



INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la
Secretaría de Educación Municipal
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

GUÍA GENERAL DE TRABAJO GRADO TERCERO

DOCENTE(S): RUBEN DARIO ACEVEDO

Asignatura: EDUCACIÓN FISICA

Estándar: Mantiene el equilibrio durante la ejecución de figuras gimnásticas por parejas y en grupo.

Lanza un balón controlando fuerza, dirección y distancia

DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE: Es capaz de realizar trabajos con independencia segmentario de brazos y piernas

Conduce un balón con los pies mientras mantiene su visión periférica.

1. METODOLOGÍA:

La presente guía te ayudara a conocer un poco mas sobre el deporte de la Gimnasia, la cual es la base de la gran mayoría de deportes y a la practica de esta disciplina nos ayuda a desarrollar habilidades motrices. así mismo entenderás que es una habilidad motriz y cual es su clasificación. Por otra parte en esta aventura mejoraras el control de los movimientos de tu cuerpo en distintas situaciones y en espacios determinados. y finalmente harás propuestas creativas para manipular objetos y compartir la experiencia con otros.

Para ello, considera las siguientes recomendaciones:

- Busca un entorno físico adecuado y seguro para realizar actividad física. Evita avenidas y lugares muy transitados, así como temperaturas ambientales extremas.
- Aliméntate sanamente. Procura que tu alimentación sea correcta y sin excesos, pues la energía que necesitas para moverte y crecer la obtienes de lo que comes.
- Hidrátate. Toma agua simple potable cuando hagas ejercicio, pues tu cuerpo pierde líquidos y minerales que necesitas recuperar; es recomendable que tomes de seis a ocho vasos diarios.
- Visita al médico. Revisa cada mes tu peso, estatura y estado físico.
- Prepárate para la actividad física vigorosa. Realiza movimientos de calentamiento y estiramiento leves. Pregunta a tu profesor algunas alternativas.
- Realiza actividad física con frecuencia. Se recomienda por lo menos cinco días a la semana realizar 60 minutos de actividades moderadas, como caminar, o 30 minutos de ejercicios más vigorosos, como correr o practicar algún deporte. Dos o tres veces por semana realiza ejercicios de fuerza que te ayuden a mantener firmes tus músculos. Evita hacer grandes esfuerzos, como levantar objetos pesados.
- Descansa. Para mantener una buena salud y recuperar energía procura dormir de 8 a 10 horas diarias.
- Así ate. Después de hacer una actividad física, asíate para evitar enfermedades y con ello te sentirás más limpio y cómodo.

2. EXPLORACIÓN:

Para empezar el trabajo es necesario que realicemos unas actividades de repaso como las siguientes:



INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la
Secretaría de Educación Municipal
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073



Coloca tu mano en el papel y realiza el siguiente croquis. Este dibujo es un compromiso con el que recordarás que es muy importante cuidar, amar y respetar nuestro cuerpo.



De lo que hasta el momento has aprendido en la asignatura de educación física, ¿qué habilidades ya has desarrollado y deseas mejorar?

escribe tu respuesta sobre las líneas.

3. ESTRUCTURACIÓN:

LA GIMNASIA

La **gimnasia** es una actividad física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física a través de un conjunto de ejercicios establecidos. Algunas modalidades de gimnasia se practican como deporte de competición, en el que se ejecutan secuencias reglamentadas de ejercicios que requieren equilibrio, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia y control. El organismo mundial encargado de regular las disciplinas competitivas es la Federación Internacional de Gimnasia.

La gimnasia moderna, regulada por la [Federación Internacional de Gimnasia](#) (FIG), se compone de seis disciplinas: artística, rítmica, trampolín, aeróbica, acrobática y gimnasia para todos. Las disciplinas de [rítmica](#) y [artística](#) son las más conocidas por formar parte de los [Juegos Olímpicos de verano](#). La disciplina de [gimnasia en trampolín](#) forma parte de los Juegos Olímpicos desde [Sídney 2000](#).

