



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

| | | |
|-----------------|------------------------|---|
| Docente: | Jeferson Davis Newball | Mes: Julio |
| Asignatura | Educación física | GUIA No 1 |
| Grado: Primero | Periodo:3 | Tema: Ejercicios de desarrollo físico general |
| Tel: 3125076118 | | Enviar trabajos al WhatsApp |

REFLEXION:

Con esfuerzo y perseverancia, podrás alcanzar todas tus metas.

NIVELES DE DESEMPEÑOS:

Bajo: reconoce con dificultad los movimientos de acuerdo con los siguientes ritmos y posiciones

Básico: reconoce algunas veces la importancia del manejo de la respiración

Alto: Reconoce la importancia de realizar los ejercicios en el desarrollo y fortalecimiento físico

Superior: Reconoce las diferentes posturas del cuerpo o posiciones básicas

TEMAS:

- Posiciones básicas
- Posición de pie o atención
- Posición de rodillas
- Posición de acostado o tendido
- Ejercicios de cuello y cabeza
- Ejercicios respiratorios
- Ejercicios simétricos y asimétricos.

RECURSOS:

- Texto.
- Consulta en internet
- Implementos deportivos
- Clases de zoom

BIBLIOGRAFIA:

TEXTO

Reconozco Mi Cuerpo

Grado Primero Educación Física.

AUTOR: Tucidades Perea Rosero



GIMNASIO REAL

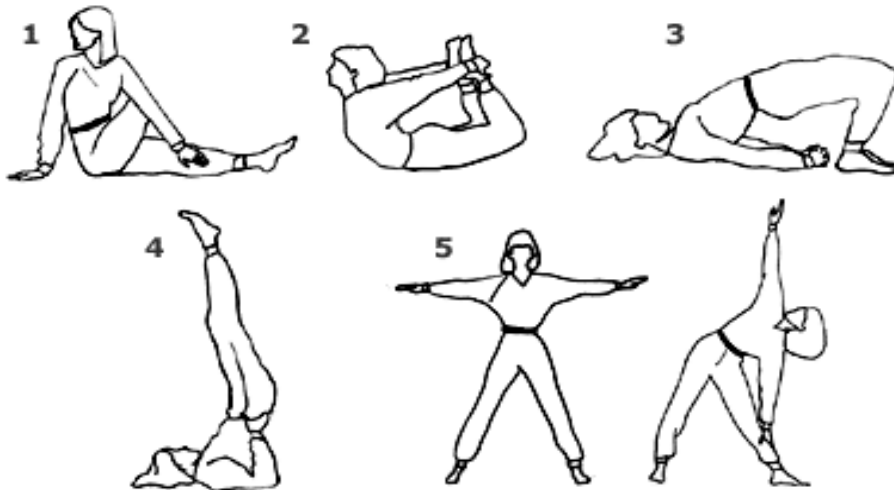
HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

POSICIONES BASICAS

Las posiciones básicas son aquellas en las que nos ubicamos antes de comenzar y finalizar cualquier ejercicio de pie o atención, posición de rodillas, posición de sentado posición de acostado y suspendido.

ACTIVIDAD

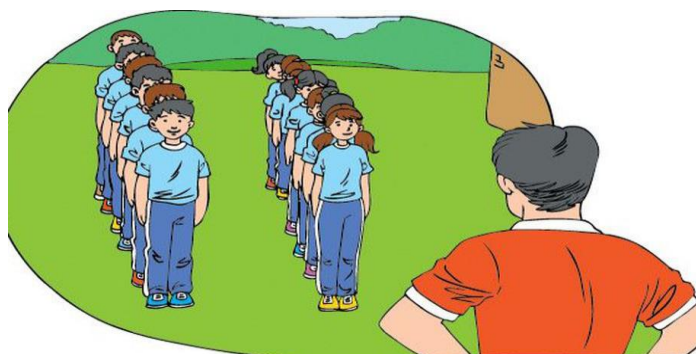
- Observa e identifica las siguientes posiciones. Colorea



RECUERDA QUE....

Para la práctica de los ejercicios de desarrollo físico general y los de movimientos básicos, debes aprender las posiciones básicas del cuerpo.

