	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 018275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [1 - 8]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

DOCENTE: Esther Julia Hurtado López .

AREA/ASIGNATURA: Educación física

GRADO: Tercero FECHA DE INICIO: Marzo 30 de 2020 (4 semanas) FECHA DE FINALIZACION: Mayo 1 de 2020

COMPETENCIAS:

- Se desplaza en diferentes formas, direcciones y posiciones.
- Controla el cuerpo en movimientos realizados sobre elementos a diferentes alturas.
- Afianza los conceptos de direccionalidad.
- Muestra agilidad para caminar y correr en diferentes ritmos.
- Realiza ejercicios de respiración sugeridas.
- Desarrolla conceptos para demostrar que el ser humano se constituye de acuerdo con su cultura y las situaciones de su propia vida.
- Refleja en la interacción social las actividades corporales y lúdicas que juegan un papel fundamental como campo propio de la actividad y aprendizaje social.
- Busca integrarse socialmente por medio de actividades recreativas.
- Demuestra actitud positiva en la realización de ejercicios que contribuyen a su integración social.
- Favorece espacios de desarrollo y participación dentro de sus contextos próximos.

COMPETENCIAS CIUDADANAS

- Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas.
- Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.

COMPETENCIAS LABORALES

Afianza buenas posturas habituales y funcionales

APRENDIZAJES:

DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ


- Valoración de la potencialidad de sí mismo como humano y como especie.
- Ubicación en la acción inmediata y próxima en la perspectiva individual y colectiva.

Apropiación cultural y creación en la multiplicidad de prácticas de la cultura.

CONTENIDOS

- Control respiratorio
- Esquema corporal y ejercicios posicionales
- Conocimiento de su cuerpo
- Hábitos de higiene y alimentación
- Dinámica entre el movimiento corporal y objetivo
- Pruebas de rapidez agilidad y fuerza
- Ajuste corporal Y Gimnasia
- Rondas y Juegos

ACTIVIDADES:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 018275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [2 - 8]
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01 VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

TALLER 1. HABITOS DE HIGIENE Y RESPIRACION.

1. En familia realiza de forma constante un correcto lavado de manos y sigue las instrucciones para evitar al máximo contraer el COVID-19.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Higiene de manos mediante lavado con agua y jabón (20 segundos) o fricciones con alcohol en gel, de manera frecuente, en particular luego de toser o estornudar.



Distanciamiento social voluntario, con aislamiento y cuarentena de las personas sintomáticas.



Buena higiene respiratoria, es decir, al toser o estornudar hacerlo cubriendo la boca y las fosas nasales con el pliegue del codo o utilizando pañuelos descartables.



Mantener los ambientes ventilados y con buena higiene.



Evitar tocarse la cara y la mucosa de los ojos, la nariz y la boca.



No compartir utensilios de uso personal para bebidas y alimentos, como sorbitos, vasos, cubiertos, mate.



Mantener una distancia de 1 a 2 metros con personas sintomáticas, no saludar con la mano, beso o abrazo; en el mismo sentido, evitar concurrir a sitios donde pueda haber aglomeraciones de personas.



Sólo deben utilizar mascarillas las personas con síntomas respiratorio y aquellos que asistan a personas sintomáticas o con diagnóstico confirmado de la enfermedad.

EVALUACION:


- Explica a tus compañeros que cosas de higiene has hecho en casa con tu familia para prevenir algunas enfermedades.

TALLER 2. RONDAS Y JUEGOS

Para evitar el estrés y la ansiedad.

SEMANA : **JUEGOS PARA PENSAR**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Piensa en las personas que más aprecias 	Haz un ejercicio de visualización 	Repite una afirmación positiva 	Trátate como una persona feliz 	Practica meditación 	Concéntrate en la respiración 	Intenta relajar tu cuerpo progresivamente 

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 018275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [3 - 8]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

MANUAL DE INSTRUCCIONES



Piensa en las personas que más aprecias ¿Te sientes sobrepasado por la situación? Habla con tu familia. Según un estudio de investigadores de la Universidad de California, las personas que reflexionan sobre lo que les ocurre y sobre la gente que más aprecia tienen menores niveles de estrés que quienes hablan sobre temas que no les importan tanto.



