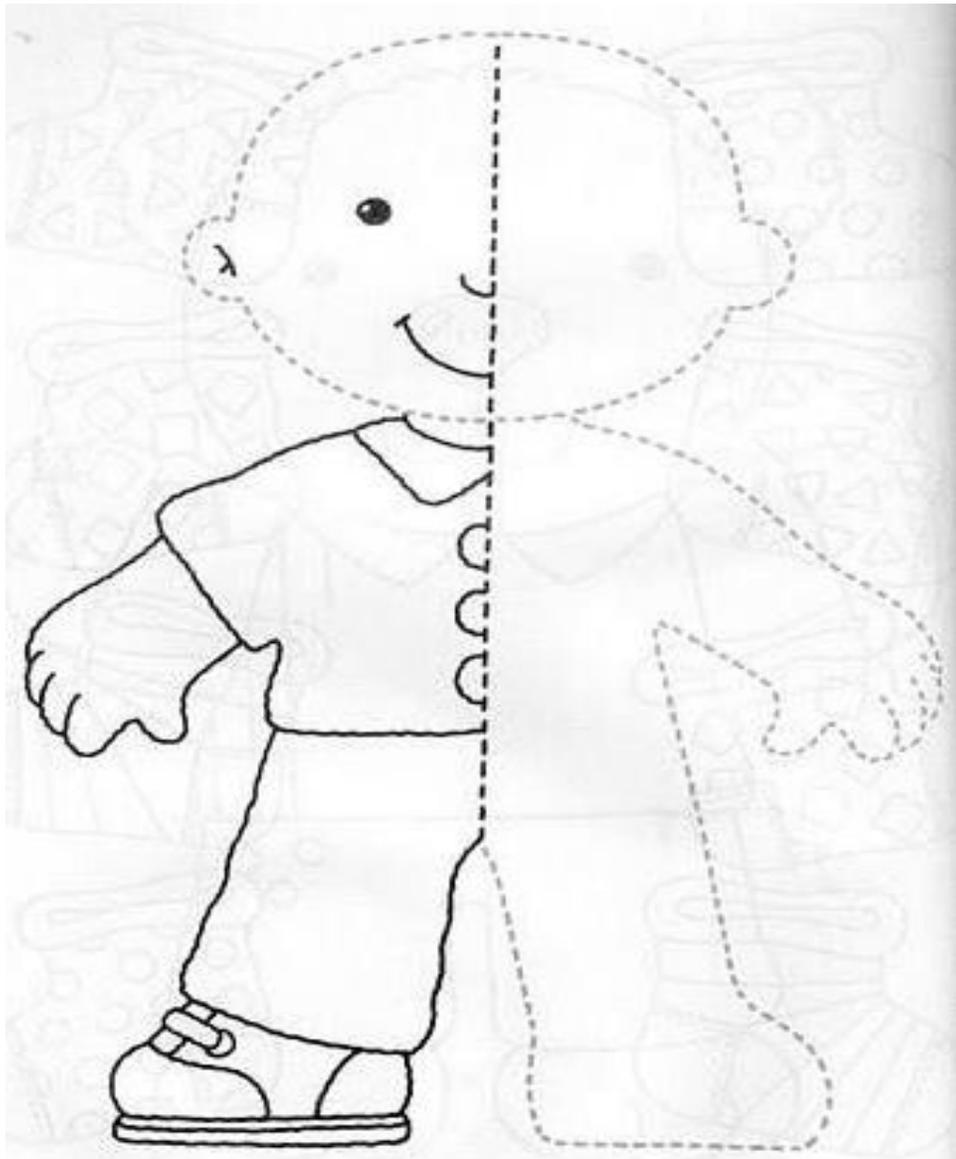
# YERMO Y PARRES

## INSTITUCION EDUCATIVA



2. Completa la imagen de acuerdo a la mitad que está terminada y luego colorea, señalando y escribiendo el nombre de los segmentos corporales, estos son:

Cabeza, tronco, extremidades superiores, extremidades inferiores.





# YERMO Y PARRES

## INSTITUCION EDUCATIVA

### ACTIVIDAD 3

En el recuadro, dibuja tu cuerpo, ten en cuenta, que debes dibujar cada segmento de éste y colorear de manera creativa.



