



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

Docente:	Jeferson Davis Newball	Semana: periodo 4
Asignatura	Educación física	GUIA No 1
Grado: Primero	Periodo:4	Tema: Movimientos Básicos
Tel: 312 507 6118		Enviar trabajos al Whatsapp

REFLEXION:

“Con esfuerzo y perseverancia, podrás alcanzar todas tus metas”.

NIVELES DE DESEMPEÑOS:

Bajo: Identifica con dificultad las actividades individuales o en grupo.

Básico: Identifica algunas veces las formaciones (hilera, fila, circulo).

Alto: Practica y reconoce la importancia de los ejercicios para el desarrollo de la musculatura.

Superior: Valora e identifica las formaciones.

TEMA:

- ✓ Las formaciones.
- ✓ Formación en hilera.
- ✓ Formación en fila.
- ✓ Formación en círculo.
- ✓ Ejercicio de salto.

RECURSOS:

- ✓ Texto
- ✓ Consulta de internet
- ✓ Implementos de deportes
- ✓ Clase de Zoom

BIBLIOGRAFÍA:

Texto: Reconozco mi cuerpo, Educación física.

Autor: Tucidades Perea Rosero



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

MOVIMIENTOS BÁSICOS

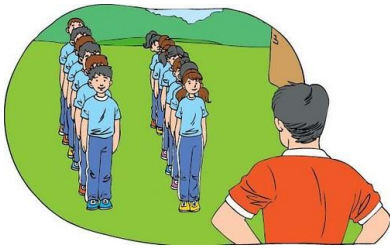
Contenido:

1. Las formaciones
2. Formación en hilera
3. Formación en fila
4. Formación en círculo
5. Ejercicio de saltos

LAS FORMACIONES

Para el desarrollo de las habilidades físicas, debes aprender las formaciones en hilera, fila y círculo.

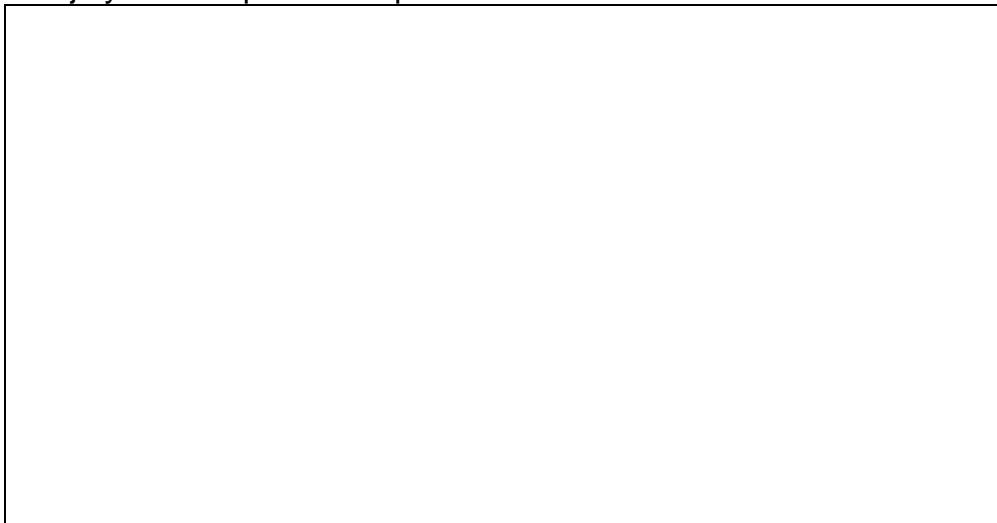
- ✓ **PARA LA FORMACIÓN EN HILERA:** debemos ubicarnos unos detrás de otros, extendiendo el brazo derecho para tocar con la yema de los dedos el hombro del compañero que esta adelante.



