



Nombre:	Período: III	Grado: Segundo
Semanas de desarrollo: 7/09/2020-18/09/2020	ÁREA: E. Física – E. Artística	Fecha de recibido:
Docente:	Fecha de entrega: 7/09/2020-18/09/ 2020	

Guía de Aprendizaje No. 4

Objetivo de aprendizaje:

- Fortalecer la coordinación óculo-pédico y óculo -manual a través de actividades lúdico recreativas que estimulen la creatividad.
- Practicar ejercicios que permitan coordinar la respiración, la tensión y la relajación también el desarrollo de arte manual.



INTRODUCCIÓN

Niños y niñas, junto con tus papitos te invitamos a realizar la presente guía de aprendizaje, donde encontraras una serie de actividades para desarrollar en casa, utilizando los recursos que tengas a tu alcance. Esta guía incluye el área de educación artística donde aprenderás sobre la coordinación óculo manual a través de juegos que ayudaran al desarrollo intelectual del estudiante y educación física donde practicarás ejercicios que permitan coordinar la respiración, la tensión y la relajación.

¡Te invitamos! a realizar esta guía con tiempo anticipado para que aproveches todo lo que ella te ofrece. No olvides que para realizar algunas actividades necesitaras utilizar el uniforme de educación física.

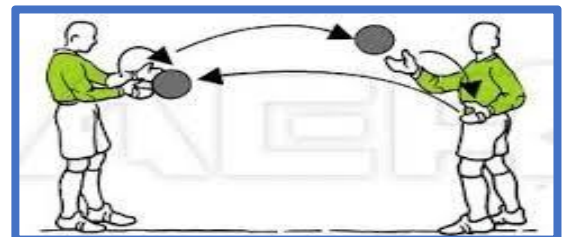


*Esta temática propuesta consiste en realizar actividades de concentración de ojos, manos, equilibrio y mucha creatividad. Observa las imágenes, y comentale a tus padres



Lo que estoy aprendiendo

1. Lo primero que realizaras es la lectura de los conceptos de la guía, para poder desarrollar las actividades propuestas a continuación en compañía de los miembros de tu familia.



La coordinación óculo-manual también llamada ojo-mano, es una habilidad cognitiva compleja, que nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los ojos y las manos. Los ojos fijan un objetivo y son las manos las que ejecutan una tarea concreta.

Tomada de:

https://sites.google.com/site/coordinacionoculomano/_/rsrc/1436214211270/que-es-la-coordinacion-oculo-manual/images.jpg

Tomada de: https://www.projardin.es/portfolio_page/coordinacion-oculo-manual/#:~:text=Descripci%C3%B3n,que%20ejecutan%20una%20tarea%20concreta.



COORDINACIÓN ÓCULO PEDICA.

Es la manipulación de objetos con los miembros inferiores. Podemos reseñar en este grupo de actividades. Es igual que el **óculo**-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos.



Tomada de: <https://i.ytimg.com/vi/sSO5kN5AMk8/hqdefault.jpg> obstáculos
https://www.freepik.es/vector-premium/nino-jugando-futbol-escuela_6761798.htm

DEFINICIÓN DE FUERZA Y TENSION.

La fuerza es una acción que puede modificar el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo; por lo tanto, puede acelerar o modificar la velocidad, la dirección o el sentido del movimiento de un cuerpo dado. La tensión, por su parte, es el estado de un cuerpo sometido a la acción de fuerzas opuestas que lo atraen.



Tomada de: https://definicion.de/fuerza-de-tension/#:~:text=La%20fuerza%20es%20una%20acci%C3%B3n,fuerzas%20opuestas%20que%20lo%20atraen.https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/000/669/080/non_2x/kids-playing-tug-of-war-at-the-park.jpg

DÁCTILOPINTURA

Es un excelente medio para eliminar los retraimientos, facilita la evolución y expresión de la personalidad infantil.

Algunas actitudes de los niños hacia la dactilopintura:

- Resistencia en un primer momento a ensuciarse los dedos.
- Realizan movimientos rítmicos con toda la mano, desparramando la pintura más allá de los límites de la hoja.
- Con gran cautela toman con un solo dedo la pintura.
- Antes de trabajar con la pintura la huelen, la miran, la tocan y luego realizan algunos trazos.
- La dactilopintura debe verse como un despliegue placentero y no como una creación artística.