Gimnasia artística

La [gimnasia artística](#) es una disciplina olímpica que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando, de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Se

CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO



INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la
Secretaría de Educación Municipal
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

compone de diferentes modalidades según las categorías masculina y femenina. Los aparatos empleados en categoría femenina son barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto de potro, mientras que en la categoría masculina son anillas, barra fija, caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo.

Gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una disciplina olímpica en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competencias como exhibiciones, en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos.

HABILIDADES MOTRICES

las habilidades motrices son aquellas generales o globales en las que utilizamos los músculos de nuestro cuerpo.

Por ejemplo: correr, saltar, lanzar un objeto, agarrar algo...

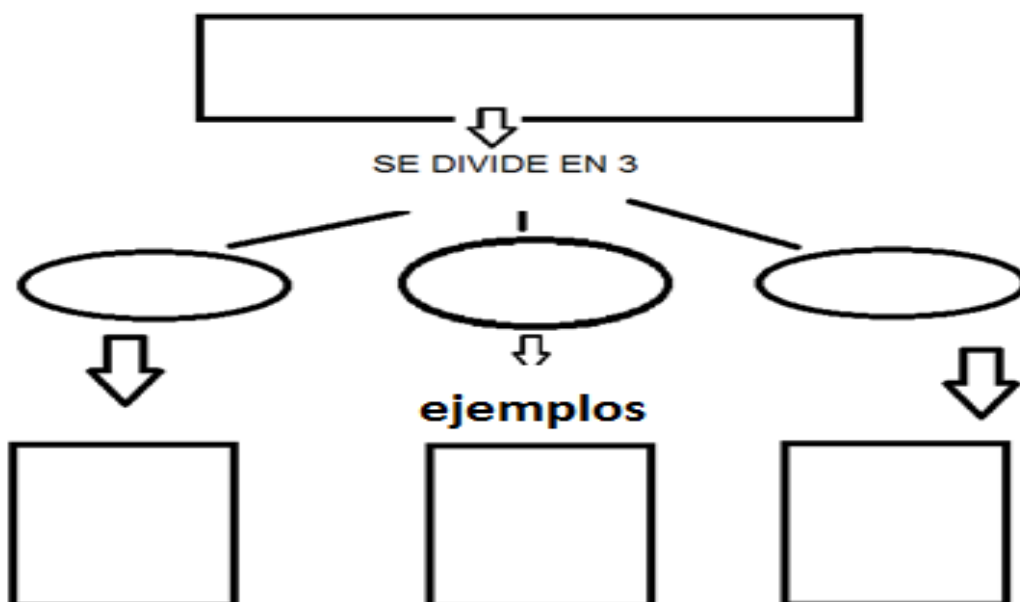
Estas las podemos clasificar de 3 formas:

☑ **con desplazamiento:** se trata de acciones donde el cuerpo cambia su situación en el espacio. algunos ejemplos son: andar, correr, saltar, deslizarse, rodar, caer, trepar, subir, bajar...

sin desplazamiento: son el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin que exista desplazamiento. algunos ejemplos son: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, tirar de algo, colgarse, equilibrarse...

☑ **manipulativas:** en este caso, el cuerpo maneja uno o varios objetos. algunos ejemplos son: lanzar, recibir, golpear, manipular...

Actividad Llena el diagrama con los conocimientos que has adquirido hasta el momento



Actividad. Escribe sobre cada imagen la habilidad motriz que está desarrollando cada el niño



**INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA
"AMBIENTAL COMBEIMA"**

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la
Secretaría de Educación Municipal
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

Escribe el nombre del deporte y las habilidades motrices que necesita desarrollar cada jugador



4- TRANSFERENCIA:

A continuación realizaras los siguientes retos pero antes debes tener la ropa apropiada para efectuarlos y haber realizado calentamiento, estiramiento como se hace en una clase de educación física.

Después de cada reto realizaras una actividad reflexionando sobre lo que acabas de realizar. por lo tanto ten tu cartuchera lista al lado de esta guía.

