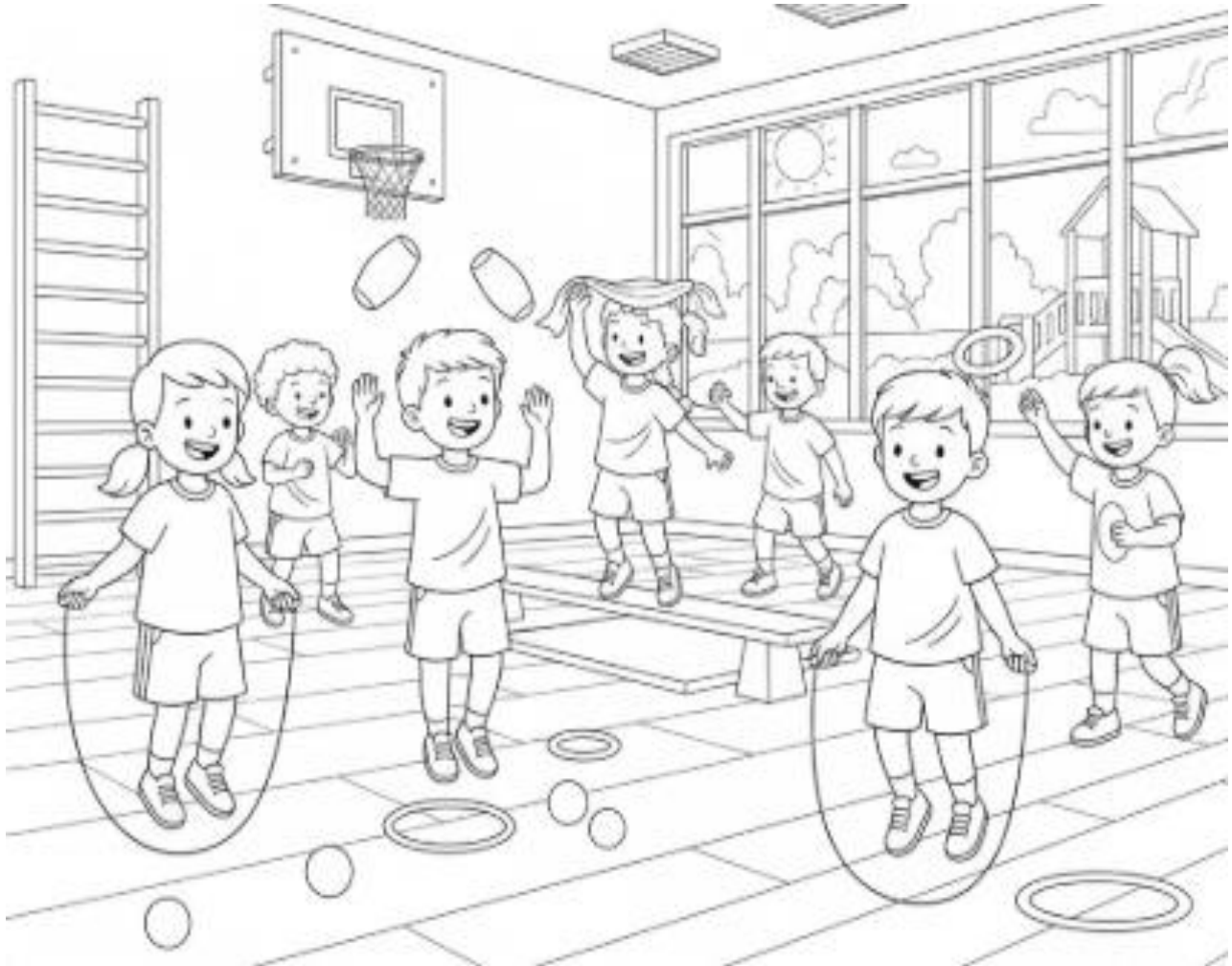




SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Sección Carlos franco 2

DOCENTE: JOSÉ BEDOYA



Nombre del estudiante: _____

Grado: Tercero__

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Establece relaciones dinámicas entre su movimiento y la utilización de pequeños elementos mejorando su coordinación.
- Participa activamente en el desarrollo de las actividades motrices propuestas en clase
- Reconoce el atletismo como un deporte que le permite desarrollar habilidades motrices y competitivas
- Demuestra avances en sus habilidades motrices para hacer saltos, giros y desplazamientos en varias direcciones Aplica las normas en los juegos propuestos. Interpreta instrucciones y las ejecuta correctamente

SABERES CONCEPTUALES

COORDINACIÓN Y JUEGOS CON ELEMENTOS

- Coordinación general
- Coordinación óculo-manual y óculo-pédica
- Manejo de la cuerda
- Dominio de la pelota
- Habilidades motrices



¡MÚSCULOS, CEREBRO Y DIVERSIÓN!