POSICIONES DE PIE O ATENCION





GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

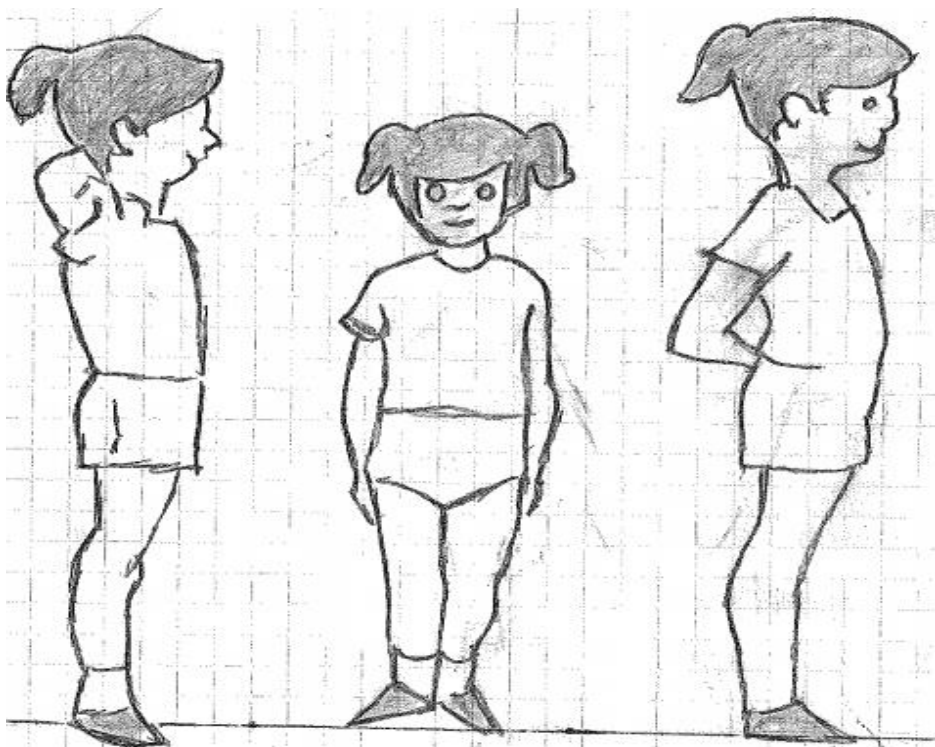
Al practicarla mejorarás la posición natural de tu cuerpo al estar de pie.

Los talones deben estar unidos: la punta de los pies un poco separados las piernas deben estar extendidas y la pelvis nivelada.

Los brazos deben ir extendidos a los costados, los hombros hacia atrás y la cabeza erguida con la mirada al frente.

ACTIVIDAD

- Dibuja en tu cuaderno la posición de pie o atención.
- Encierra en un círculo de color azul la alumna que está realizando la posición correcta de atención. Colorea los dibujos a tu gusto.