### ACTIVIDAD 4

#### Segmentos corporales

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

Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras.

1. SEGMENTO
2. CORPORAL
3. HOMBROS
4. PIERNAS
5. CABEZA
6. BRAZOS
7. TRONCO
8. CUERPO
9. MANOS
10. PIES



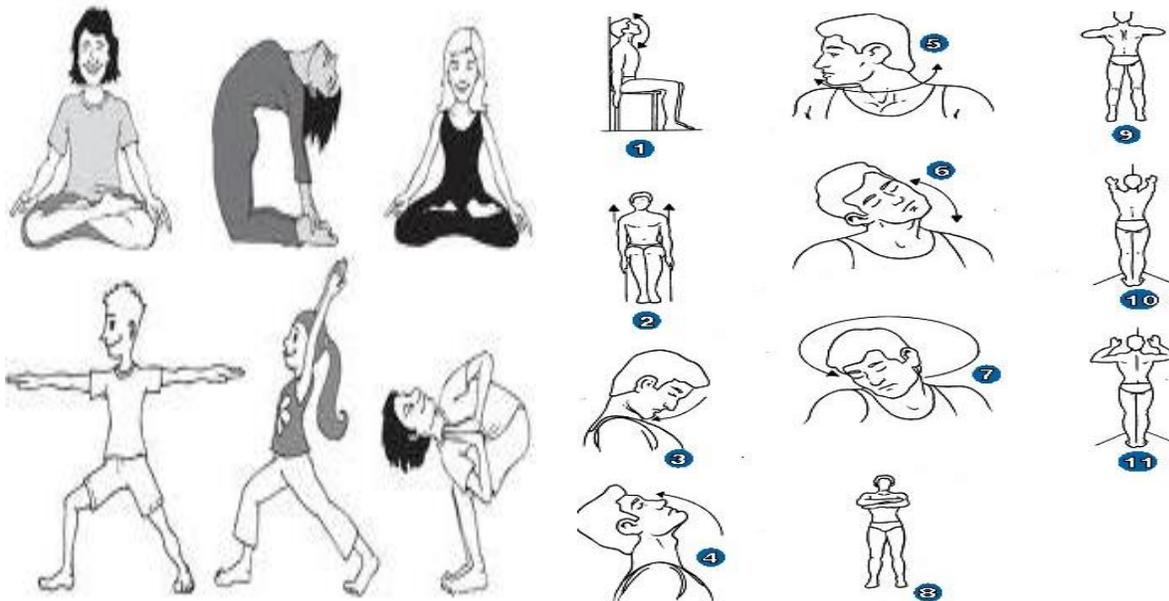
# YERMO Y PARRÉS

## INSTITUCION EDUCATIVA



### Tensión y relajación global y segmentaria

Una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira.



#### Actividad 5:

1. Los anteriores son ejemplos de actividades físicas que podemos realizar para lograr la relajación de nuestro cuerpo. Dibuja una de ellas.



