
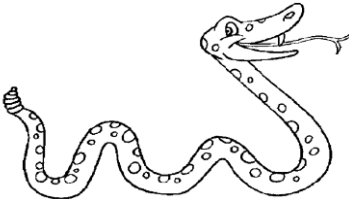
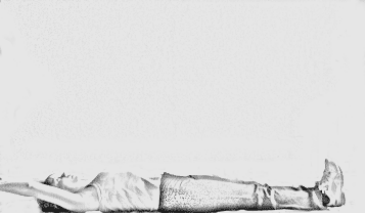
	<p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO Virtud – orientación y ciencia</p>	 Alcaldía de Medellín Secretaría de Educación
Fecha: 9 Noviembre	Actividades complementarias de superación - ACES	Grado: Segundo
Área: Educación Física y Recreación	Docente(s): Teresa Gómez Cadavid Nora Palacio, Marta Ramírez, Adriana Chavarría, Yaneth Londoño.	
<p>INDICADORES DE DESEMPEÑO:</p> 1-Aplicación de habilidades motrices y ejecución e diferentes pruebas 2-Identificación de los conceptos de simultaneidad ,verticalidad y direccionalidad 3-Ejecución de saltos de diferentes formas alturas y direcciones conservando el equilibrio 4-Fortaleza en el dominio del equilibrio dinámico la coordinación dinámica general ,la coordinación dinámica y la coordinación óculo-manual 5-Diferenciación de los conceptos :hidratación, nutrición, tensión, relajación en la actividad física		
<p>INSTRUCCIONES:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marque con lapicero negro el taller 2. Coloque el nombre completo con apellidos y el grado al cual pertenece. 3. Lea dos veces el taller 4. Repase los siguientes conceptos en tu cuaderno de educación física o abres en internet (google) y lo busca allí Los conceptos son : habilidad motriz, Desplazamiento Coordinación salto de diferentes alturas Equilibrio 5. Lee cada una de las actividades que se te orientan, solicita el material que te mencionan y ejecuta cada una de los juegos o actividades en el orden que se te dieron. 6. Colorea las imágenes 7. Utilizando diferentes colores resuelve la sopa de letras. 8. Utiliza hojas de block tamaño carta sin rayas para presentar las actividades que requieren escritura .Realiza la letra clara, con buena ortografía, sin borrones ni tachones. 		
<ol style="list-style-type: none"> 1. ASESORÍA: 2. Conversatorio y retroalimentación de saberes sobre los conceptos propuestos para repasar o buscar en internet 3. Lectura detallada de los ejercicios para realizarlos correctamente 4. Diálogo dirigido 5. Aclaración de dudas 6. Puntualización de dificultades 7. Ejercicios dirigidos y manejo de los elementos deportivos que se requieren. 		
<p>9. ACTIVIDAD: Lee cada una de las actividades y las desarrollas en el orden que se te dieron</p> <p>LA EDUCACIÓN FÍSICA es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano En ella se pueden desarrollar diferentes habilidades y valencias físicas .Algunas son.</p> <p>1-Habilidades motrices, desplazamiento:</p> <p>Juego de la culebra</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">   </div> <p>Con tu propio cuerpo te vas a raptar sobre las colchonetas en diferentes direcciones como: adelante, izquierda, derecha, atrás.</p>		

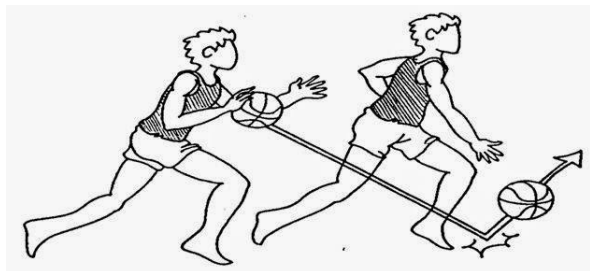
2-Saltos con coordinación con aros



Coge un aro con tu mano izquierda colócalo frente a tu pie derecho ,vas a caminar por fuera del aro, luego te colocas dentro de él y salta con los dos (2) pies comenzando con el aro por delante luego a la izquierda- derecha y atrás.

3-Ejercicios de coordinación

2. Coge una pelota y lánzala con las dos (2) manos corre y vuelve a tu puesto .con ella camina 3 pasos adelante y lánzala arriba con la mano izquierda, corre con la pelota y cuenta hasta 5 y revótila en el piso con una mano, luego con la otra, con las dos chútala con el pie izquierdo, luego con el derecho, camina haciendo rebotes con ella.



3. Lee la letra de la canción CHU CHU ÚA .después la buscas te metes en internet ,buscas en videos ,la escuchas y realizas cada uno de los ejercicios que en ella se mencionan llevando ritmo.

Chu chu uá, chu chu uá
Chu chu uá, uá, uá
Chu chu uá, chu chu uá
Chu chu uá, chu chu uá
¡compañía!
brazo extendido
Chu chu uá, chu chu uá...

¡compañía!
brazo extendido
puño cerrado
Chu chu uá, chu chu uá...

