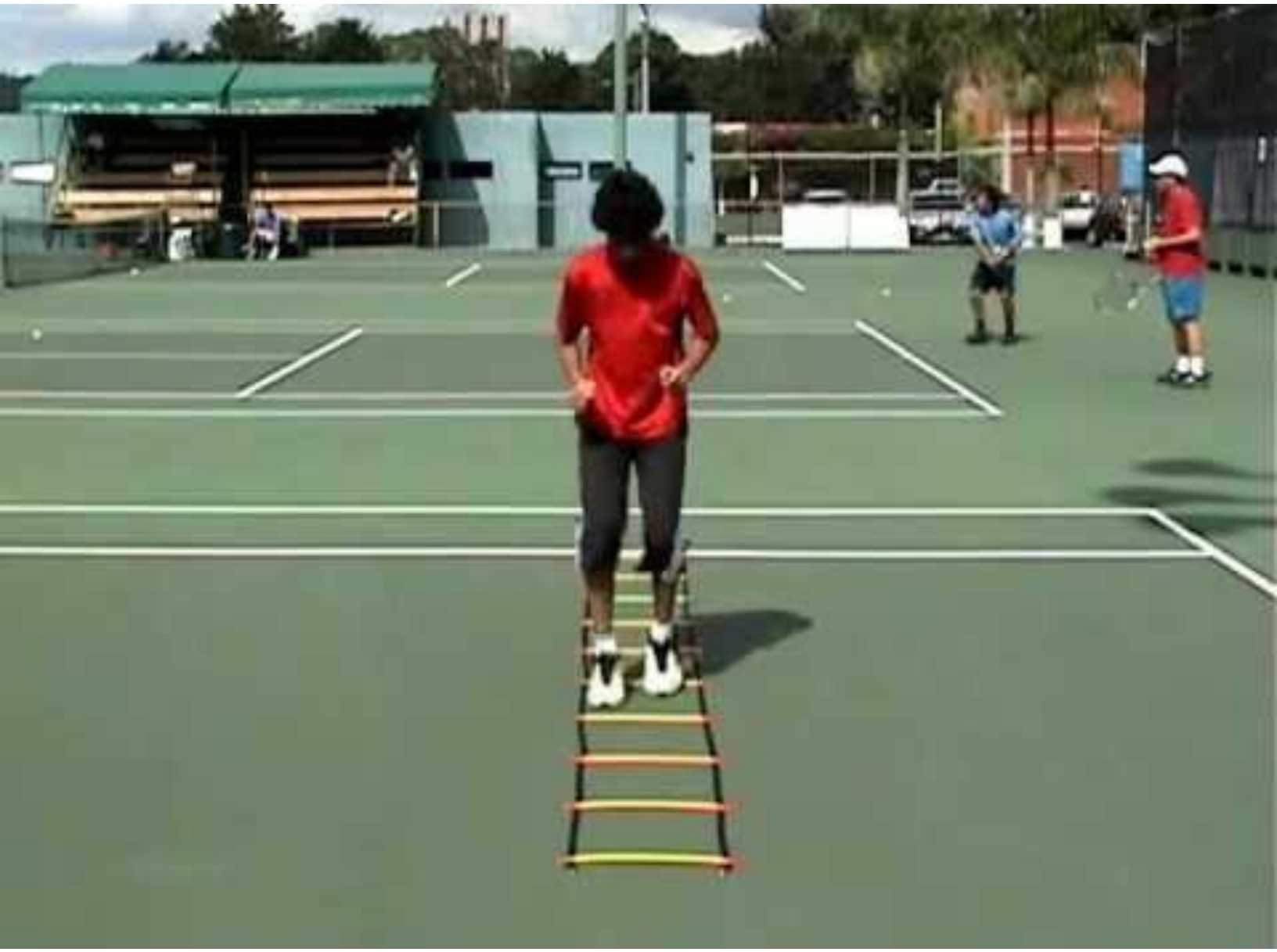
CENTRO ESCOLAR POF DANIEL CORDON SALGUERO
TURNO : MAÑANA Y TARDE
GRADO: TERCERO
FECHA : 28/9/20 AL 2 /10/20



Unidad 1. Así sentimos, nos movemos y orientamos	Fase 3, semana 14

Orientaciones al estudiante

Estimadas niñas y estimados niños:

Sabemos que, por el momento, debemos quedarnos en nuestras casitas, pero esa no es excusa para dejar de aprender. Por esta razón, compartimos contigo esta guía de aprendizaje para que juegues y te diviertas con tu familia mientras fortaleces tu cuerpo y aprendes muchas cosas sobre él. Es importante que apoyes tu aprendizaje siguiendo estas recomendaciones:

!! Usa ropa y zapatos con los que te sientas más cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada o zapatos incómodos.
!! Participa activamente en todos los juegos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
!! Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer la actividad física.
!! Utiliza una toalla o trozo de tela limpio para secar el sudor al final de la sesión. !! Recuerda comer todos tus alimentos y, sobre todo, disfruta de estar en casa.

Después, te invito a practicar el Ajedrez, encontrarás las orientaciones y guías de aprendizaje en el mismo link donde están estas guías.

Lo que debemos saber:
Tiempo y ritmo: esta noción se elabora a través del movimiento que, por su automatización, introduce un cierto orden temporal debido a la contracción muscular. Por la experiencia del cuerpo, los movimientos se afinan; y de la repetición, resulta un carácter rítmico.

SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos.

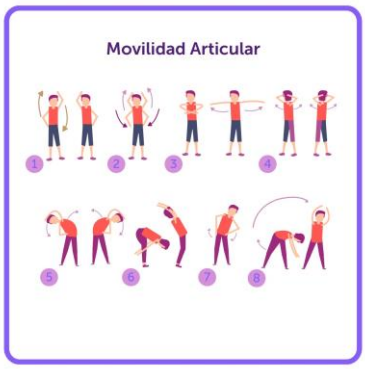
Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Inicie la sesión preguntándoles: ¿qué es el ritmo corporal? Refuerce los aportes de los estudiantes y coménteles que en esta sesión continuaremos realizando juegos relacionados con el ritmo corporal, incentívelos a participar activamente en todas las actividades.		5 minutos.

A. DESARROLLO

Lo que debemos saber:

A través del ritmo se busca desarrollar el movimiento en el estudiante mediante una ordenación controlada y ordenada de diferentes elementos como la velocidad o cambios de intensidad. Esto favorece un mejor dominio del cuerpo e incrementa las posibilidades de movimiento.

Actividad 2.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Explore los movimientos que puede realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Señale y nombre cada parte de su cuerpo mientras la moviliza.		5 minutos. Puede contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto (recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades).
Dirija el juego del bailador. Primero, dibuje una cruz en el suelo, de tal manera que tendremos 4 cuadrantes; el estudiante se colocará al centro. A partir de las indicaciones del facilitador, realizar movimientos, por ejemplo: - Pie derecho al cuadro superior izquierdo. - Pie izquierdo al cuadro superior derecho. Y así sucesivamente, a manera de crear una secuencia de pasos como si fuera un baile. Para esta actividad es importante utilizar música con ritmo estimulante para el estudiante.		10 minutos. Lleve a cabo la actividad durante 1 minuto y se descansa 1 minuto; aplique todas las variantes.
Dirija el juego “Somos baile”. Permita al estudiante seleccionar su canción favorita. El objetivo de esta actividad es que experimente de forma libre su ritmo; permítale proponer pasos de baile y, junto con él, construyan una coreografía de al menos 5 pasos, que deberán practicar y aprenderse como objetivo de esta actividad.		10 minutos. Practique la secuencia de pasos varias veces, hasta lograr desarrollar la coreografía.

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Oriénteles a realizar varias respiraciones de forma consciente y profunda. Dirija ejercicios de estiramiento, para ello deberá sostener las posiciones corporales por un periodo entre 8 a 10 segundos.		5 minutos. Sostener las posturas entre 8 y 10 segundos.
teles a reflexionar. é retos enfrentaste durante esta ón? r qué es importante tener un buen o corporal? n de valorar el desempeño del idiante, puede hacer uso de los ientes criterios: •! Coordina los movimientos de las partes de su cuerpo de forma individual o simultánea. •! Controla los movimientos innecesarios de algunas partes del cuerpo en una acción motora. •! Adapta sus movimientos respondiendo a estímulos externos que implican cambios de ritmo. •! Es comprensivo y respetuoso por el ritmo que cada uno manifiesta en las acciones individuales y grupales.		5 minutos.
TIEMPO TOTAL		40 minutos.