# YERMO Y PARRES

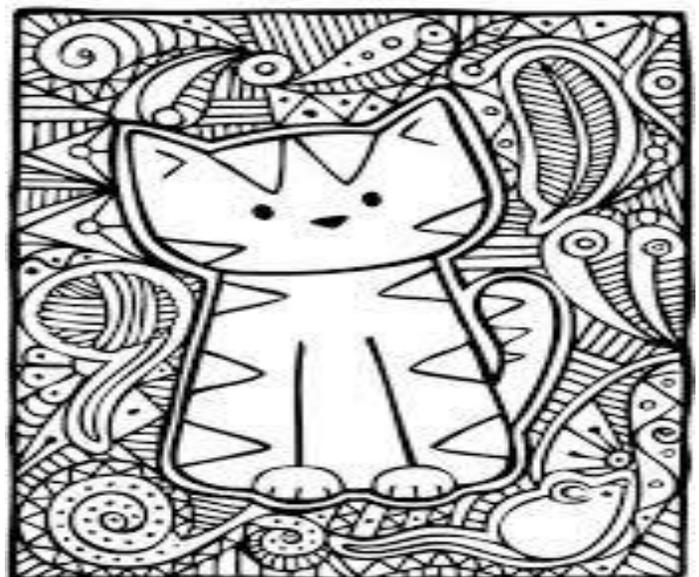
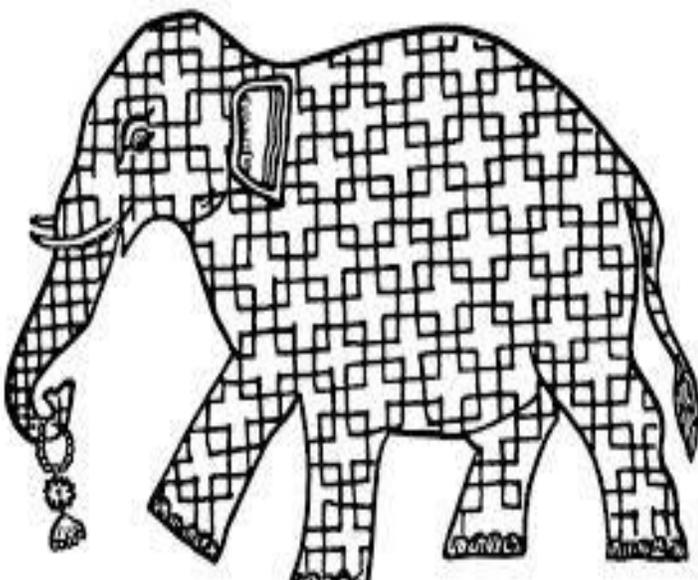
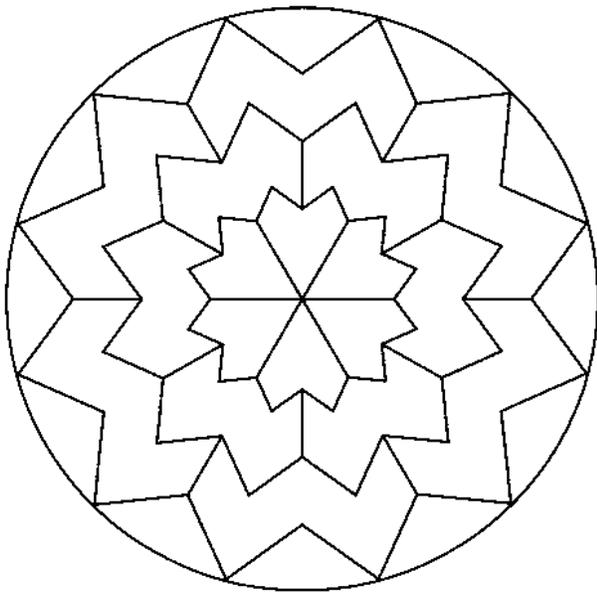
## INSTITUCION EDUCATIVA



Existen ejercicios y técnicas físicas para alcanzar la relajación. Sin embargo, en el arte, también podemos encontrar actividades que nos ayudan a relajar nuestro cuerpo.

### ACTIVIDAD 6

Colorea las mándalas.