Salud Física y Prevención

Es la herramienta más efectiva para combatir el sedentarismo y enfermedades crónicas desde temprana edad.

- Desarrollo motor: Mejora la coordinación, el equilibrio y la agilidad.
- Fortalecimiento biológico: Ayuda a la formación de huesos fuertes y mejora la capacidad cardiovascular.
- Control de peso: Previene la obesidad infantil y juvenil, un problema creciente en la actualidad.

2. Bienestar Mental y Emocional

Mover el cuerpo tiene un impacto directo en el cerebro. La ciencia ha demostrado que el ejercicio:

- Reduce el estrés: Libera endorfinas (las hormonas de la felicidad) y reduce el cortisol.
- Mejora la autoestima: Superar retos físicos y mejorar habilidades personales fortalece la confianza en uno mismo.
- Canalización de energía: Ayuda a los estudiantes a liberar tensiones, mejorando su capacidad de relajación.

3. Desarrollo Social y Valores

El patio o el gimnasio es un laboratorio social donde se aprenden lecciones que los libros de texto no siempre pueden enseñar:

- Trabajo en equipo: Aprender a colaborar para alcanzar un objetivo común.
- Respeto a las reglas: Entender la importancia del "fair play" o juego limpio.
- Gestión de la frustración: Aprender a perder con dignidad y a ganar con humildad.

4. Impacto en el Rendimiento Académico

Existe una correlación directa entre la actividad física y el cerebro. El ejercicio aumenta la neuro plasticidad y el flujo sanguíneo al cerebro, lo que se traduce en:

- Mayor capacidad de concentración.
- Mejor memoria a corto y largo plazo.
- Aumento de la creatividad.

ACTIVIDAD 1

1. Dibuja un superhéroe o superheroína en tu cuaderno. Alrededor de él/ella, escribe 3 "superpoderes" que le da la Educación Física según el texto

--

2. En el texto se mencionan las "Endorfinas" como las hormonas de la felicidad. Escribe en tu cuaderno una lista de 3 momentos en la clase de Educación Física donde te hayas sentido muy feliz o relajado.

M1	M2	M3

3. Dibuja un semáforo. Al lado de cada color, escribe una regla importante para convivir bien en el patio.
 - **Verde:** Una acción de trabajo en equipo.
 - **Amarillo:** Una regla que debemos respetar.
 - **Rojo:** Algo que **no** debemos hacer cuando perdemos

ACTIVIDAD 2

1. En el centro de tu hoja, dibuja un cerebro y escribe: "**¡A movernos para aprender!**". Saca tres flechas que salgan del cerebro y escribe los tres beneficios académicos que menciona el texto:
 - Concentración.
 - Memoria.
 - Creatividad.
4. El texto dice que la Educación Física combate el "sedentarismo" (estar mucho tiempo sentados o sin movernos). Escribe una lista de 3 actividades sedentarias que haces en casa y, al lado, propón una actividad física para reemplazarlas.

SEDENTARISMO

1. _____
2. _____
3. _____

ACTIVIDAD PARA REMPLAZARLA

- _____
- _____
- _____

RECOMENDACIONES IMPORTANTES EN LA CLASE DE EDUCACION FISICA

- Hidratación constante: Establece "estaciones de agua" obligatorias.
- Indumentaria adecuada: Asegúrate de tener los tenis amarrados y ropa cómoda. Evita que llevar cadenas, relojes o aretes largos que puedan causar accidentes.
- Bloqueador solar: Si la clase es al aire libre, recuérdales la importancia de proteger su piel antes de salir al patio.
- En caso de presentar alguna incapacidad médica para realizar el ejercicio físico, hacerlo saber por escrito al docente.

ACTIVIDAD 3

Habilidades de Locomoción

Son los movimientos que nos permiten **trasladarnos** de un punto a otro. Es la base de nuestra autonomía espacial.

- **Caminar:** El movimiento más natural y cotidiano.
- **Correr:** Una aceleración del caminar con una fase de "vuelo" (ningún pie toca el suelo por un instante).
- **Saltar:** Elevación del cuerpo mediante el impulso de una o ambas piernas.
- **Reptar y gatear:** Desplazarse al ras del suelo, fundamental para la coordinación cruzada.
- **Trepar:** Desplazamiento vertical u horizontal usando pies y manos.

De acuerdo con los 5 movimientos anteriormente mencionados, escribe un ejemplo de actividades comunes que realizas.

