



Institución Educativa Técnica Empresarial “ALBERTO CASTILLA”

Resolución de Aprobación 1700-02325 del 13 de septiembre de 2023 - SEM Ibagué

GUIA DE TRABAJO PEDAGÓGICO

Año 2026

## Grados: SEGUNDOS

Área/Asignatura: ED-FISICA  
PERIODO 1

Docentes: Urley Cuenca, Claudia Mercedes Mosquera, Cristina Valencia y Nilia del Rosario Castillo.

### COMPETENCIAS

Es capaz de ejecutar movimientos corporales con el uso de implementos.

Reconocer las posibilidades que tiene su cuerpo para la acción en el entorno.

### DESEMPEÑO / ACCIONES

Desarrollar su capacidad de movimiento con un mejor esfuerzo y armonía en su ejecución.

Establece y relaciona dinámica entre su movimiento corporal y el uso de implementos.

Reconoce las relaciones temperó espaciales a través de los juegos de grupo

DBA

NO APLICA



## Conceptualización

# El cuerpo



El cuerpo humano es la estructura física y material del ser humano. Un adulto tiene 206 huesos, mientras que el de un recién nacido está formado por cerca de 366, ya que algunos huesos, sobre todo los de la cabeza, se van fusionando durante la etapa de crecimiento

## Partes del cuerpo

### La cabeza

**La boca:** Es por donde ingresan los alimentos a nuestro cuerpo.

**La ceja:** Se ubican en la frente, sobre los ojos, están formadas por vellos o pelos pequeños

**La fosa nasal:** Son dos de estos 'hoyos' en la nariz.

**La mejilla:** es parte de la piel de la cara o el rostro.

**El mentón / La barbilla:** Parte baja de la cara. Se encuentra debajo de la boca.

**La nariz:** Es por donde entra el aire al cuerpo, puedes oler la comida y está sobre la boca. Aquí está el sentido del olfato.

**Los ojos:** Son por donde miras, se encuentran en el rostro o cara y ahí está el sentido de la visión.

**La oreja:** Organos que están a los dos lados de la cabeza y sirve para escuchar (oír) sonidos.

### Otros partes de la cabeza

**La cabeza:** Es la parte superior de nuestro cuerpo donde se encuentra el cerebro.

**El cuello:** Es la unión de la cabeza con el cuerpo.

**Los dientes:** Están dentro de la boca y son para cortar los alimentos.

**La frente:** Es la parte superior del rostro.

**La garganta:** Es el conducto por donde pasan los alimentos hacia el estómago.

**La lengua:** Es el órgano en donde tenemos el sentido del gusto. Se usa para lamer y articular palabras.

**La garganta:** Es el conducto por donde pasan los alimentos hacia el estómago.

**La lengua:** Es el órgano en donde tenemos el sentido del gusto. Se usa para lamer y articular palabras.

**Las muelas:** Están dentro de la boca en la parte superior e inferior, y son para triturar / moler los alimentos.

**Los párpados:** Cobertura externa de los ojos, se abren y se cierran para lubricar el ojo.

**Las pestañas:** Son vellos que están en los párpados y sirven para proteger al ojo.

**El rostro:** Es donde está la boca, la nariz, los ojos, la frente, etc. La parte de adelante de la cabeza.

**El antebrazo:** es parte del brazo y es donde tenemos los músculos.

**El brazo:** Extremidad superior del cuerpo.

**El codo:** Articulación de la parte media del brazo.

**Los dedos:** Son cinco en cada mano. Son para manipular con mayor precisión objetos y herramientas.

**El hombro:** Es la parte donde se conectan los brazos con el cuerpo.

**La muñeca:** Conecta el brazo con la mano. Articulación que permite la movilidad de la mano.

1. **La mano:** Parte de las extremidades superiores que se utiliza para poder manipular objetos.

2. **El pulgar:** dedo gordo y pequeño

3. **El dedo índice:** dedo que sirve para indicar

4. **El dedo en medio / Dedo del corazón:** es el dedo más largo que el resto

5. **El dedo anular:** es el dedo donde ponemos los anillos

6. **El dedo meñique:** es el dedo más pequeño de la mano.