Haz un ejercicio de visualización Figúrate por un momento que estás en una playa relajante. Los expertos sostienen que hacer este tipo de recorridos con la imaginación por escenarios relajantes pueden llevarte a la calma. Más allá, hay estudios que sugieren que también pueden ayudar a disminuir el estrés y el dolor en pacientes de cáncer. ¿Necesitas algunas ideas para empezar? Intenta alguno de estos ejercicios de visualización.




Repite una afirmación positiva Destierra el estrés con un poquito de refuerzo positivo. Recientes investigaciones publicadas en el blog de la *Society for Personality and Social Psychology's Character & Context* prueban que estos mantras no son sólo buenos para tu autoestima, sino que también lo son para tu salud. Repite con nosotros: "Soy capaz. Soy querido. Soy valiente". También puedes intentarlo con alguna de estas afirmaciones.



Trátate como una persona feliz Es el momento de que pienses en la manera en la que caminas. Los expertos señalan que el modo en el que caminas da la clave sobre cómo te sientes por dentro. Si adoptas los andares de una persona feliz, los estudios afirman que acabarás por sentirte más feliz.



Practica meditación *mindfulness* Contar los beneficios de la meditación sería imposible con los dedos de dos manos, pero quizá uno de los más importantes es su habilidad para calmarnos. Según los expertos, la meditación *mindfulness* (aquella basada en la conciencia plena de la meditación budista) puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Su práctica también puede ayudar a controlar la presión arterial elevada, el dolor y los problemas del sueño.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 018275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [4 - 8]
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01 VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:



Concéntrate en la respiración En algunas ocasiones la manera más simple de abordar un problema es la mejor. Si te estás sintiendo agobiado, concéntrate en cómo inhalas y exhalas el aire. Ya sea dedicándole un poco de tiempo a realizar respiraciones profundas o sólo dejando escapar un gran suspiro, te sentirás mejor y más ligero.



Intenta relajar tu cuerpo progresivamente Si estás tenso, intenta utilizar tu mente para tomar el control de tu cuerpo. La relajación progresiva muscular, una técnica que supone la contracción y distensión sistemática de los músculos, combina el trabajo del cuerpo y la mente para una relajación completa. Comienza por la parte alta de tu cuerpo cuando estés tumbado. Ve tensando tus músculos durante un momento y luego relájalos lentamente hasta que llegues a los pies. Aquí tienes algunos ejercicios para practicar.

Ilustraciones de Alissa Scheller para The Huffington Post.

TALLER 3: ESQUEMA CORPORAL Y EJERCICIOS POSICIONALES.


LIBERA LA TENSION DE TUS HOMBROS

Los músculos de los hombros y del cuello son los primeros en resentir el cansancio y tensión que acumulamos durante el día. Permanecer mucho tiempo en una misma posición o estar sometido a estrés nos puede ocasionar contracturas musculares involuntarias que pueden originar lesiones. No esperes a sentir dolor en los hombros. Realiza esta sencilla rutina de ejercicios y despídete de la tensión.

EJERCICIO 1			EJERCICIO 2				EJERCICIO 3			
1 PÁRATE CON LA ESPALDA RECTA, EL ABDOMEN CONTRAÍDO Y LOS BRAZOS A LOS COSTADOS	2 LEVANTA SUAVEMENTE LOS HOMBROS HACIA LAS OREJAS SIN ARQUEJAR LA ESPALDA	3 SOSTÉN DURANTE 3 SEGUNDOS Y BAJA REPITE ESTE MOVIMIENTO 6 VECES	4 SIÉNTATE CON LA ESPALDA RECTA, EL ABDOMEN CONTRAÍDO, LOS BRAZOS A LOS LADOS Y LOS PIES APOYADOS EN EL PISO	5 ENTRELAZA TUS MANOS POR DETRÁS DE TU CABEZA A LA ALTURA DE LA NUCA	6 JALA SUAVEMENTE LOS CODOS HACIA ATRÁS LO MÁS QUE PUEDAS	7 SOSTÉN DURANTE 5 SEGUNDOS Y RELAJA SIN SOLTAR LAS MANOS DE LA NUCA	8 REPITE ESTE MOVIMIENTO 3 VECES AL TERMINAR, BAJA LENTAMENTE LOS BRAZOS DE MANERA LATERAL	9 SIÉNTATE CON LA ESPALDA RECTA, EL ABDOMEN CONTRAÍDO, LOS BRAZOS A LOS LADOS Y LOS PIES APOYADOS EN EL PISO	10 GIRA SUAVEMENTE TUS HOMBROS HACIA ATRÁS	11 HAZ ESTE MOVIMIENTO DE CUATRO A SEIS VECES REPITE LA SECUENCIA HACIA ADELANTE

Después de realizar esta rutina te sentirás más relajado y con menos peso sobre tus hombros y espalda. Esto te dará nuevos ánimos para seguir con tus actividades.