Ejemplo: saltar: para alcanzar un balón o para tomar un objeto alto.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

La coordinación general

La coordinación general es la capacidad que tiene nuestro cuerpo para realizar movimientos de forma ordenada, suave y eficiente. En nuestras clases de educación física, esto significa que el cerebro y los músculos trabajan en equipo para que podamos saltar la cuerda, correr sin tropezar o lanzar una pelota con puntería. Al practicar diferentes juegos, aprendemos a controlar mejor la fuerza y la dirección de nuestros brazos y piernas al mismo tiempo. Desarrollar una buena coordinación nos ayuda a ser más ágiles, evita que nos lastimemos y hace que los deportes sean mucho más divertidos.

ACTIVIDAD 4

1. ¿Qué significa que el cerebro y los músculos "trabajen en equipo"?

2. De todas las actividades que haces en el recreo o en clase, ¿en cuál crees que necesitas más puntería y por qué? (Relaciona el concepto de coordinación con sus experiencias diarias).

3. ¿Por qué crees que una buena coordinación ayuda a que no nos lastimemos mientras jugamos?

4. Si tuvieras que enseñarle a un niño más pequeño a saltar la cuerda, ¿qué consejos le darías sobre el movimiento de sus brazos y piernas?

5. ¿Cómo crees que sería nuestra forma de caminar o correr si no tuviéramos coordinación general?

6. ¿Te gusta hacer actividad física? ¿Por qué? ¿Qué actividad realizas?

7. Dibuja tu deporte favorito

ACTIVIDAD 5

La coordinación óculo-manual es cuando tus ojos y tus manos trabajan juntos para atrapar una pelota o escribir. La coordinación óculo-pédica es cuando tus ojos y tus pies trabajan en equipo para patear un balón o saltar. ¡Vamos a practicarlas!

1. ¿En qué momento de tu día usas la coordinación óculo-manual sin darte cuenta?

2. Si un futbolista va a cobrar un penalti, ¿qué tipo de coordinación está usando principalmente y por qué?

3. ¿Qué pasaría si intentaras escribir tu nombre en el cuaderno, pero cerraras los ojos? ¿Cómo afectaría eso a tu coordinación?

4. ¿Por qué crees que a los bebés les cuesta más trabajo atrapar una pelota que a los niños de tu edad?

5. Nombra un deporte que use ambos tipos de coordinación (óculo-manual y óculo-pédica) al mismo tiempo.

6. Identifica que deportes óculo manuales se mencionan en el texto, coloréalos.



ACTIVIDAD 6

Las habilidades motrices se enfocan en refinar el equilibrio tanto estático (quieto) como dinámico (en movimiento), la coordinación mediante juegos de equipo y deportes básicos. A esta edad, los niños perfeccionan movimientos complejos como saltar la cuerda, lanzar con precisión y realizar desplazamientos laterales rápidos. Son movimientos naturales que usamos todos los días.