Tomada de: <https://www.educacioninicial.com/c/001/195-para-que-sirve-dactilopintura/>

EJERCICIO DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

Es un concepto que implica la distensión muscular y mental, facilita la recuperación de la calma y genera bienestar y salud.



Tomada de: <https://image.slidesharecdn.com/tecnicasderelajacin-110525091253-phpapp01/95/tecnicas-de-relajacin-2-728.jpg?cb=1306314903>
<https://educayaprende.com/juegos-respiracion-ninos/>



Practico lo que aprendí

Te invitamos a realizar las actividades con la participación de los padres o miembros de tu familia, teniendo en cuenta la información anterior.

Antes de iniciar los ejercicios de educación física, realizo las siguientes recomendaciones:

1. Utilizar el uniforme de educación física.
2. Haber consumido alimentos para que tenga la vitalidad y fuerza para realizar los ejercicios propuestos.
3. Realizar un pequeño calentamiento antes de iniciar las actividades.

1. Este ejercicio propuesto de coordinación óculo pèdico se debe realizar lo siguiente:



- a. En papel boom o costales debe realizar los dibujos que aparecen en la imagen (los que están pegados a la pared).
- b. Luego el niño debe repisarlo con vinilo o marcador.
- c. Pega el dibujo en la pared a una distancia que el niño pueda alcanzar con el pie.
- d. El estudiante debe acomodarse en el piso, alzando su pie para que repise las figuras con el pie. (imitar el ejemplo que está en la imagen)

Tomada de: <https://4.bp.blogspot.com/-G0rzbG5wRaM/UwUfo77FzqI/AAAAAAAAADs/U84hXHrwTGg/w1200-h630-p-k-no-nu/OCULO+MOTRIZ.bmp>

EJERCICIOS ÓCULO-MANUAL

2. En esta actividad se necesita mucha coordinación de ojos y manos, ya que tenemos que realizar un paisaje sin utilizar pincel, nuestra herramienta para pintar serán nuestros dedos y la pintura, lo puedes realizar en hoja de block, octavo de cartulina y se puede colocar un soporte que permita colgar el dibujo realizado como cuadro.



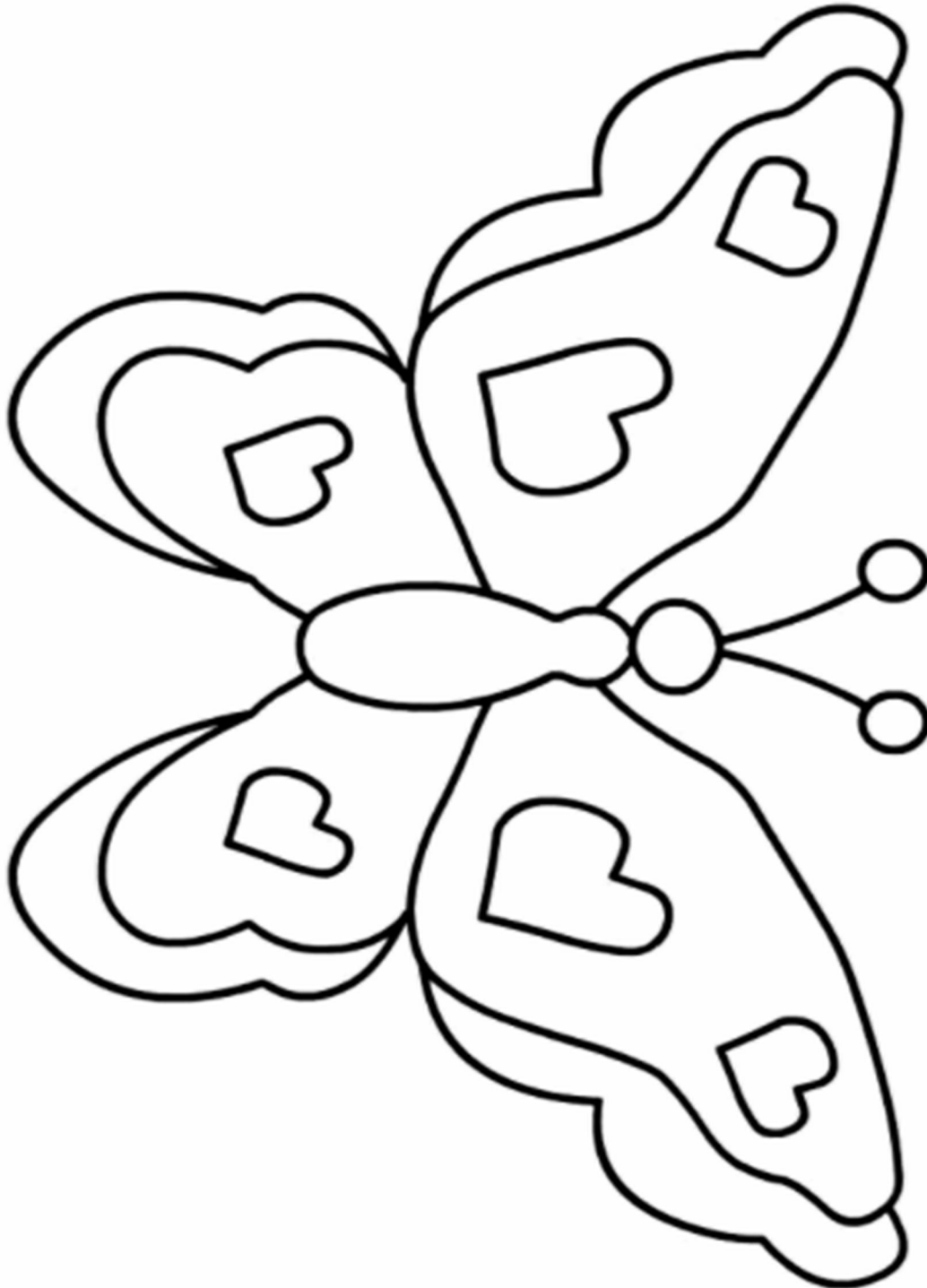
Nota: puedes realizar tu propio paisaje, te invito a desarrollar tu creatividad, diseñando un nuevo paisaje.