¡compañía!
brazo extendido
puño cerrado
dedos arriba
Chu chu uá, chu chu uá...

¡compañía!
brazo extendido
puño cerrado
dedos arriba
hombro fruncido
Chu chu uá, chu chu uá...

¡compañía!
brazo extendido
puño cerrado
dedos arriba
hombro fruncido
cabeza hacia atrás

Chu chu uá, chu chu uá...

¡compañía!
brazo extendido
puño cerrado
dedos arriba
hombro fruncido
cabeza hacia atrás
cola hacia atrás
Chu chu uá, chu chu uá...

¡compañía!
brazo extendido
puño cerrado
dedos arriba
hombro fruncido
cabeza hacia atrás
cola hacia atrás
pie de pingüino
Chu chu uá, chu chu uá...

¡compañía!
brazo extendido
puño cerrado
dedos arriba
hombro fruncido
cabeza hacia atrás
cola hacia atrás
pie de pingüino
lengua afuera
ta ta da ta ta da, ta ta da, da da
ta ta da ta ta da, ta ta da, da da.

Realiza los movimientos que te indican a canción

4-Ejercicios de equilibrio



Juego a la golosa

Coge una tapa y lánzala. Comienza a desplazarte dentro de la golosa

Juego con la cuerda



Camina sobre las cuerdas con las manos extendidas a los lados de nuevo con las manos extendidas al frente.

Camina hacia atrás con los brazos abajo, luego coge la cuerda y forma la letra **S** y corre sobre ella.

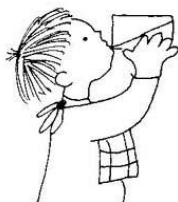
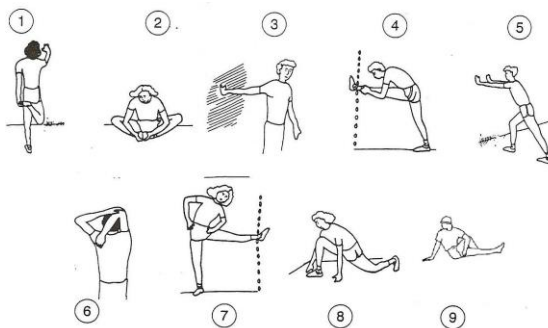
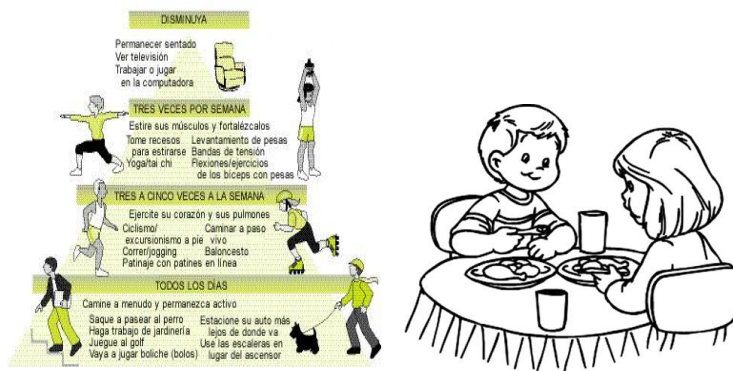
5-Sopa de letras

A continuación encontrarás algunas de las palabras en la sopa de letras que se refieren a términos trabajados durante el año en Educación Física. Luego buscas en el diccionario su significado y lo escribes tratando de tener letra clara con buena ortografía en una hoja de block tamaño carta.

Ellas son: Hidratación-nutrición-tensión.relajación-fisica-correr-ejercicios-juego

R	F	t	M	R	S	Z	X	V	C	B
G	I	E	J	E	R	C	I	C	I	O
L	S	O	P	L	G	Y	H	J	K	N
H	I	D	R	A	T	A	C	I	O	N
W	C	K		J	E	X	O	Y	U	A
R	A	J	U	A	N	C	R	T	I	S
E	Ñ	E	Z	C	S	V	R	R	O	D
T	G	H	A	I	I	N	E	E	Ñ	F
O	P	G	S	O	O	M	R	W	P	G
Y	I	F	D	N	N		B	Q	L	H
N	U	T	R	I	C	I	O	N	K	J

6-Señala los dibujos donde se representan algunas recomendaciones para realizar deporte.



Valoración:

Verificación de los objetivos de aprendizaje propuesto. Contempla un:

- Hacer 30% (realización y presentación del taller según los criterios determinados por el docente)
- Saber 60% (Sustentación – El estudiante debe demostrar los conocimientos adquiridos)

Ser 10% (actitud del estudiante en el proceso. Puntualidad, asistencia, compromiso entre

Observaciones Generales

Esté pendiente de asistir a la asesoría en la fecha que la educadora o educador del grado le dio para que no pierda la oportunidad de presentar el taller y la sustentación del mismo .Es una oportunidad para aprobar el área y pasar al grado siguiente

¡ANIMO! TU PUEDES.