7. **La uña:** es un tejido duro y semitransparente que cubre la punta de cada dedo

8. **El nudillo:** es parte de los huesos de la mano desde donde nacen los dedos.

### La pierna y el pie

**La canilla:** Parte delantera de la pierna que está bajo la rodilla.

**El dedo de los pies:** son cinco dedos en cada pie y son para mantener el equilibrio del cuerpo.

**El muslo:** Músculo grande que envuelve al fémur en la parte superior de la pierna

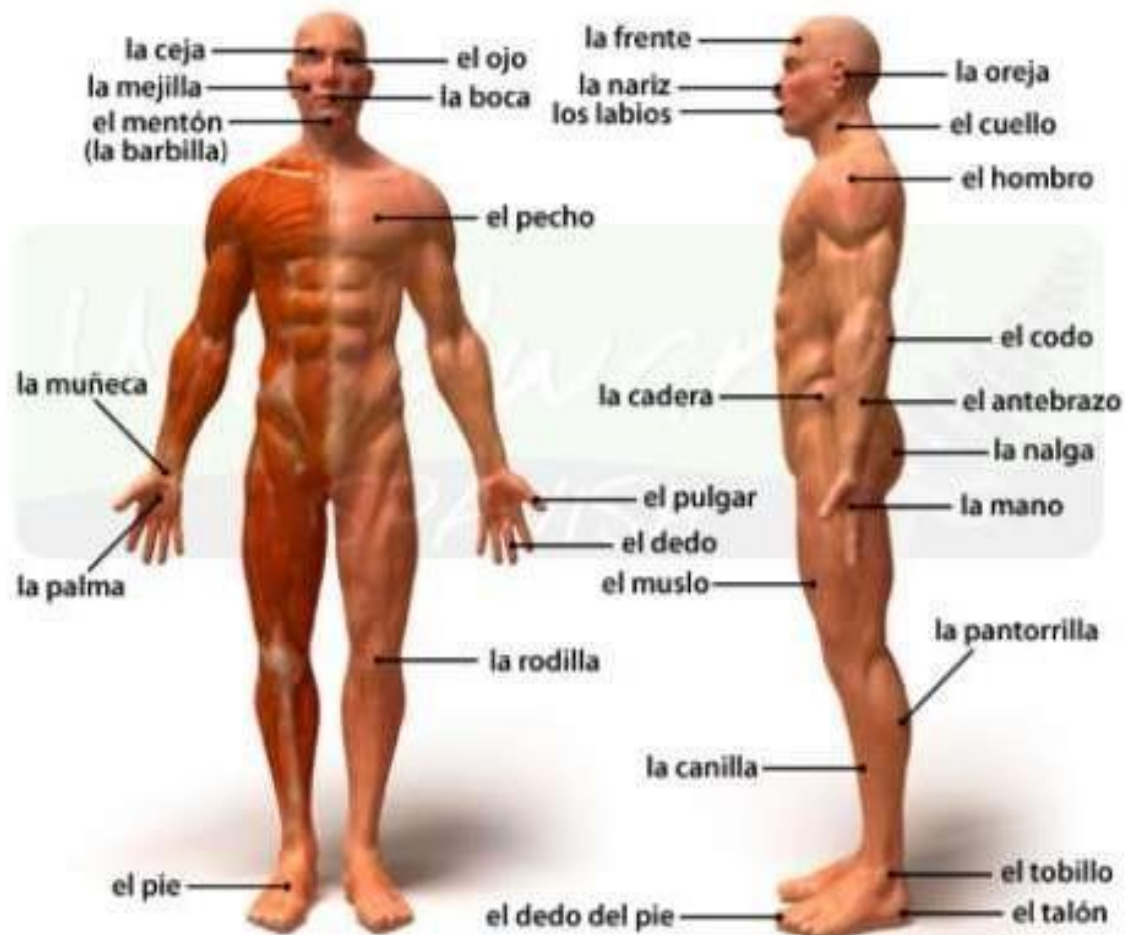
**El pie:** Parte inferior de las piernas y con el cual tocamos el suelo

**La pierna:** Extremidad inferior del cuerpo con la cual nos movilizamos.

**La rodilla:** Articulación media de la pierna

**El tobillo:** Articulación inferior de la pierna que conecta con el pie y le da movilidad.

**El talón:** Parte inferior trasera del pie



Cuando el cuerpo realiza un movimiento, todo el sistema muscular entra en una fase de activación del tono, y éste prepara el sistema a las adaptaciones necesarias para realizar la tarea asignada.

