



ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: Tercero GRUPOS: 3-1, 3-2

DOCENTE: Rubi Luna, Carmen Barrientos

PERÍODO: 1º

ESTUDIANTE: _____ GRUPO: _____

1. INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR:

1. Apropiación de las normas creadas en los juegos para su correcta aplicación
2. Ejecución de desplazamiento y postura que desarrollan su equilibrio
3. Valoración de posibilidades expresivas desde su conciencia corporal.

2. ACTIVIDADES:

ACTIVIDAD 1.

Encuentra las palabras en la siguiente sopa de letras y coloréalas

Sopa de letras: Deportes

Sopas de letras infantiles en Chiquipedia.com



hockey

esquí

baloncesto

boxeo

atletismo

waterpolo

natación

esgrima

ciclismo

balonmano

tenis

gimnasia

fútbol

rugby

voleibol

ACTIVIDAD 2

Realizar la lectura del siguiente texto luego encontrar la palabra oculta

La práctica de la gimnasia rítmica le ayuda a: - Estimular la coordinación - Favorecer la flexibilidad y la fuerza muscular - Corregir malas posturas - Aumentar la confianza en sí mismos y generarles un sentimiento de seguridad - Fomentar el equilibrio - Ejercitar la concentración - Enseñar la importancia del trabajo en equipo, el compañerismo y el respeto por los demás - Desarrollar el sentido de la armonía y la estética - Conectar a los niños con su cuerpo y su entorno

2. Completa las siguientes palabras, teniendo en cuenta la lectura anterior.

Con_entra__ón, _ue_za, C__dinaci__, A__onía, R__mo, Res__o, C_er_o, Po_tu_a, Fl__ib__id__, P__ác__ca, E__ilib__o, Co__ñeri__mo, C__fia__a.

ACTIVIDAD 3

Realizar la siguiente actividad y le tomas fotos o videos y la envías a tu profesora

Paso #1 Levantamos la mano izquierda y alzamos el pie izquierdo hacia adelante, con la mano derecha nos tocamos el pie izquierdo, luego levantamos la mano derecha y alzamos el pie derecho hacia adelante, con la mano izquierda tocamos el pie derecho. Realizamos este mismo ejercicio, pero alzando el pie hacia atrás. (Lo repetimos 3 veces).

Paso #2

Levantamos el brazo derecho mientras doblamos el brazo izquierdo a la altura de nuestro pecho, luego doblamos el brazo derecho a la altura de nuestro pecho y estiramos el brazo izquierdo apuntando hacia abajo. Realizamos este mismo proceso, pero con el brazo contrario. (Repetimos este proceso 3 veces).

Paso #3

Levantamos el pie izquierdo mientras el pie derecho lo dejamos recto, realizamos este mismo proceso con el otro pie, los vamos intercalando, cuando ya dominemos este ejercicio, realizamos junto a este ejercicio, el ejercicio anterior. Esto lo hacemos repetitivamente de manera simultánea 3 veces

Paso #4

Estiramos los brazos a ambos lados, luego los doblamos al nivel del pecho, una vez hecho eso ponemos los brazos en posición vertical sobre el pecho y finalmente estiramos los brazos hacia arriba. Repite este proceso 3 veces

Paso #5

Repetimos el ejercicio #4 y lo mezclamos con el movimiento de pies realizado en el ejercicio #5. Lo realizamos de manera simultánea. Lo repetimos 3 veces. ¡Excelente! Una vez te hayas aprendido todos los pasos, realiza el ejercicio incorporando todos los pasos completos, si gustas puedes hacerlo al ritmo de la música que más te guste