

**GUÍA DE APRENDIZAJE INDIVIDUAL 2020**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL LOPERENA SEDE SANTO DOMINGO**  
**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA**  
**PERIODO N° 1**



**ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_ **GRADO:** 2° \_\_\_\_\_  
**DOCENTE:** ELLA HERRERA – NAYARIT MARENGO – EDITH BERMUDEZ –  
EDILMA TIGREROS – MERYS BAQUERO – LUDYS GUTIERREZ.  
**FECHA:** D \_\_\_ M \_\_\_ **AÑO:** 2020

**TEMAS:** Autonomía Y Confianza En El Desarrollo De Las Actividades.

**TIEMPO PREVISTO:** 140 minutos

**ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA:** Realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de su edad y de su entorno socio cultural.

**DESEMPEÑO:** Hace uso adecuado de movimientos globales y segmentados con mucha confianza en la realización de diferentes actividades.

## 1. CONSTRUCCIÓN CONCEPTUAL

El desarrollo de la autonomía personal es un objetivo prioritario en la educación de un niño. Un niño autónomo es aquel que es capaz de realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de los niños de su edad y de su entorno socio cultural.

– Un niño poco autónomo es un niño dependiente, que requiere ayuda continua, con poca iniciativa, de alguna manera sobre protegido.

– Los niños con pocos hábitos de autonomía, generalmente presentan problemas de aprendizaje y de relación con los demás. De ahí la importancia de su desarrollo: normalmente cuando progresan en este aspecto, también lo hacen en su aprendizaje y relación con los demás.

### Primeros Pasos en el desarrollo de la autonomía y la confianza

- Higiene personal: ir solo al baño, lavarse, cepillarse los dientes, ducharse y dejar el cuarto de baño recogido.
- Vestirse. Preparar y recoger la ropa.
- Comer de todo y sin ayuda.
- Acostarse a la hora convenida en su cama.
- Juego: disfrutar jugando solo y compartiendo su juego con otros niños y niñas.
- Mantener ordenado su cuarto: juguetes, cuentos, ropa...

## 2. ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- Con la ayuda de tus padres realizaras las siguientes actividades
- ✓ **PRÁCTICA**
- Calentamiento
  - Estiramiento
  - Actividades

- **EL CALENTAMIENTO**

También llamado calistenia, su objetivo se centra en preparar el cuerpo para las actividades a realizar y evitar lesiones.

**ALGO MUY IMPORTANTE**

**La hidratación:** Es importante consumir suficiente cantidad de líquido (agua) y hacerlo antes, durante y después de la actividad física.



Nombre del juego	“NÚMEROS Y TAREAS”
<b>Edad:</b> 6 a 12 años	<b>Recursos materiales:</b> bancos, vallas, recursos del medio (árboles, canastas, porterías...).
<b>Disposición inicial</b>	Libre.
<b>Desarrollo</b>	<p>Se desplazan lentamente por el espacio en el que se encuentran con diversos recursos dispersos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. marcar líneas en el espacio, Correr en curva, para ello aprovecharán las líneas que hay pintadas en el suelo correspondiente.</li> <li>2. Saltar vallas (ladrillos y palos sillas pequeñas etc.).</li> <li>3. Saltar a tocar ramas de árboles, largueros, canastas..., objetos situados en alto.</li> </ol> <p>Descanso: tumbados en el suelo relajando piernas, realizando ejercicios de flexibilidad de piernas.</p>
<b>Variantes</b>	Iniciar las consignas realizando el recorrido corporal contrario, es decir iniciar por las piernas.
<b>Observaciones</b>	Este ejercicio es para calentar el cuerpo, lo realizaras 2 veces... no olvides la hidratación.

## ✓ ESTIRAMIENTO

Realiza movimientos articulares de abajo hacia arriba: tobillo, rodilla, cadera, hombros.



Realiza estiramiento muscular en forma descendente (de arriba hacia abajo). Músculos del cuello, brazos, antebrazos y manos, tronco, muslos, piernas y pies.

Recuerda que estas actividades preparan al cuerpo para realizar un trabajo más eficaz y ayudan a prevenir lesiones. Debes convertirlas en un hábito y realizarlas siempre.

### • ACTIVIDAD.

#### ✓ 1. Transportar agua con una esponja

✓ **Material:** una bandeja, dos tazas de plástico, una esponja, un cubo, una toalla pequeña, agua.

✓ **Objetivo:** repetir una secuencia de gestos, concentrarse en una tarea, adquirir precisión en el manejo de las manos, ganar confianza en uno mismo.

✓ **Como proceder:**

✓ El niño coloca las 2 tazas con la esponja en una bandeja y la lleva a la mesa. A continuación, coge el cubo con agua y lo sitúa a la derecha de su silla.

✓ Llena una de las dos tazas con agua y colócala en la bandeja, a la izquierda de la otra.

✓ Siéntate a su lado y dile que extienda la toalla a su derecha.

✓ Enseña al pequeño con gestos secuenciados y lentos cómo hundir la esponja en la taza para que se llene de agua. Se levanta con las dos manos y se espera que deje de gotear para transportarla encima de la segunda taza. Entonces, se aprieta suavemente entre las dos manos para que el agua que está en su interior caiga en la taza, sin salpicar.

✓ Deja que el niño repita tus mismos movimientos hasta que la taza quede vacía, evitando verter agua fuera de las tazas.

- ✓ Una vez finalizada la operación, el niño se seca las manos y observa las dos tazas.
- ✓ Se repite el trasvaso de agua pero de derecha a izquierda. Terminada la tarea, invita al niño a vaciar la taza en el cubo, secarlas y colocar la bandeja en su sitio.
- ✓ Repite el juego siempre que el niño lo desee.

### 3. EVALUACIÓN

- Valora de manera cualitativa (descriptiva) cómo ha sido tu desempeño en el desarrollo de esta guía.

---

---

---

---

- Escribe la valoración cuantitativa (en número) que crees que te mereces por tu aprendizaje. \_\_\_\_\_
- Las actividades planteadas en esta guía deben tener evidencias (**fotos**) pegarlas en la guía.

### 4. REFERENCIAS.

- Ministerio de educación nacional.
- Google.
- YouTube.