La fase de inspiración se produce gracias a la contracción activa del diafragma y de los músculos accesorios. La fase espiratoria, por el contrario, es prácticamente pasiva: el diafragma y los otros músculos que intervienen en la inspiración se relajan y vuelven a la posición de reposo gracias a las fuerzas elásticas de los distintos tejidos

## Socialización del estado inicial

Conversatorio reflexivo con padres de familia al respecto de fortalezas, debilidades y recomendaciones para mejorar la condición para la receptibilidad del proceso físico.



### CONDUCTA DE ENTRADA

- Lee el siguiente cuento
- Socializa con tus compañeros la reflexión que nos deja

En grupo crea un juego para aplicarlo al grupo



Había una vez un grupo de niños que habían quedado para jugar un partido de fútbol por todo lo alto. Habían decidido que cada uno llevaría un elemento importante que hubiera en todos los partidos oficiales, y así, uno trajo el balón, otro el silbato, otro una portería, otro los guantes del portero, las banderillas del tiro de esquina, etc... **Pero antes de comenzar el partido**, a la hora de elegir los equipos hubo una pequeña discusión, y decidieron que podrían elegir aquel que hubiera llevado el elemento más importante.

Como tampoco se ponían de acuerdo en eso, **pensaron que lo mejor sería empezar a jugar al completo**, con todos los elementos, e ir eliminando lo que cada uno había traído para ver si se podía seguir jugando y descubrieron qué era verdaderamente imprescindible. Así que comenzaron a jugar, **y primero eliminaron el silbato**, pero quien hacía de árbitro pudo seguir arbitrando a gritos. Luego dejaron a los porteros sin guantes, pero paraban igual de bien sin ellos; y tampoco se notó apenas cuando quitaron los banderines que definían los límites del campo, **ni cuando cambiaron las porterías por dos papeleras...**; y así siguieron, hasta que finalmente cambiaron también el balón por una lata, y pudieron seguir jugando...

Mientras jugaban, **pasó por allí un señor con su hijo**, y viéndoles jugar de aquella forma, le dijo al niño:

*"Fíjate, hijo: aprende de ellos, **sin tener nada son capaces de seguir jugando al fútbol, aunque nunca vayan a poder aprender ni mejorar nada jugando así"***

Y los chicos, que lo oyeron, se dieron cuenta de que por su exceso de orgullo y egoísmo, lo que se presentaba como un partido increíble, **había acabado siendo un partido penoso**, con el que apenas se estaban divirtiendo. Así que en ese momento, decidieron dejar de un lado sus opiniones egoístas, **y enseguida se pusieron de acuerdo para volver a empezar el partido desde el principio**, esta vez con todos sus elementos. Y verdaderamente, fue un partido alucinante, porque ninguno midió quién jugaba mejor o peor, sino que entre todos sólo pensaron en divertirse y ayudarse.

# Actividades Pedagógicas y Material para su Desarrollo

## + ACTIVIDADES

### ▪ ACTIVIDAD N° 1

- Antes de comenzar cada actividad se harán ejercicios de calentamiento al igual que ejercicios de imitación

#### + ACTIVIDADES

##### ▪ ACTIVIDAD N° 1

- Antes de comenzar cada actividad se harán ejercicios de calentamiento al igual que ejercicios de imitación

“La sombra”: los alumnos se disponen por parejas, uno frente del otro. Uno de los dos hará de espejo y el compañero será quien se mire, realizando todo tipo de gestos y movimientos, el niño que realiza la función de espejo deberá de imitarlo. Después se cambian los roles.



