

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica	
	Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

FECHA:	4 al 8 de mayo	Página 1 de 4
--------	----------------	---------------

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:	Necesidades de mi cuerpo, hábitos saludables.		
ELABORADO POR:	Victoria Robayo, Sabina Rios, Hilda Oquendo		
ÁREA:	GRADO:	PERIODO:	
Educación física.	Primero	2	
COMPETENCIAS DEL ÁREA			
Axiológica corporal			
ESTÁNDARES			
Educación física. Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.			
APRENDIZAJES			
Practicar Hábitos de vida saludables.			
EVIDENCIAS			
Experimenta las posibilidades y finalidades del movimiento			
PLATAFORMA VIRTUAL			
BLOG DOCENTES DE GRADOS PRIMERO, WHASTAPP(acompañamiento)			
SUGERENCIA METODOLÓGICA (MOMENTOS)			
MOTIVACIÓN	1. Observar la siguiente imagen.		
			
DESARROLLO	2. Preguntarle al niño de forma oral.		
	<ol style="list-style-type: none"> ¿Qué observas en la imagen? ¿Para que nos sirve hacer actividad física regularmente? ¿Cuáles son tus deportes favoritos? ¿En nuestra familia tenemos hábitos saludables? ¿Qué actividades físicas crees que podríamos hacer acá en casa? 		
1. Leer a los niños el siguiente cuento: Jacobo y el futbol.			
<p>Jacobo no entendía por qué tenía que pasar las tardes al sol con el abuelo sentados en una grada viendo a Enrique jugar con un balón. No había muchos niños de su edad y el abuelo solo miraba y no hablaba.</p>			

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

Deseaba poder ir al parque, corretear entre los columpios y no estar viendo aburrido como su hermano disfrutaba con sus amigos, jugaba a extraños juegos de mayores y cumplía un montón de normas.

Esa mañana parecía ser diferente a otras, vio a Enrique caminar de un lado para otro nervioso por su habitación. Le preguntó qué le pasaba y le contestó que hoy era su primer partido y tenía que jugar muy bien. Jacobo no entendía nada ¿primer partido? ¿y todas esas tardes en el campo?

Cuando llegó la tarde y se vio nuevamente sentado con el abuelo decidió consultarle sus dudas:

- Abuelo, ¿esto del fútbol es bueno? ¿Es tan divertido como dice Enrique? A mí también me gustaría jugar con la pelota pero en el jardín, porque aquí me aburro.

- No es lo mismo jugar solo que en el jardín – Se rió el abuelo divertido – Mira, fíjate bien y yo te iré explicando lo que pasa.

Empezó el partido, los minutos fueron pasando y cuando el árbitro pitó al final del partido Jacobo era incapaz de despegar los ojos de su hermano. En ese fantástico partido había visto a Enrique marcar un gol arrastrando un balón que parecía movido por el viento, entregó la pelota al contrario por levantar a un compañero del suelo, no hizo caso a un niño que le insultó al oído y después de todo eso el abuelo le dijo que habían perdido.



Jacobo seguía sin entender nada porque veía a su hermano abrazarse feliz a sus compañeros, darse la mano todos juntos.

Cuando Enrique fue hacia la grada donde estaban su hermano y su abuelo y los abrazó a los dos feliz diciéndoles:

- No hay nada como jugar en equipo y hemos jugado muy bien. ¡Como me gusta jugar al fútbol!

Jacobo entendió entonces que cuando algo hace a uno sentirse tan bien, tiene que ser bueno sin duda.

2. Preguntarle:

a. ¿Qué sientes con este cuento?

b. ¿Es mejor jugar solo o con tus amigos? ¿Por qué?