Tomada de:

<https://i.pinimg.com/originals/a0/23/e4/a023e4d22f0a17efe61e68f8c3ac3337.jpg>



3. la imagen de la mariposa que se encuentra a continuación, se debe rasgar pedacitos de papel de colores y decorar la imagen con mucha creatividad, también puedes emplear colores en algunas partes donde se necesite.





Recomendaciones: utilizar el uniforme de educación física para enviar las evidencias.

Pausa activa

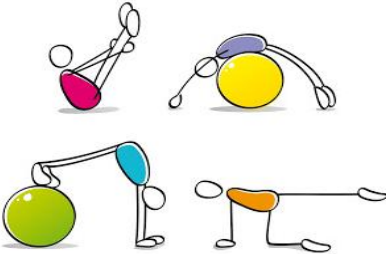


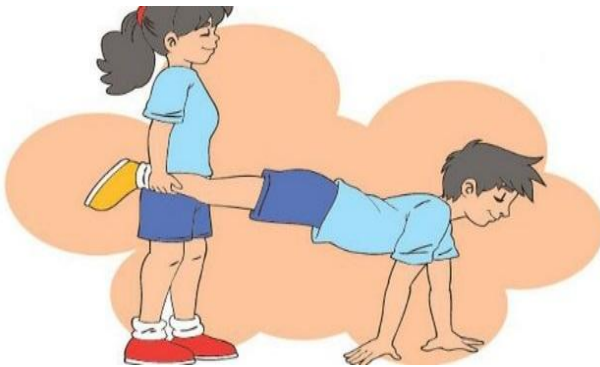
Figura 6. Pausa activa

Tomado de:

<http://pausasactivasuniminuto.blogspot.com/2015/10/que-son-las-pausas-activas.html>

Sabemos que este tiempo de cuarentena y aislamiento obligatorio ha sido difícil para todos, nuestra vida ha cambiado y tuvimos que afrontar nuevos retos, distanciarnos de nuestros amigos y aprender a estar más tiempo en casa, eso ha hecho que tengamos días alegres y otros tristes, te invitamos a que compartas tus emociones y pensamientos durante este tiempo a través de un dibujo que refleje cómo han sido tus días, o puedes hacer un poema, un verso, escribir tus emociones o representarlas de la manera que mejor te guste.