RETO: SALTANDO PIEDRAS EN EL RIO

En este reto controlarás tu cuerpo al desplazarte y saltar en distintas situaciones y compartirás tus experiencias con otras personas de tu familia. . Reúne diferentes objetos fáciles de saltar, pero que no sean peligrosos; distribúyelos en un espacio amplio. El propósito es atravesar el lugar saltando todos los obstáculos y desplazándote de diferentes maneras; por ejemplo, brincando con un pie o avanzando en cuclillas.

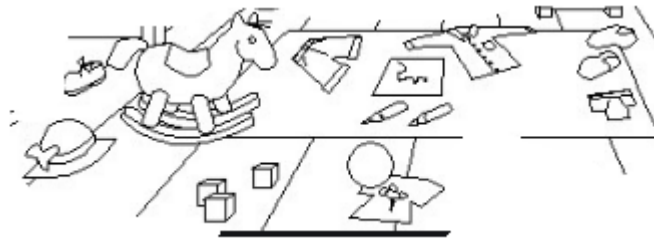


INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la
Secretaría de Educación Municipal
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

Ahora realiza lo siguiente:

- Salta los obstáculos con los pies juntos.
- Desplázate marchando y salta los obstáculos con un solo pie.
- Toma de la mano a otra persona y corran sobre las puntas de los pies; cuando haya un objeto sántenlo al mismo tiempo.
- Con un compañero, desplázate lateralmente, mantén tu espalda con la de él, y al llegar a un objeto colóquense frente a él y sántenlo; después, acomódense de nuevo espalda con espalda. Sugieran otras maneras de saltar y desplazarse.



Reflexión

¿Qué hiciste para tener control de tu cuerpo al saltar y desplazarte?

RETO: QUIEN LLEGUE MAS LEJOS

Mediante este reto te darás cuenta del control que tienes de tu cuerpo al saltar y reconocerás la utilidad de esta habilidad motriz. Además, contarás con otra alternativa que también puedes realizar en tu tiempo libre y en compañía de tu familia. Para iniciar este reto dibuja una línea de salida y otra de llegada, separadas por 6 metros aproximadamente. Uno de los participantes se coloca en la línea de salida y lanza una moneda o una roca a una distancia que considera que puede alcanzar con un salto.

Después, da el salto hasta donde haya lanzado el objeto, y repite la misma acción hasta llegar a la meta. Si en alguno de los saltos el participante no logra llegar al objeto, lo recoge y regresa al lugar donde lo lanzó la última vez. Comenten quién logró llegar a la meta con el menor número de saltos. También pueden colocarse todos sobre la línea y observar quién llega más lejos con el mismo número de saltos, o proponer recorrer otro lugar. Si lo prefieren, inventen otra regla o modifiquen la actividad. Invita a tu familia y enséñales a jugar el reto.



CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO



INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la
Secretaría de Educación Municipal
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073



Reflexión

¿Qué tomaste en cuenta antes de realizar el salto?

Escribe una experiencia o anécdota en la que hayas tenido que saltar.

RETO: CONTRA LA GRAVEDAD

En este reto identificarás diferentes maneras de saltar al atrapar y lanzar un objeto. Con la práctica realizarás movimientos cada vez más complejos. Para esto es necesario que formes bolas enrollando medias y amarrándolas con cordones de zapatos o cuerdas además también necesitaras un balde.

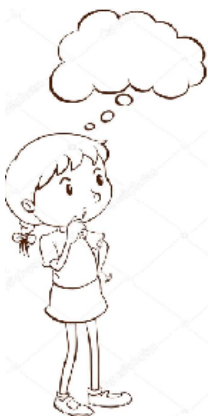
Debes realizar el ejercicio tanto con la mano derecha como con la mano izquierda. Después pídele a un adulto o a otra persona que levante el balde y lo ponga sobre su cabeza e intenta hacer el mismo ejercicio.