3. Realiza los siguientes ejercicios.

a. Mueve suavemente por 20 segundos cada parte de tu cuerpo donde hay articulaciones, cuello, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas, tobillos, dedos.

b. Trota, salta, mueve las piernas alternadamente en el puesto por 2 minutos sin parar.

c. Busca 10 objetos como peluches, cojines, pelotas, acostarse en el piso y meterlos con los pies en un valde. Imagen.

d. Luego en la misma posición poner los objetos detrás de la cabeza, el valde a lado de los pies y con los pies cogerlos y ponerlos en el valde.



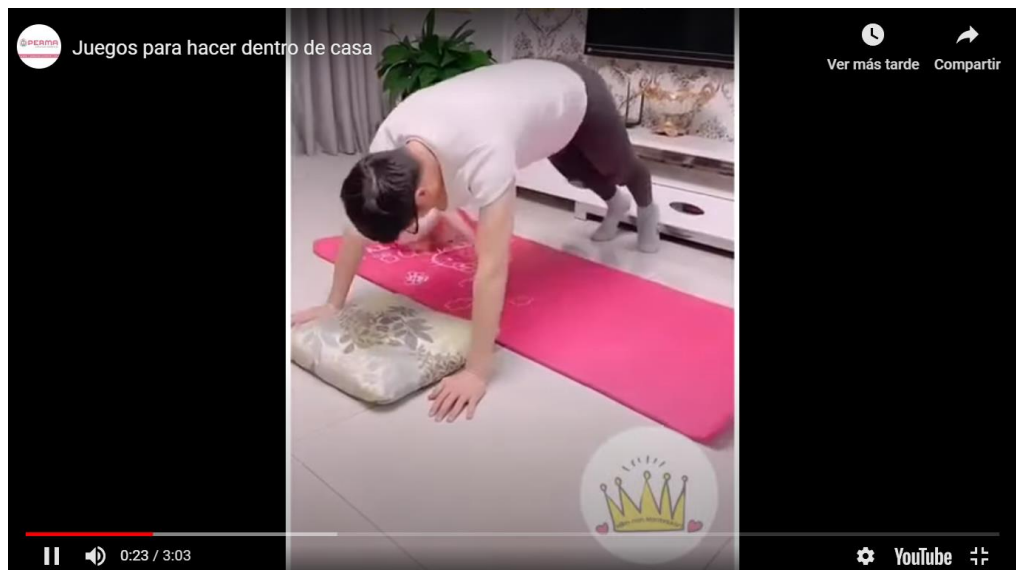
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA
ZUR NIEDEN**

**Gestión Pedagógica y Académica
Proceso de Diseño Curricular**

GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA





- e. Con un adulto pasar por debajo y por encima de él, mientras el adulto sube y baja. Imagen.



- f. Con un palo moverlo de lado a lado, mientras el niño salta para no tocarlo, hacer 10 saltos seguidos, descansar 30 segundos, y repetirlo 5 veces.
g. Acostado boca arriba, con las piernas levantadas y flexionadas, se le deja rodar una pelota, que la reciba y la devuelva, 10 veces, con descanso de 30 segundos, repitiendo 5 veces. Imagen.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

CIERRE	<p>Realiza los siguientes estiramientos, cada uno por 10 segundos.</p> 
EVALUACIÓN	<p>1. Expresar cómo se sintió con las actividades.</p> <p>2. Si es posible: Fotos o videos del trabajo realizado enviarlas al whatsapp, si les queda fácil hacer un collage de fotos en una sola, sería grandioso (hay una aplicación sencilla para esto: piccollage.)</p>
RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
Colchoneta, juguetes, valde, palo, pelota.	2 horas.
APRECIACIÓN	
GLOSARIO	
Hábitos saludables, actividad física, estiramiento.	
BIBLIOGRAFÍA Y/O CIBERGRAFÍA	
https://lakalle.bluradio.com/noticias/diversion-asegurada-originales-juegos-para-para-hacer-en-casa-con-ninos-durante-la-cuarentena-14384-je1201769 https://www.acicasrunmex.com/2012/09/ejercicios-de-flexibilidad-antes-y.html http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/jacobo-y-el-futbol	