<https://www.blogichics.com/2015/11/08/ejercicios-de-orden-y-control-en-educacion-fisica-y-marchas/>

ACTIVIDAD SEMANA 1

1. Dibuja y colorea personas que estén en formación de hilera.





GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

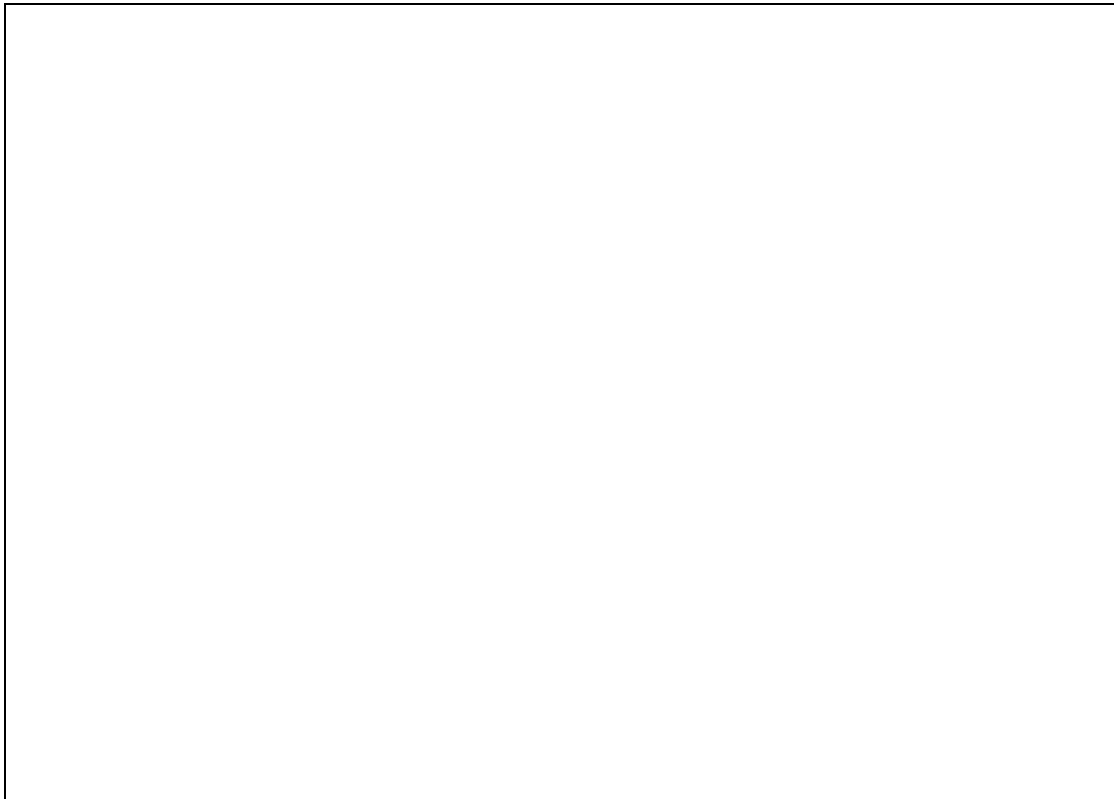
- ✓ **PARA LA FORMACIÓN EN FILA:** Nos ubicamos ordenadamente en línea recta uno al lado del otro mirando todos hacia el mismo frente.