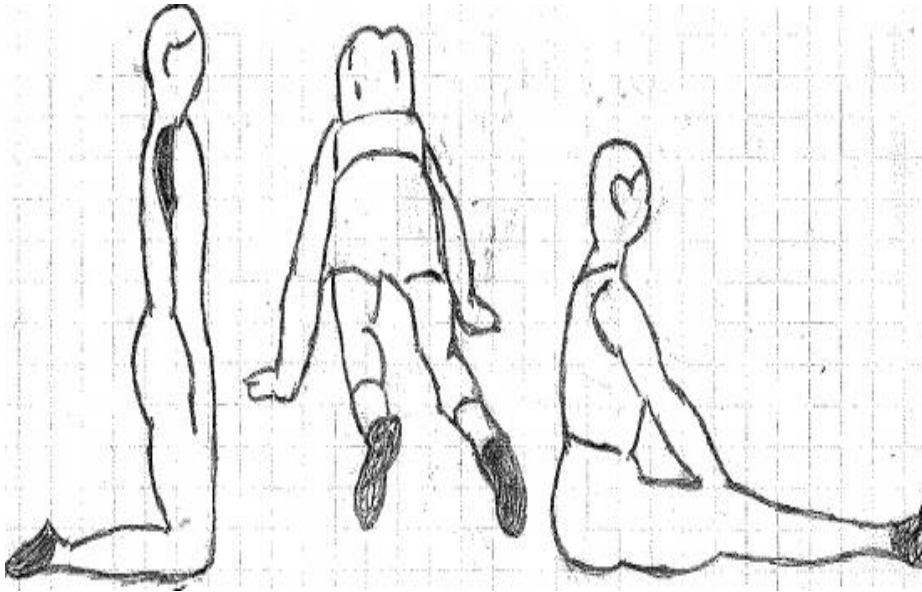




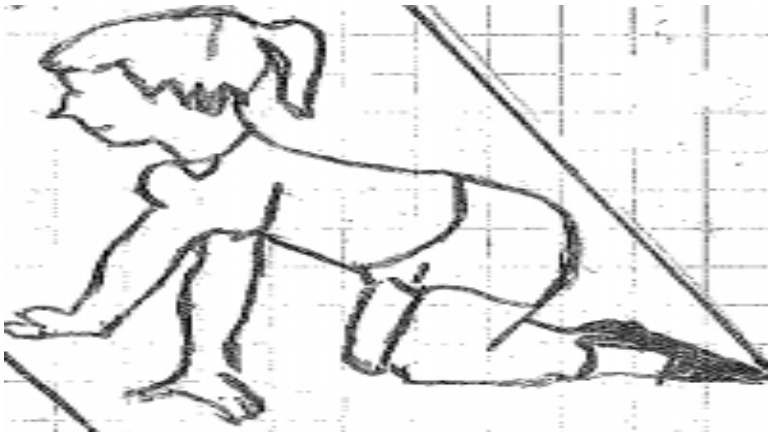
GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

- Encierra en un círculo verde el alumno que está en la posición correcta de rodillas. Colorea a tu gusto.



En esta posición el cuerpo se apoya sobre las rodillas, reposada sobre el suelo. Los músculos, deben estar en línea recta con el tronco, los brazos extendidos hacia abajo la cabeza erguida con mirada al frente.



Colorea las figuras a tu gusto.



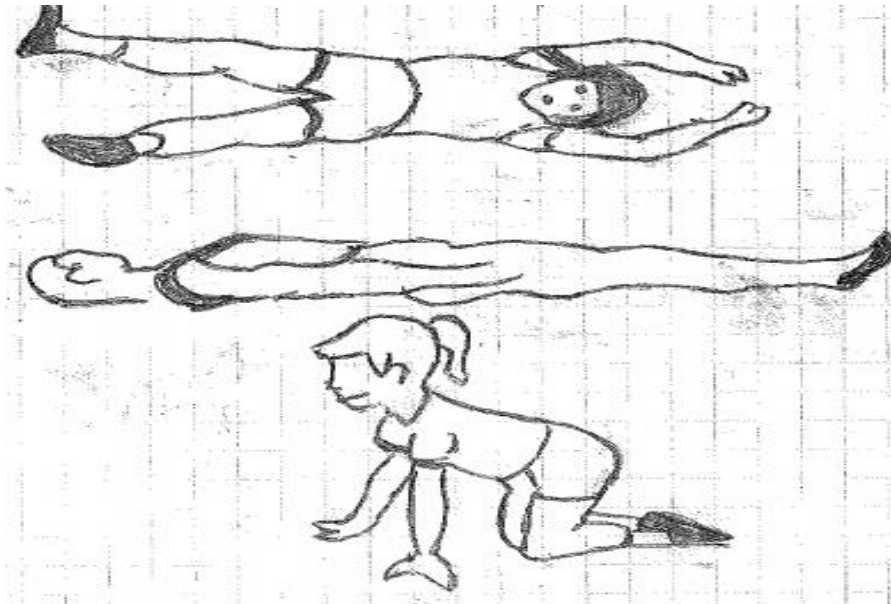
GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

POSICIÓN DE ACOSTADO O TENDIDO

ACTIVIDAD

- Encierra en un círculo de color amarillo el alumno que está realizando bien la posición de acostado o tendido. Coloréalos a tu gusto.



Cuando el profesor le ordene realizar esta posición,

Debes acostarte boca arriba en posición dorsal,

En la cual te apoyarás sobre el dorso que está confirmado

Por: nuca, espalda, glúteo partes posteriores de las piernas.