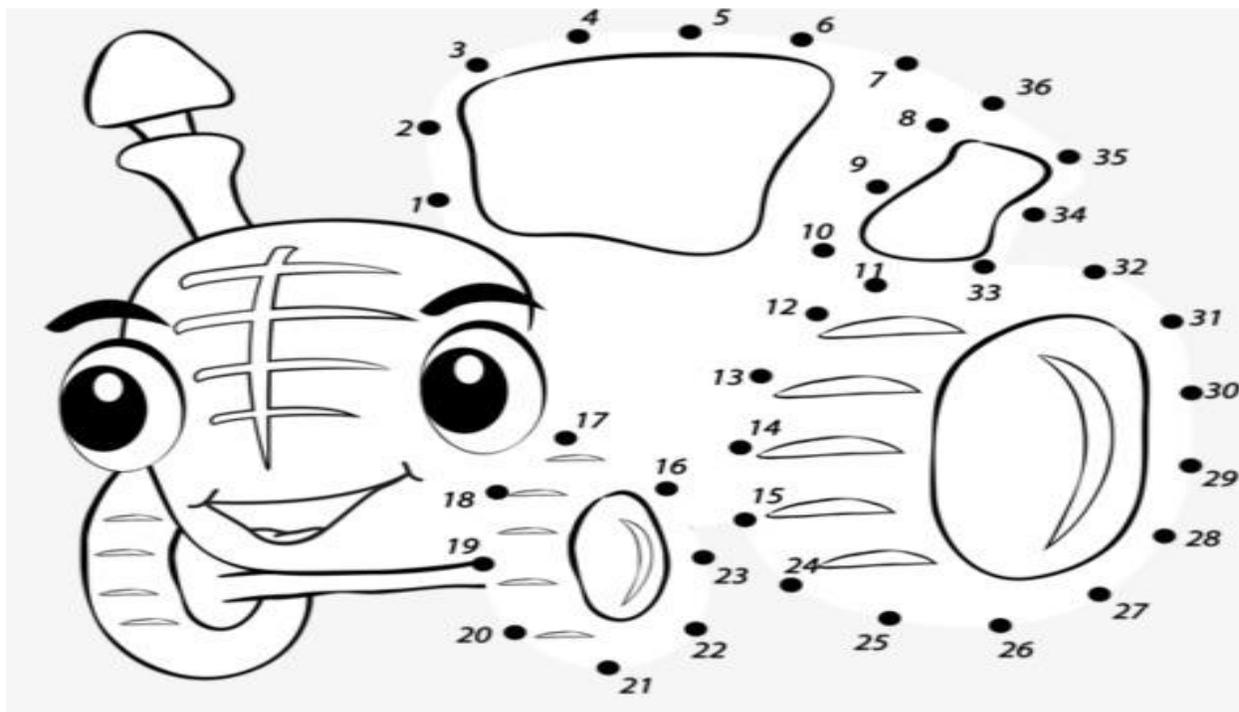
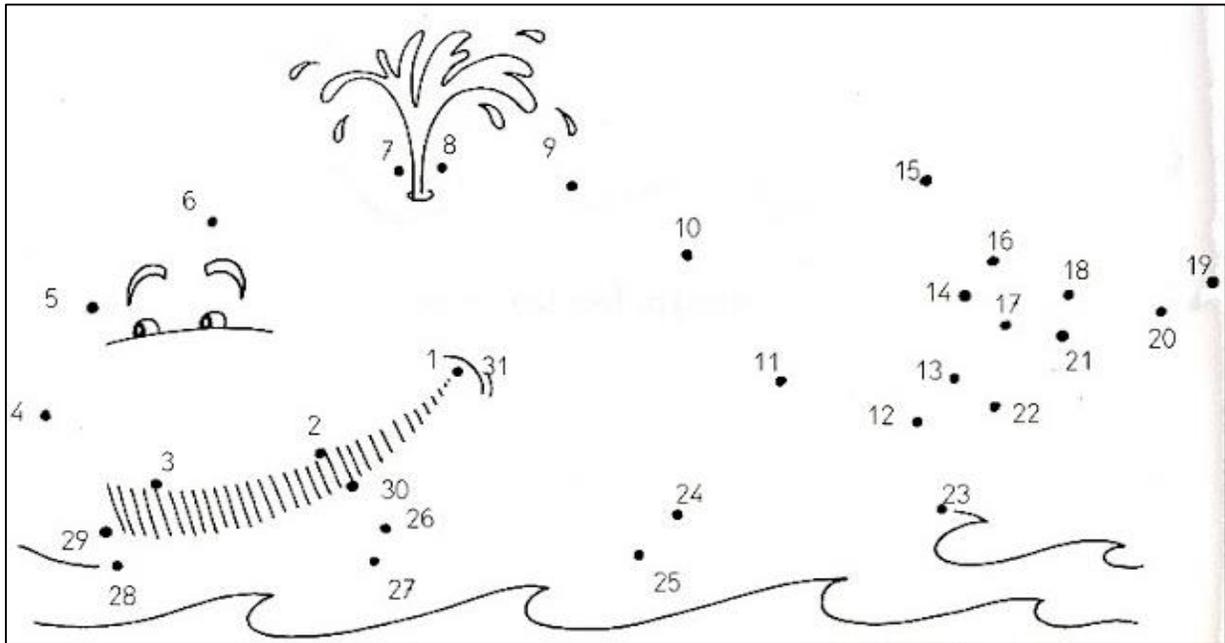
# YERMO Y PARRÉS

INSTITUCION EDUCATIVA



## Actividad 7

Vamos a divertirnos un poco. Une los puntos para descubrir la imagen y colorea.