<https://brainly.lat/tarea/4893413>

ACTIVIDAD SEMANA 2

2. Dibuja y colorea personas que estén en fila.





GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

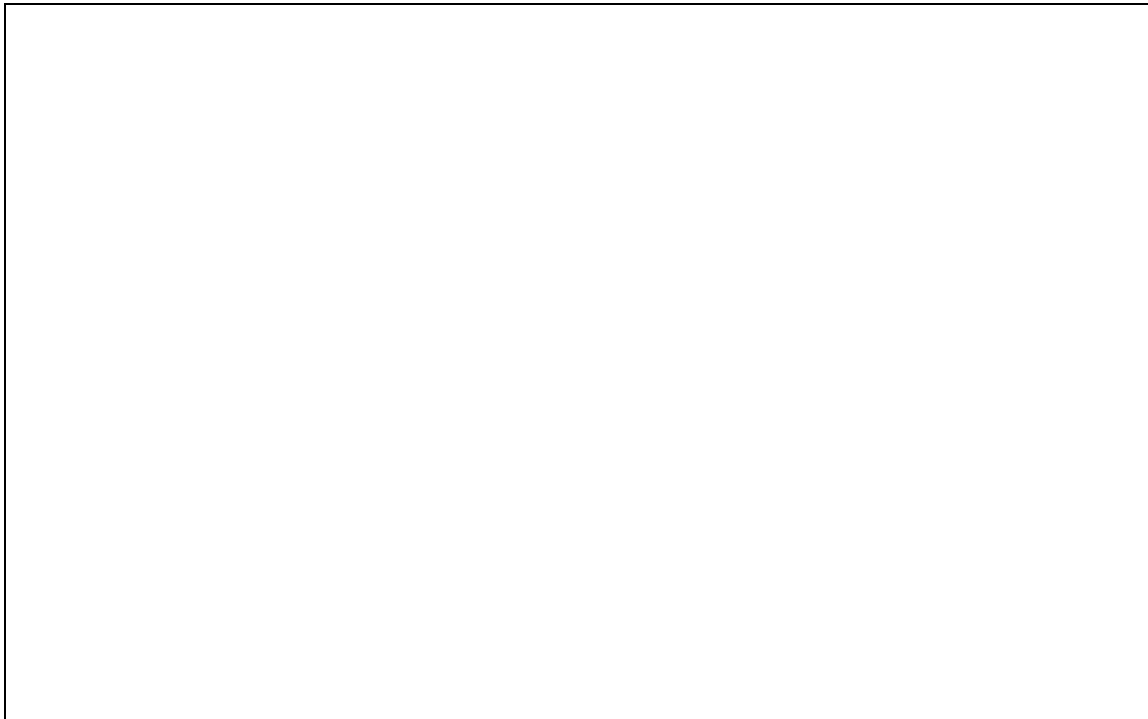
- ✓ **PARA LA FORMACIÓN EN CÍRCULO:** nos situamos en formación curvilínea, uno al lado del otro y todos de frente hacia el interior del círculo.



<http://educafisi2011.blogspot.com/>

ACTIVIDAD SEMANA 3

3. Dibuja y colorea niños y niñas que estén jugando en círculo.





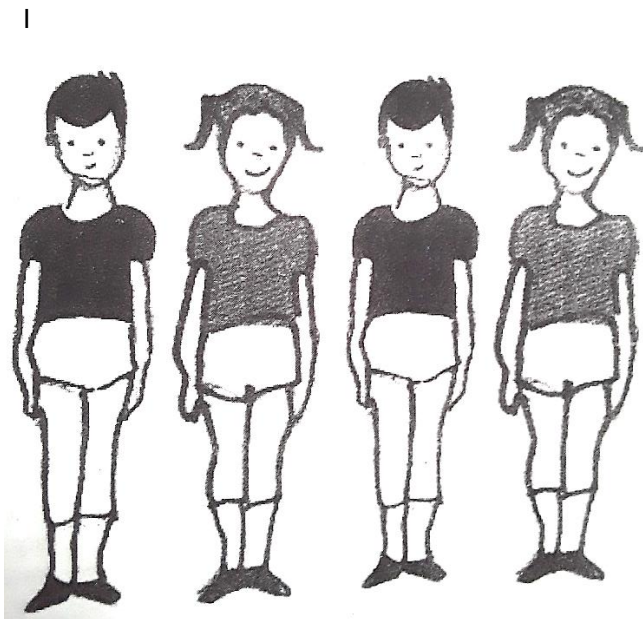
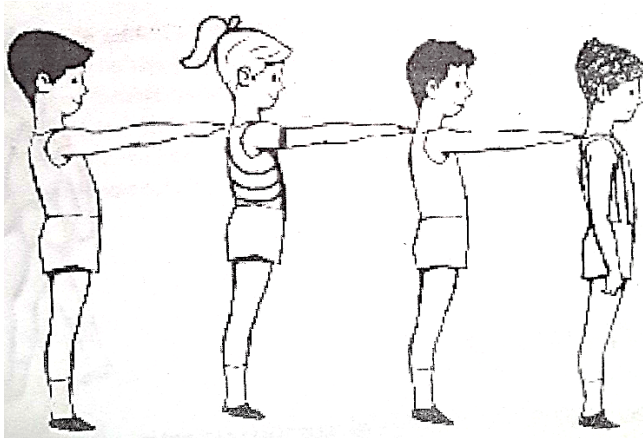
GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

