


INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	NOMBRE ALUMNA:			
	AREA :	EDUCACIÓN FISICA RECREACION Y DEPORTE		
	ASIGNATURA:	EDUCACION FISICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	DOCENTE:	CILENA MARIA GOMEZ BASTIDAS		
	TIPO DE GUIA:	CONCEPTUAL - EJERCITACION		
PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACION
1	3º	2	Enero - 2019	3 Unidades

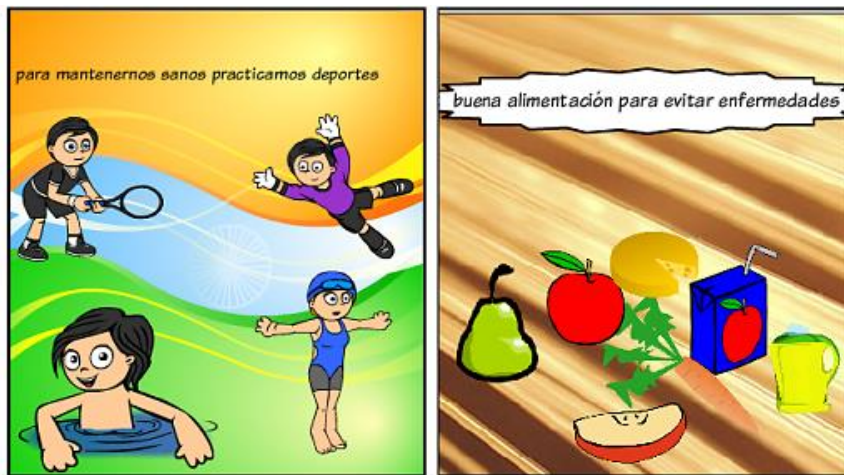
INDICADORES DE DESEMPEÑO

Ejecuta movimientos rítmicos a partir de la Imitación.

Identifica las reglas establecidas en juegos y acciones motrices, valorando su propio cuerpo y el de los demás.

Utiliza los elementos sugeridos, durante el desarrollo de las actividades gimnasticas individuales y colectivas.

CUIDO MI CUERPO



¿Qué debo hacer para cuidar mi cuerpo al máximo?

Una vez que nos hemos dado cuenta de la importancia del cuerpo, lo que buscamos es poder darle lo que le hace falta en cada momento. Si buscamos la forma en que se sienta confortado y bien activo, siempre tendrá una razón para sentirse sano. A continuación, con el fin de que podamos llegar a nuestros objetivos, os dejamos con una serie de consejos:

Dieta variada

Comer bien y de forma variada es una de las reglas fundamentales para que el cuerpo consiga justamente lo que necesita.

Hacer ejercicio

El movimiento es fundamental para que el cuerpo gestione su metabolismo. Hacer ejercicio puede ayudarnos en todos los aspectos y es que se ha comprobado de su eficacia para que nos dure sano lo máximo posible.

Descansar bien

Dormir en condiciones es la tercera característica que tenemos que valorar cuando hablamos del cuidado del cuerpo. Aunque hagamos ejercicio y llevemos una dieta equilibrada si no dormimos lo suficiente y de una forma ordenada, nuestro cuerpo puede pasarnos factura. ¡No te niegues a tus horas de descanso!

Alimentar nuestro espíritu

Levantarnos y respirar profundamente dando gracias por el nuevo día puede ser un modo bien simple de empezar la jornada con una mejor motivación.

Es muy importante cultivar nuestro crecimiento interior tratando de ser un poco mejores cada día. Sentir que somos parte del planeta y del mismo equipo que el resto de la humanidad. Tener una visión más amplia del concepto de familia y tratar a los demás como nos gusta ser tratados nosotros mismos.

Aprender a escuchar a nuestro cuerpo

Cuando tenemos algún dolor, alguna enfermedad o nos sentimos mal debemos pararnos e intentar escuchar que es lo que nuestro cuerpo trata de decirnos. A menudo quiere decirnos que no estamos descansado lo suficiente, que estamos tomando demasiados excitantes (café, alcohol, etc.) o que estamos comiendo de un modo desordenado o desequilibrado. Una vez interpretado el mensaje deberíamos decirle que no hace falta que se enferme que ya vamos a corregir ese “desajuste”. Un mensaje, una siesta o una cena muy ligera pueden ser un buen regalo para este cuerpo tan sufrido.

HABITOS SALUDABLES QUE DEBES PRACTICAR



1. *Duerme alrededor de 8 horas diarias.*
2. *Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.*
3. *Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.*
4. *Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.*
5. *Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.*
6. *Mantén una higiene corporal adecuada.*
7. *Lávate las manos antes de comer.*
8. *Lávate los dientes después de cada comida.*
9. *Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.*
10. *No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.*

SOPA DE LETRAS DE VIDA SALUDABLE



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

RITMO: Es el flujo controlado o medido de los movimientos corporales. El cuerpo es un medio para la expresión (corporal) y la comunicación. En la danza y los ejercicios físicos, el **ritmo** gobierna los movimientos del cuerpo.



La gimnasia es una actividad física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física del cuerpo a través de un conjunto de ejercicios establecidos.

Gimnasia artística (o gimnasia deportiva)

Deporte en el que se practican, con fines competitivos, una serie de ejercicios gimnásticos sobre diversos aparatos; para los hombres son: barras paralelas, barra fija, anillas, potro de saltos, potro con arcos y suelo; para las mujeres: barras asimétricas, barra de equilibrios, caballo de saltos y suelo.

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

Identifico elementos para la práctica de la gimnasia:



Anoto cada uno de ellos:

ACTIVIDAD:

Desarrolla la siguiente guía en el cuaderno de educación física.

1. ¿Qué significa ritmo? _____

2. ¿Qué clases de ritmos conoces? _____

3. ¿Cómo es el ritmo de cada persona? _____

4. ¿Qué es gimnasia? _____

5. ¿Qué elementos se utilizan en la gimnasia? _____

6. Del texto anterior, cuida mi cuerpo, copia 10 frases que te llamaron la atención.

7. Realiza una sopa de letras con las siguientes palabras:

Ritmo, gimnasia, cuerpo, sentimientos, alimentos, cuerpo, esfuerzo físico, caminar, correr, saltar, brincar.

8. ¿Qué significa aprender a escuchar el cuerpo?

9. ¿Qué cuidados debemos tener con nuestro cuerpo?



Una mente sana en un cuerpo sano.