Este juego es más interesante si, además de saltar, le agregan otro movimiento para hacerlo más complejo; por ejemplo, separar las piernas al momento de brincar. Propongan las ideas que se les ocurran, incluso experimenten con diferentes maneras de lanzar como por ejemplo lanzar de espalda al balde o agacharse y lanzar por entre las piernas.



Reflexión

En tu vida diaria, ¿cómo utilizarías los movimientos que experimentaste en este reto?





INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA "AMBIENTAL COMBEIMA"

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la
Secretaría de Educación Municipal
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

RETO: TRANSPORTA EL BALÓN CON EL PIE EN ZIG ZAG

con ayuda de un balón o pelota y algunos zapatos trata de transportar el balón sin bajar la cabeza y atravesar un segmento



En este reto identificarás diferentes maneras de saltar

5- VALORACIÓN:

La valoración de tu trabajo será la siguiente:

- Realizar esta guía teniendo en cuenta la manera de colorear y los contenidos.

A continuación encontraras unas actividades sencillas con respecto al contenido de la guía que deberás realizar y presentar cuando se te solicite.

A- Responde verdadero o falso a cada enunciado.

- Las habilidades motrices son aquellas que utiliza un auto para desplazarse. _____
- en 4 grupos se pueden clasificar las habilidades motrices. _____.
- realizar malabares hace parte de las habilidades motrices con la manipulación de objetos _____
- Para escalar arboles es necesario tener habilidades motrices de desplazamiento y cumplir con normas de seguridad _____

habilidades motrices

ACROBACIA

BAJAR
DESLIZAR
EQUILIBRIO
ESQUIVAR
GOLPEAR
LANZAR
MALABARES
MANIPULACION
RECIBIR
REPTAR
SALTAR
SALTO
TREPAR

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

Busca en el diccionario la definición de las siguientes palabras:

CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO



**INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA
"AMBIENTAL COMBEIMA"**

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la
Secretaría de Educación Municipal
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

CALISTENIA:

RESPIRACIÓN:

TRANSPIRACIÓN:

DESTREZA:

ACERTIVO:

BUSCA AYUDA DE OTRA PERSONA Y PIDELE QUE TE CRONOMETRE 30 SEGUNDOS.
EN ESE TIEMPO REALIZA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS Y ESCRIBE LA CANTIDAD DE ACUERDO AL DIA QUE LO REALIZASTE.

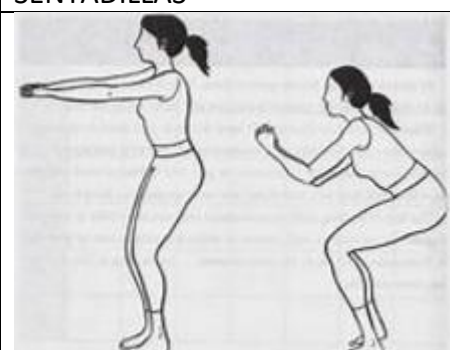

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ABDOMINALES					
SENTADILLAS					
SALTOS CON PALMADA ARRIBA					
FLEXION DE BRAZOS					

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ABDOMINALES					
SENTADILLAS					
SALTOS CON PALMADA ARRIBA					
FLEXION DE BRAZOS					

COLOREA LAS IMÁGENES

SENTADILLAS	ABDOMINALES
	

CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO



INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA

“AMBIENTAL COMBEIMA”

Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la
Secretaria de Educación Municipal
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073

FLEXION DE PECHO	SALTO CON PALMADA ARRIBA
 <p>MUNDO FITNESS</p>	



INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA

“AMBIENTAL COMBEIMA”

**Resolución de Reconocimiento No 00002530 del 26 de Octubre de 2016 de la
Secretaria de Educación Municipal
NIT. No. 809011406 – 9 DANE 273001004073**

CIENCIA, AMBIENTE Y DESARROLLO

**BARRIO CHAPETON – VIA EL NEVADO FRENTE A CARLIMA TELÉFONOS: 261576 iet.ambientalcombeima@gmail.com IBAGUÉ –
TOLIMA**