ACTIVIDAD SEMANA 4

4. Identifica y aprende:

- Colorea de azul la camiseta de los alumnos que están en círculo.
- Colorea de rojo la pantaloneta de los alumnos que están en fila.
- Colorea de verde la camiseta de los alumnos que están en hilera.



RECUERDA QUE...

LA FORMACIÓN, es la disposición de alumnos o del grupo con el fin de poder actuar organizadamente en conjunto.

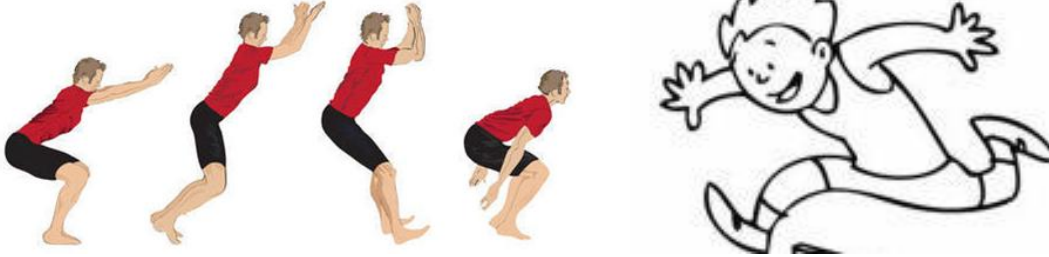


GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

- ✓ **EL SALTO:** constituye el ejercicio de coordinación dinámica por excelencia; implica el control global del movimiento enmarcado dentro del tiempo y el espacio.