4. Con ayuda de miembros de tu familia formar grupos para realizar los siguientes ejercicios, toma el tiempo que tardan en llegar a un lugar determinado. Para realizar este ejercicio, busca un espacio amplio donde te puedas movilizar, observa las imágenes, puedes realizar otros ejercicios de fuerza, tensión y altura, estos se proponen



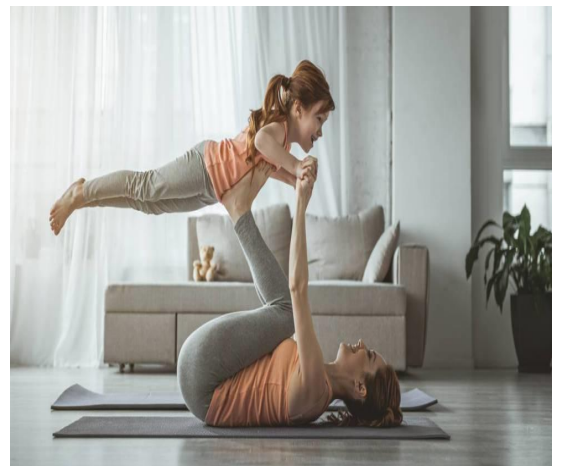
Tomado de:

<https://www.abc.com.py/resizer/gff4BanVQfOaIxd2IFQHwIMqmVY=/910x590/smart/arc-anglerfish-arc2-prod-abccolor.s3.amazonaws.com/public/EUX2EYVCVVDZDLBAJ5YGJHD6IQ.jpg>

Este ejercicio es de tensión, fuerza y altura.
Con mucho cuidado imitar el ejercicio de la imagen.

Tomado de:

https://ep01.epimg.net/elpais/imagenes/2020/03/24/mamas_pas/1585037483_752547_1585037981_noticia_normal.jpg





5. En este ejercicio te invitamos a colocar música relajante “infantil” para realizar este ejercicio de relajación, respiración y concentración.

- Sentarse en un espacio cómodo.
- Levantar los brazos y respirar profundo en compañía de los miembros de tu familia.
- Inhalar y exhalar al realizar cada ejercicio.
- Puedes realizar varias posiciones que se sienta relajado.



Técnicas de relajación

Tomada de: <https://www.lifeder.com/tecnicas-relajacion-para-ninos/>

6. Realiza el siguiente ejercicio óculo- manual de educación física y colorea la imagen.



Buscamos un espacio para ubicarnos cómodamente de frente con un miembro de mi familia, y con ayuda de un balón que lo pasaremos de frente sin dejarlo caer, se debe colocar un separador el cual no puede ser tocado por el balón tomar el tiempo en que realizamos la actividad.

Tomada de:
<https://html.rincondelvago.com/entrenamiento-de-porteros.html>

¿Cómo sé que aprendí?

¡RECOMENDACIONES GENERALES!

Resolver las actividades propuestas, enviar las evidencias al wasap de su docente, en las fechas propuestas.

No olvides que para él envío de las evidencias debes portar el uniforme de educación física y realizar las actividades en compañía de la familia.

Lava tus manos
constantemente



Tomado de:
<https://www.pediatriasalud.com/la>



Es importante ejercitar el
cuerpo y la mente



Tomado de:
<https://co.pinterest.com/pin/533676624570268732/>

Tomado de <https://www.facebook.com/no/Quedate-en-Casa-Fldorado-103028964675769/posts/>



Autoevaluación

Para conocer los aspectos académicos y socio afectivos que has experimentado junto con tu familia, en esta forma de trabajo escolar, que por la situación que está viviendo el país se ha implementado, responde las siguientes preguntas para conocer tu opinión y la de tus padres en este proceso de enseñanza – aprendizaje.

1. ¿Cómo te han parecido las actividades de trabajo en casa que se han propuesto desde esta área en la guía entregada?

2. Teniendo en cuenta los actuales procesos de enseñanza –aprendizaje y las actividades propuestas en la guía de esta área ¿Cómo te has sentido realizándolas?

3. ¿Qué otras temáticas te gustaría se abordarán o trabajaran desde esta área?

4. ¿Qué otras actividades consideras se deberían plantear en esta área para realizar desde casa, las cuales permitan la integración familiar y sirvan para reforzar las temáticas aprendidas?

5. ¿Qué otra estrategia de evaluación te gustaría que implementaran los docentes para evaluar los aprendizajes en esta área?