2. Sentados, le pedimos al alumno que explore para descubrir de cuantas formas diferentes pueden flexionar sus brazos.
3. Realizar movimientos con las articulaciones de brazos y piernas.
4. Mover los brazos en todas las direcciones.
5. Nos situamos junto al compañero y tenemos que imitar los movimientos que haga en estático y en movimiento.
6. Situar los brazos en una posición adoptada anteriormente: con los ojos abiertos y con los ojos cerrados.
7. Observar y después imitar la posición de brazos del compañero: con los ojos abiertos y con los ojos cerrados.
9. Con los ojos cerrados, tocar los brazos del compañero e imitar su posición.

10. “El escultor”: Los alumnos se colocan por parejas. El escultor deberá moldear una estatua, esta deberá permanecer en la posición que el artista quiera. Luego se invierten los roles.

### ▪ ACTIVIDAD N° 2

#### LA PERSECUCIÓN

El compañero con tela es perseguido por su pareja. Utilizar todo el espacio y sin chocarse con los demás. Se comienza andando y se va incrementando el ritmo hasta que lleguen todos al trote. Se inicia cuando empieza la música; cuando ésta pare hay que cambiar de pareja y es la persona que no tiene tela la que busca otro compañero/a, con tela. A los 2 minutos se cambian papeles de perseguidor y perseguido. Se pide que estemos con todos los compañeros/as



### EL MONO DE REPETICIÓN

Igual que el ejercicio anterior, pero el que lleva tela debe realizar ejercicios de brazos, piernas, tronco siempre en desplazamiento, (ir a cuadrúpeda, arrojándose... etc); Los que no llevan tela deben seguir a su pareja repitiendo los mismos movimientos. Inicio con música, cambio de pareja cuando pare la música. Después de un periodo de tiempo se cambian papeles.

### ACTIVIDAD N°3



### TRES PIERNAS

Dejamos las telas y cogemos una valletilla cada dos personas, juntaremos los tobillos por la parte interna y los sujetaremos con el valletilla. Tenemos que coordinar e intentar ir andando con nuestra pareja e ir probando andar hacia atrás, lateral, trote...Una vez que ya se ha probado, se dan pautas. Si suena la música se empieza trotando, y al parar la música la profesora dirá: sentarse, ir a cuadrúpeda, tendido rápido, a pata coja....

Se trabaja conceptos de coordinación, adaptación al otro/a, equilibrio

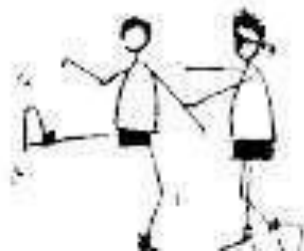
### CÓMO ME PONGO?

Las personas que no llevan pinzas eligen a un compañero/a y le seguirán haciendo todos los ejercicios que realice el primero. Los movimientos deben ser acciones que habitualmente realizamos, (atarse el zapato, meter las manos en los bolsillos, sentarse, cruzar piernas...). Se combina con el trote y cuando se quiera se para en alguna parte del gimnasio y se realizan varios movimientos. Se sugiere, si no se les ocurre nada que empiecen como ejercicios de calentamiento. Siempre de menor a mayor intensidad. De una forma lenta al principio para que la otra persona le pueda seguir. Se recuerda que se utilice el suelo. A los cuatro minutos se cambian los papeles.

### ACTIVIDAD N°4

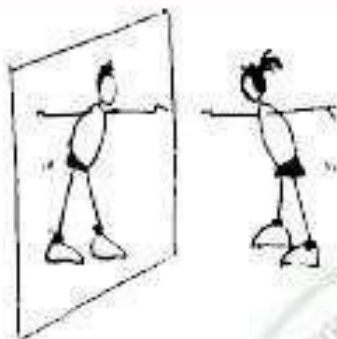
### QUIEN SOY YO?

Por parejas un ciego y una estatua. El ciego, palpando, debe colocarse igual y en la misma posición que la estatua; cuando crea que ya está, abre los ojos y corrige si es preciso. Cambio de papeles



### LOS MANIQUÍES

En grupos de seis se desplazan por el patio a la orden del profesor, cuando ésta para, tener que adoptar una posición bien en el nivel bajo, medio o alto y quedarse como maniquíes, siendo conscientes de su tono muscular, porque lo tendrán que mantener en todo momento, pueden utilizar una acción habitual, es decir estamos reproduciendo una acción, (llamar a un timbre, conducir un carro, leer un periódico, dormir, hablar por teléfono ...) Todo el resto observa y cuando ya están colocados deben transportarlos, cooperando y manteniendo la posición de los maniquíes. Una vez que ya esté preparada deberán en un determinado espacio e intentar que al colocarlos se comuniquen unos con otros y descubrir la acción que se desarrolla según la posición de los compañeros.