FUENTE: REVISTA IMSS NÚMERO 08, JUNIO 2011. ÓRGANO DE COMUNICACIÓN INTERNA

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 018275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [5 - 8]
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01 VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

TALLER 4:



TALLER 5:


Da doble click en el siguiente link. <https://www.youtube.com/watch?v=zpCCb8iPBfY>. Construye una pelota antiestrés empleando: harina, tres globos, tijeras. Disfrútala.

TALLER 6: MEMORIA Y AGILIDAD MENTAL

<p style="text-align: center;">Vacío</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> 	<p style="text-align: center;">Respuesta contraria</p> <p style="text-align: center;">Gafas</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> 
<p style="text-align: center;">Respuesta contraria</p> <p style="text-align: center;">Tacón</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> 	<p style="text-align: center;">Coche</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> 

Observa y contesta rápido

En esta prueba, tendrás que decir si el término escrito define o no el dibujo que le acompaña. Pero, ¡ajo! Cuando veas "Respuesta contraria", debes anotar la casilla contraria

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 018275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [6 - 8]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

a lo que consideres correcto. Pide a tu acompañante poner en marcha el reloj, aplícalo a varios integrantes de tu familia.


Construye una tabla.

Participante	Aciertos	desaciertos	tiempo

Respuesta contraria

Triángulo

Sí No




Octágono

Sí No



Circunferencia

Sí No



Respuesta contraria

Cuadrado

Sí No



Figuras geométricas

Comprueba **si la palabra que te proponemos describe la figura geométrica que la acompaña**. Estate atento, porque en varias ocasiones te pedimos "Respuesta contraria".

¿ESTÁN BIEN RESUELTAS?

12 x 2 = 24 Sí No

86 - 81 = 6 Sí No

3 x 0 = 3 Sí No

47 - 6 = 41 Sí No


36 + 6 = 52 Sí No

Respuesta contraria

12 + 2 = 24 Sí No

Operaciones aritméticas

Averigua si los resultados de las operaciones que te proponemos a continuación son correctos o no. ¡No olvides poner en marcha el cronómetro!

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 018275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [7 - 8]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

TALLER 7: JUGUEMOS

SERIES DE NÚMEROS

35	30	25	20	15	10
64	66	68	70	72	76
6	7	9	12	16	24

¿Son correctas estas series?

Ahora te toca fijarte en **estas series de números para decidir si son correctas o no**. No olvides poner en marcha el cronómetro antes de empezar para comprobar después cuánto has tardado.


EVALUACION:

DOCENTE: Esther Julia Hurtado López .

AREA/ASIGNATURA: Educación física

GRADO: Tercero FECHA DE INICIO: Mayo 4 de 2020 (seis semanas) FECHA DE FINALIZACION: Junio 12 de 2020

COMPETENCIAS:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 018275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [8 - 8]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

- Adquiere cualidades físicas para ejecutar ejercicios gimnásticos.
- Fomento las relaciones interpersonales a través de los juegos dirigidos, ejercicios colectivos y otras actividades
- Maneja su cuerpo identificando sus partes y coordina movimientos con ritmos.
- Desarrolla de manera creativa Actividades, lúdicas en grupo
- Trabajo en grupo coordinada-mente.

COMPETENCIAS CIUDADANAS

- Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas.
- Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.

COMPETENCIAS LABORALES

- Participa actividades recreativas que le permitan utilizar formativamente el tiempo libre

APRENDIZAJES:

RECREACIÓN LÚDICA

- Apropiación cultural y creación en la multiplicidad de prácticas de la cultura.
- Reencuentro consigo mismo y con los demás en ambientes libres.
- Comprender procesos de conocimiento, desarrollo, valoración, cuidado y dominio del cuerpo para el cultivo de las potencialidades de la persona.

CONTENIDOS:

- Trabajo con elementos
 - Dinámicas
 - Juegos grupales.
 - Equilibrio estático y dinámico
 - Expresión corporal aeróbico y anaeróbico
 - Control respiratorio
 - En relación con su eje corporal
- Formas básicas de locomoción y movimientos.

ACTIVIDADES:

EVALUACIÓN: