



## I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ

### GUIA DE TRABAJO: SEGUNDO PERIODO – SEMANA 1

#### AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO: TERCERO

**TEMA:** COORDINACIÓN: El niño debe tener una definición mucho más precisa de la coordinación dinámica general.

**COMPETENCIA:** Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

#### ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Con una soga, el estudiante debe desplazarse caminando o trotando, a la vez de ir girando y pasándola por su cuerpo.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el estudiante coordina el paso de la soga por su cuerpo mientras se desplaza caminando o trotando.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante el primer periodo.



## I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ

### GUIA DE TRABAJO: SEGUNDO PERIODO – SEMANA 2

#### AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO: TERCERO

**TEMA:** COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL: Visión – manos.

**COMPETENCIA:** Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

#### ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Con la ayuda de un compañero, realizar pases con una pelota en desplazamiento.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño realiza pases y recepciones precisos desplazándose.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante el primer periodo.



## I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ

### GUIA DE TRABAJO: SEGUNDO PERIODO – SEMANA 3

#### AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO: TERCERO

**TEMA:** COORDINACIÓN ÓCULO PÉDICA: Visión – PIES.

**COMPETENCIA:** Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

#### ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. En frente de una pared, patear un balón a distintas alturas y si fuera posible, después del rebote cogerlo sin dejarlo caer.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño patea a diferentes alturas y además hace lo posible de coger la pelota o balón después del rebote.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante el primer periodo.



## I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ

### GUIA DE TRABAJO: SEGUNDO PERIODO – SEMANA 4

#### AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO: TERCERO

**TEMA:** EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS: Rollos y giros.

**COMPETENCIA:** Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

#### ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Con la ayuda de una alfombra o colchoneta, el estudiante se ubica acostado de espalda (boca arriba) con el cuerpo extendido y los brazos extendidos a los lados de la cabeza, deben rodar por el lado izquierdo y por el derecho.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño gira con el cuerpo a la izquierda y derecha con los brazos y piernas extendidos.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante el primer periodo.



## I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ

### GUIA DE TRABAJO: SEGUNDO PERIODO – SEMANA 5

#### AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO: TERCERO

**TEMA:** EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS: Rollos y giros.

**COMPETENCIA:** Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

#### ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Descripción del giro: El estudiante de pie con piernas semiflexionadas, saltaran hacia arriba y con la ayuda de los brazos giraran por su derecha e izquierda, intentando dar una vuelta completa para caer en el mismo sitio (se recomienda la supervisión de un adulto).



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño hace giros en lo posible completos, después de un salto.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante el primer periodo.



## I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ

### GUIA DE TRABAJO: SEGUNDO PERIODO – SEMANA 6

#### AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO: TERCERO

**TEMA:** EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS: LA TIJERA

**COMPETENCIA:** Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

#### ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. De pie, apoyado en la pierna derecha, elevar la pierna izquierda al frente de manera recta, inmediatamente después de impulsar la pierna derecha hacia arriba bajando la pierna izquierda rápidamente: La pierna derecha se mantiene arriba varios segundos. Tener en cuenta realizar un trote suave por unos minutos para evitar posibles desgarros musculares.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño realiza la tijera de manera lo más posible eficiente.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante el primer periodo.



## I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ

### GUIA DE TRABAJO: SEGUNDO PERIODO – SEMANA 7

#### AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO: TERCERO

**TEMA:** EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS: LA VELA

**COMPETENCIA:** Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

#### ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Apoyado en la parte posterior de la cabeza, el cuello, los hombros y los brazos, con las manos ubicadas sobre la parte dorsal de la cintura (atrás casi de la espalda), el niño lleva las piernas extendidas y rígidas hacia arriba al máximo.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño realiza la posición de la vela en lo posible correctamente.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante el primer periodo.



## I.E.D. MONSEÑOR AGUSTIN GUTIERREZ

### GUIA DE TRABAJO: SEGUNDO PERIODO – SEMANA 8

#### AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

#### GRADO: TERCERO

**TEMA:** EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS: LA CARRETILLA

**COMPETENCIA:** Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante expresiones que me permiten conocer mi entorno familiar, escolar y relacionarme con mi familia, compañeros y profesores.

#### ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Con la ayuda de un compañero, recorrer un espacio haciendo carretilla.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Grabar un video corto de máximo 15 segundos, en donde se evidencie que el niño realice la carretilla, desplazándose en varias direcciones.
- La evidencia debe ser enviada al docente del curso, según el medio que manejan durante el primer periodo.