### EL ESPEJO

Por parejas, desde la posición de sentados uno dirige y el otro hace de espejo, a nivel facial, después tronco y brazos. Luego probamos de pie. Intentar que los movimientos sean lo más iguales posibles. Movimientos lentamente en un principio para que nuestro compañero pueda imitarnos. También se realizará a distancia. Cambio de papeles.

### TODOS CABEMOS

Debemos ir andando todos por el patio en el momento que queramos buscamos el suelo y nos colocamos de diversas formas, sentados, arrodillados, acostados, ... todo el resto de los compañeros deben estar pendientes del espacio para ir evitando los obstáculos; puede ser que en determinado momento todas los niños estén en el suelo igualmente deben respetarse el espacio del otro.

### TAPANDO HUECOS

Formamos grupos de cinco o seis niños. Cada uno se enumera del 1 al 6. Comienza la actividad trotando individualmente por el patio al ritmo de las palmas. El profesor nombrará un número y al niño que le corresponde deberá situarse en una posición y quedarse estático. Seguidamente nombrará otro número, esta persona deberá ir y acoplarse a su compañero del mismo grupo e intentando que no exista hueco entre ellos. Así sucesivamente hasta llegar a los seis. Los grupos deben ser creativos.

## + ACTIVIDAD N° 6

### LA FOTO

Cada uno trota libremente por el patio, a la voz del docente deben encontrarse con el grupo y buscar una composición fotográfica, (puede ser familiar, o de un viaje, o en una plaza de toros, o una boda...) Siempre tiene que haber uno del grupo que vaya a realizar la foto y trasmite al resto de compañeros de que se trata.



## LA CONEXIÓN

Por parejas un niño frente al compañero@ deben realizar una carrera y encontrarse a mitad de camino, siempre mantener la mirada fija, al encontrarse hacen medio giro estando muy cerca y al unísono deben volver al sitio de origen desplazándose hacia atrás. Se realiza varias veces girando a un lado y otro e intentando que se encuentren de una forma natural y coordinada. Lo mismo pero cuando están desplazándose hacia atrás la cabeza indica, (realiza, un espiral) por un giro rápido el cambio y se realiza de nuevo carrera de frente



## ¿DÓNDE HE SIDO DIRIGIDA?

Por parejas, un compañero va indicando al otro a través del tacto hacia donde tiene que dirigirse (es decir que indica la dirección); la persona que lo recibe, debe continuar el movimiento e interpretar la dirección que le da el otro, utilizando todo lo trabajado hasta ahora. Se realiza varias veces y se busca realizarlo de forma natural.

## Propuesta Evaluativa

### CRONOGRAMA

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ACTIVIDAD	Conducta de entrada	2	3	5	5	6	7	7	8	8
TRABAJOS		x		x			x		x	
EVALUACION		x	x	x	x	x	x	x	x	x

### DESEMPEÑO ACADÉMICO, ACTITUD Y MOTIVACIÓN ACADÉMICA

**Participación activa frente al saber.**

**Aportes significativos a la temática trabajada.**

**Sustentación del conocimiento.**

**Trabajos en clase o extra clases.**

**Presentación y desarrollo adecuado de las actividades prácticas.**

### DESEMPEÑO PERSONAL

**Presentación personal.**

**Motivación, compromiso y responsabilidad.**

**Actitud positiva frente al aprendizaje.**

**Habilidades y potencialidades.**

**Realizar auto evaluación periódica.**

### DESEMPEÑO SOCIAL

**Interacción en el grupo.**

**Relaciones interpersonales basadas en el respeto.**

**Trabajo en equipo.**

**Trabajo colaborativo.**

## Infografía o Referencias Bibliográficas Complementarias

Lineamientos curriculares, Estándares básicos de competencias, MEN.

WebgrafiaYouTube.