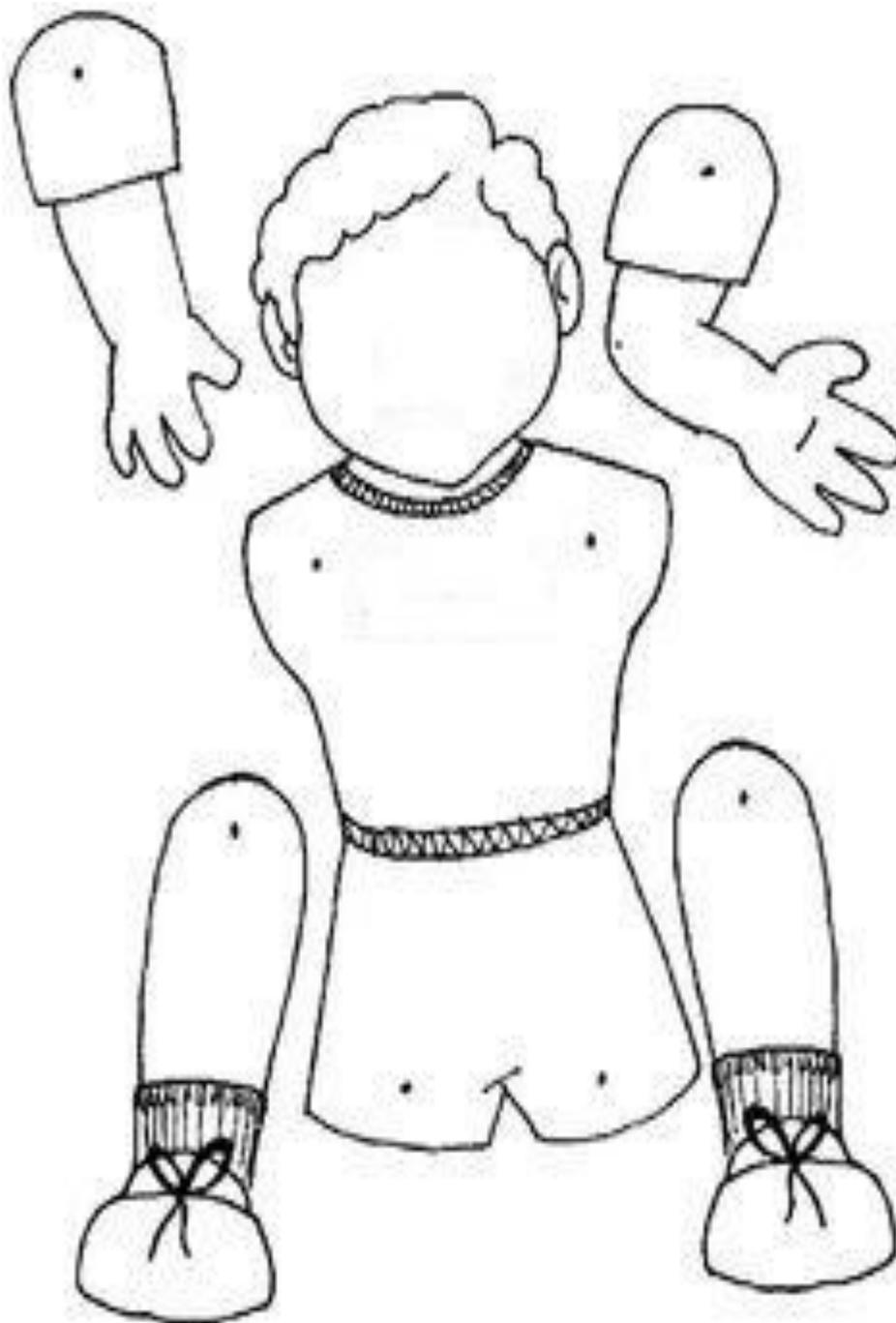


# YERMO Y PARRÉS

INSTITUCION EDUCATIVA



Figura humana – segmentos corporales: anexo 1





# YERMO Y PARRES

## INSTITUCION EDUCATIVA

