



GUÍA No. 05

DOCENTE: AZUCENA CASTILLO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: 1°

TIEMPO: Semana del 6 al 10 de Septiembre

META DE APRENDIZAJE: Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.

MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

A. VIVENCIA: copio el título en mi cuaderno de rayas y realizo el dibujo, recorte, coloreo y pego.

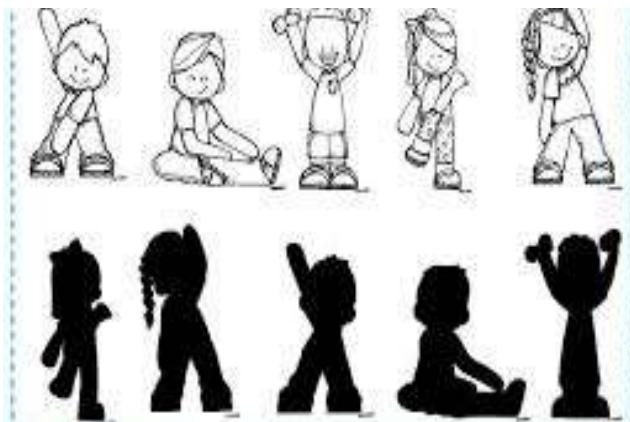
Emociones através del movimiento



B. FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA: pido a mamita que me lea.

El ejercicio físico ayuda a la autorregulación, de manera que su práctica reduce la intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad y la depresión. Además, disminuye la sensación de fatiga, por lo que la persona se percibe más energética, con mayor capacidad de trabajo, y descansa mejor.

C. ACTIVIDAD EJERCITACION: observo las siguientes imágenes y las realizo.



D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION: En compañía de tu familia practica uno de los juegos Donde Expresen sus emociones y envía evidencia a la docente



Referencias Bibliográficas:

[https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-
article-346020.html?_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-346020.html?_noredirect=1)

Cuando desarrolles esta guía, debes escanearla o tomarle una foto y enviarla al WhatsApp 3118476477 o al correo electrónico azuce.128@hotmail.com; Si necesitas asesoría, puedes comunicarte con el docente por los medios antes mencionados.