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

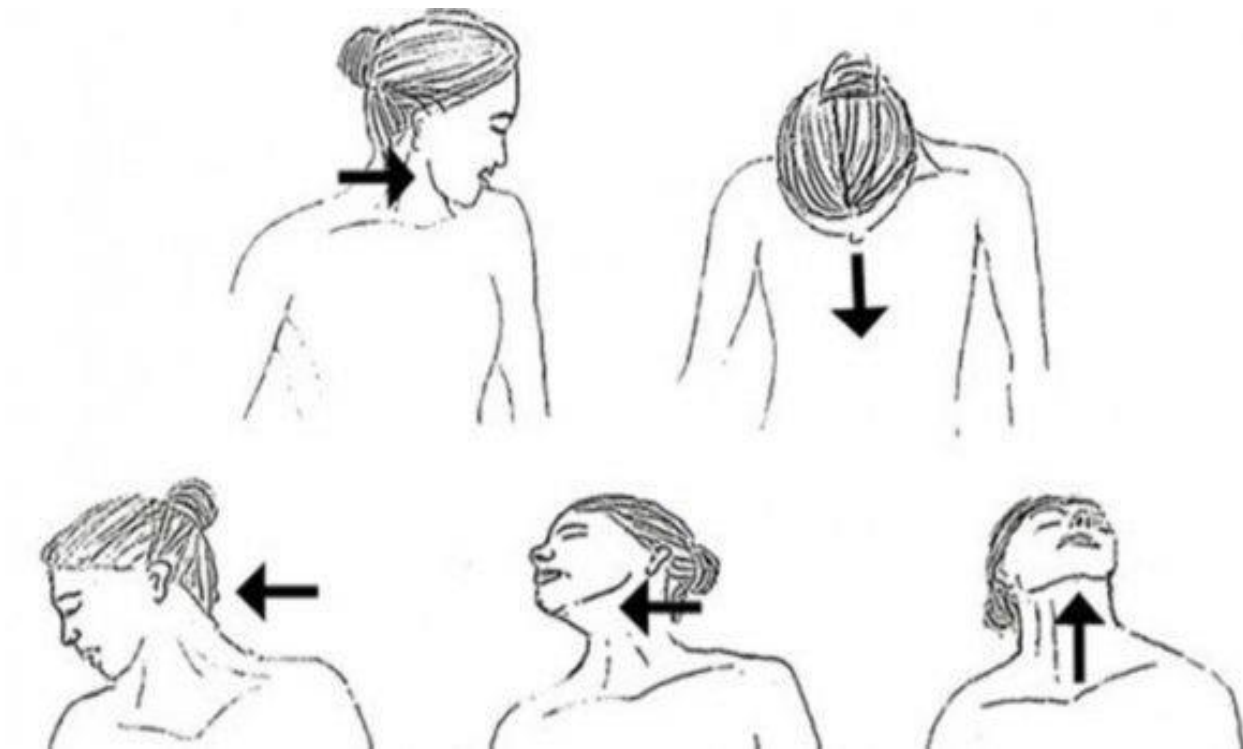
EJERCICIOS DE CUELLO Y CABEZA

Los ejercicios de cabeza hacen parte de desarrollo físico general y los movimientos básicos, porque al realizar estos ejercicios, pones en movimientos todos los músculos de tu cuello.

ACTIVIDAD

Con la ayuda de tu profesor, realiza los siguientes ejercicios de cuello y cabeza.

Dibuja colorea a tu gusto.


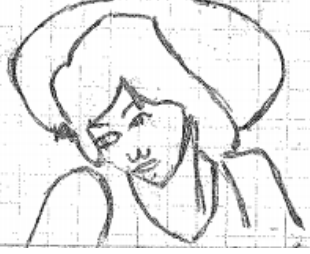


| | | |
|-------------------------------|---|--|
| Extensión máxima de la cabeza | Flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho | Flexión lateral de la cabeza hacia ambos lados intentando tocar el |
|-------------------------------|---|--|



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

| | | |
|--|--|--|
| | | hombro con la oreja correspondiente |
|  | |  |
| Giro de la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla llegue a tomar contacto con el hombro correspondiente | | Giros de la cabeza en el sentido de las agujas de reloj. Repetir el ejercicio en sentido contrario. Los movimientos se harán con lentitud para impedir posible mareos. |

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Los ejercicios respiratorios, tienen como objeto incrementar la capacidad de respiración.

El aire debe entrar por la nariz (inspirar o inhalar) y salir por la boca (expiración o exhala

PRACTICAMOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Algunos ejercicios respiratorios que practicamos en clase con la ayuda del profesor.

1. Posición inicial: En posición de atención, brazos laterales.
2. Efectuar el movimiento de elevación de brazos, acompañado de la inspiración, o inhalar al bajarlos brazos eliminar, el aire contenido, realizando la expiración exhalar.

SIMÉTRICO Y ASIMÉTRICO

Hay ejercicios que reciben el nombre de simétricos y asimétricos.



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

Los ejercicios son SIMÉTRICOS, cuando colocas tus manos y brazos de igual forma y en la misma parte del cuerpo o lugar ejemplo: brazos al frente, manos a los hombros, manos a la cabeza, manos en el pecho.

➤ Colorea.



Los ejercicios son ASIMÉTRICOS, cuando colocas tus manos y brazos de diferentes formas y en distintas partes del cuerpo o lugar. Ejemplo: un brazo arriba y el otro lado, una mano en el pecho y la otra en la nuca, una mano en el hombro y la otra en la espalda, una mano en la cabeza y la otra en el hombro.

➤ Colorea