Desplazamientos

- Caminar
- Correr
- Saltar
- Reptar

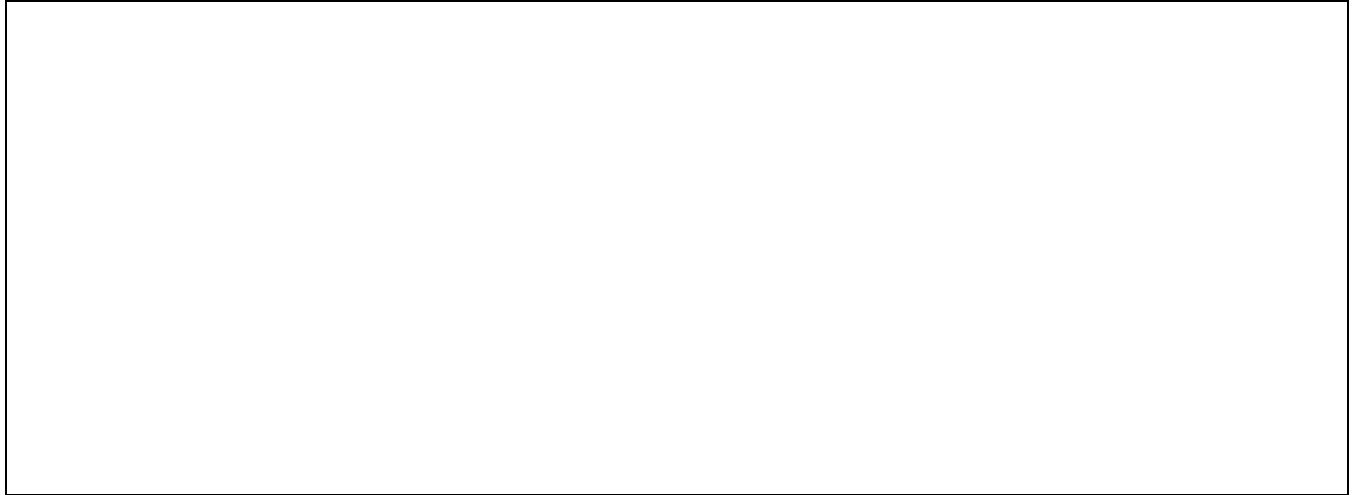
Estabilidad

- Mantener el equilibrio
- Girar
- Balancearse

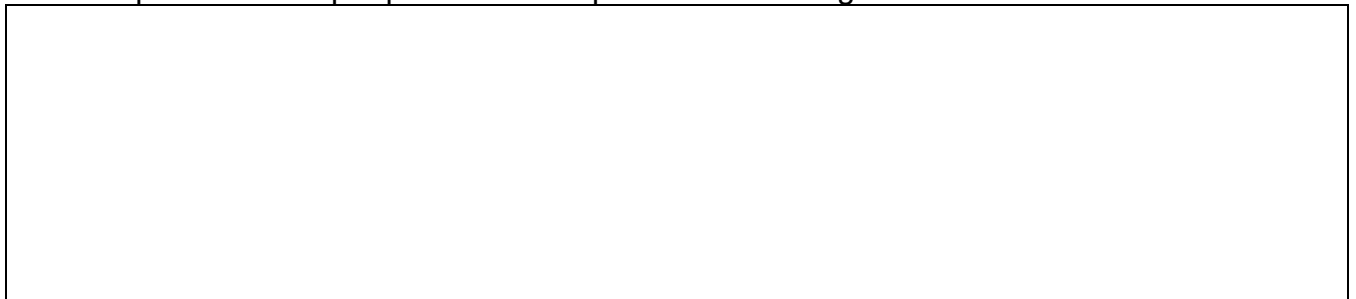
Manipulación

- Lanzar
- Atrapar
- Golpear
- Empujar

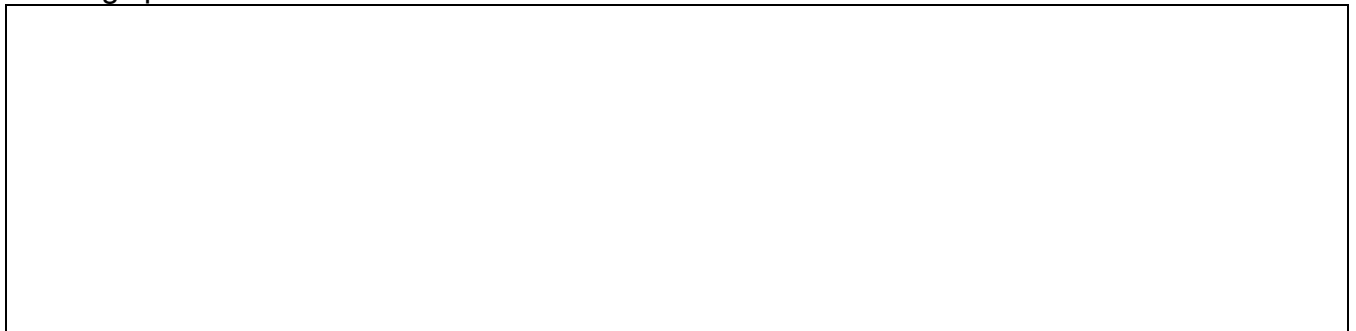
1. Dibuja una línea muy delgada y con muchas curvas en una hoja. Los estudiantes deben recortar por toda la línea usando tijeras. No pueden salirse de la línea ni mover la cabeza demasiado; deben ser sus ojos los que guíen el movimiento de la mano.



2. Dibuja un cuerpo humano en el centro de la hoja. Alrededor del dibujo, escribe las 4 habilidades que Lucas mejoró en el cuento. Une con una línea cada palabra con la parte del cuerpo que Lucas usó para realizarla según el texto.



3. Escribe con tus propias palabras qué significa que los ojos y las manos sean un equipo. Debajo de tu respuesta, dibuja el "baile secreto" de Lucas: representa un deporte donde uses los ojos para seguir un objeto y las manos para atraparlo o golpearlo.



<i>¿Cómo lo he hecho?</i>	
Descripción	Nota
En clase permanezco atento a las explicaciones.	
Cumplo de manera autónoma con mis deberes escolares.	
Traigo los materiales necesarios para el trabajo en clase.	
Colaboro en el trabajo en equipo.	
Participo de manera libre en clase.	
Presento de manera ordenada mis trabajos y tareas.	
Practico en casa los aprendizajes abordados en clase.	
Valoro trabajos e ideas propios y de mis compañeros.	
Atiendo las sugerencias de mi maestra para mejorar en la materia.	
Demuestro buena actitud hacia la asignatura.	
Suma total	
Nota final	

Firma del estudiante

Firma del docente