LOS SALTOS

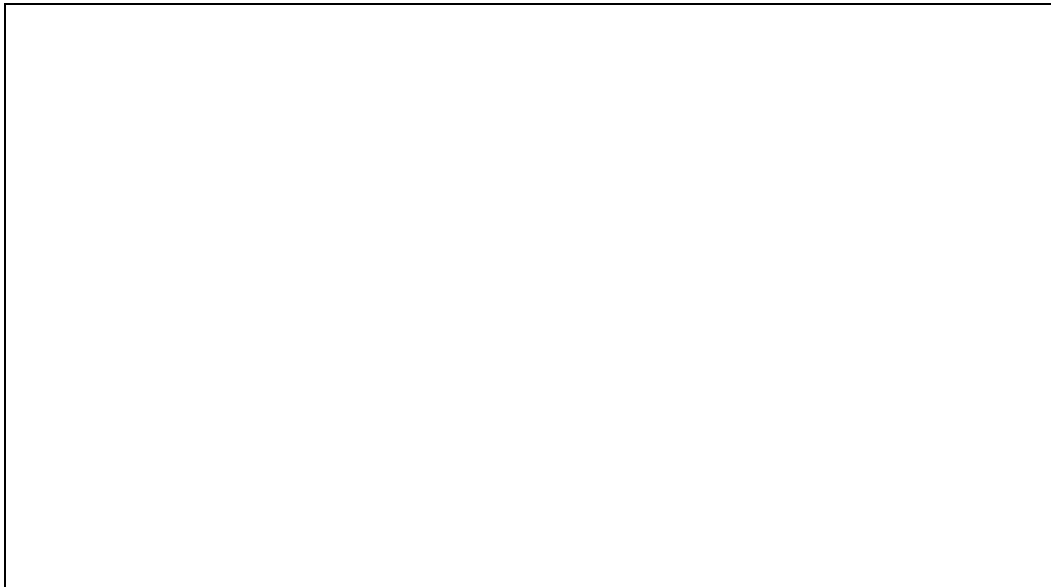


<https://sites.google.com/site/didacticaef2017/tema-3-las-habilidades-motrices>

<https://www.guiainfantil.com/servicios/Deportes/indice.htm>

ACTIVIDAD SEMANA 5

5. Pinta personas que estén realizando saltos.



RECUERDA QUE...

- ✓ Al practicar los ejercicios de salto, pones en funcionamiento la totalidad de la musculatura de las piernas y de la cintura.
- ✓ El salto es la actividad que más ayuda al desarrollo motor del cuerpo. Por eso se deben realizar los ejercicios correctamente.



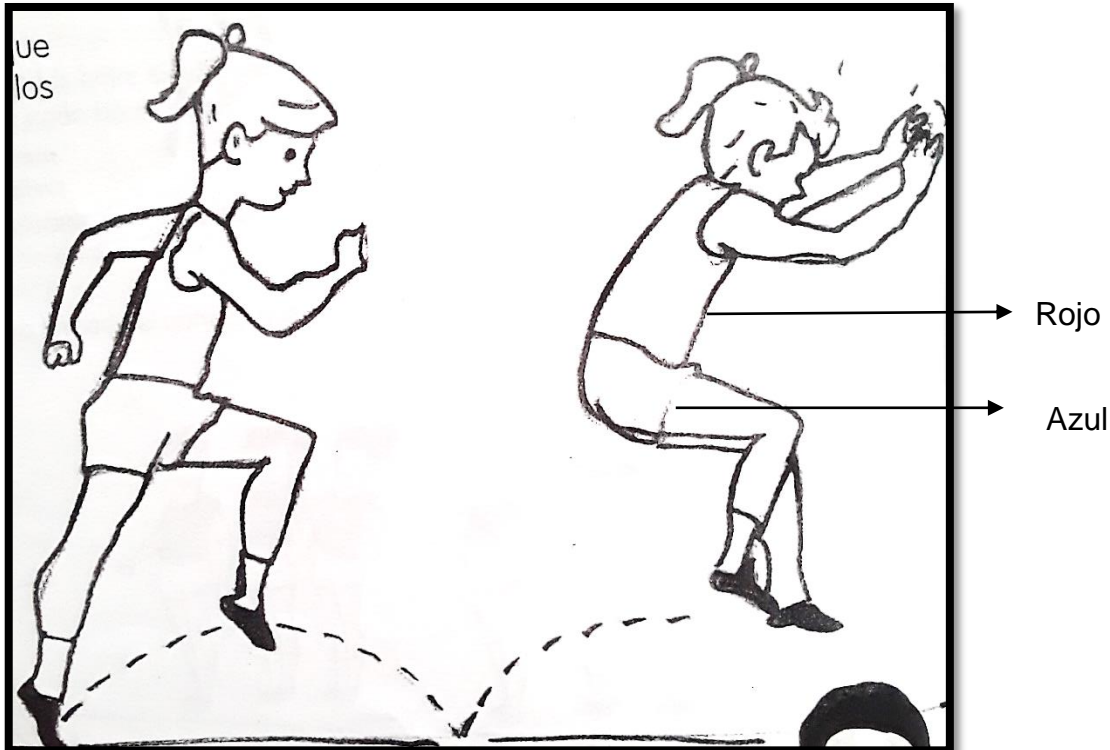
GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

ACTIVIDAD SEMANA 6

6. Practica y aprende.

1. Te mostraremos diferentes ejercicios de saltos, que realizaras con la guía de tu profesor.
2. Colorea los dibujos.
 - ✓ Salto largo con una pierna.
 - ✓ Salto en el lugar.



3. Realiza videos haciendo los ejercicios.