



GUÍA N° 01 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ASÍ SENTIMOS, MOVEMOS Y ORIENTAMOS”
PRIMER GRADO

Docentes: Ricardo Rivas

Turno: Mañana

Medios de Consultas: ricardo.rivas.36@hotmail.com

WhatsApp, mensajes: 7870-6913

Docentes: Eduardo Luis Morales Cerritos

Turno: Tarde

Medios de Consultas: CerritosFisica2020@gmail.com

WhatsApp, mensajes: 7172 - 5139

Indicaciones

La presente guía, es para darle continuidad al programa de estudio durante la emergencia nacional decretada por el presidente de la República y MINEDUCYT.

Con la ayuda de sus padres o encargados realizarán los siguientes ejercicios, de los cuales deberán presentar **una fotografía** de la **autoevaluación de la guía**.

Y con el fin de que se mantenga activo/a, una vez a la semana, se dejará una rutina de ejercicios en la página de la escuela: Complejo Educativo “San Bartolomé Apóstol” 70026, la cual los estudiantes y padres de familia deberán replicar, y enviar evidencia, por medio de correo electrónico según corresponda a su turno de estudio.

RECUERDE



- Usa la ropa y los zapatos con los que te sientas más cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada ni zapatos incómodos.
- Participa activamente en todos los juegos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer la actividad física.
- Utiliza una toalla o trozo de tela limpio para secar el sudor al final de la sesión.
- Recuerda comer todos tus alimentos y, sobre todo, disfrutar de estar en casa.

SEMANA	CONTENIDO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA
Del 08 de febrero al 15 de febrero	Riesgos de adquirir enfermedades gastro-intestinales en las prácticas físicas.	1.8 Describe y aplica constantemente al menos tres procedimientos para evitar enfermedades gastro-intestinales al realizar las prácticas físicas	Aplica medidas higiénicas de prevención antes, durante y después de las prácticas físicas, reconociendo los riesgos de adquirir enfermedades y la manera de prevenirlas.



VAMOS A HACER FEBRERO Comencemos:

Paso 1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies

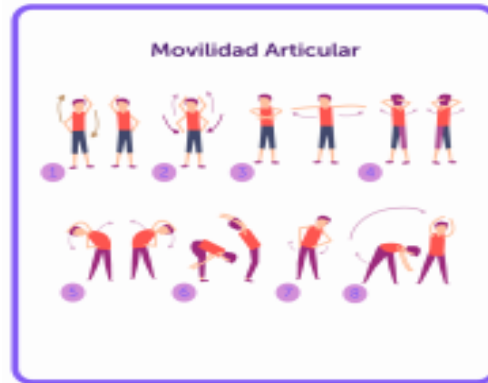
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Paso 2: Actividad 1

- Ya que realizó el respectivo calentamiento y estiramiento, con la ayuda de sus padres, descubrirá cuáles son las partes del cuerpo que se pueden flexionar y que cumplen la función de bisagra.
- Habiendo reconocido cuáles son las partes de nuestro cuerpo que se pueden movilizar y estirar, se dirigirá a tomar una página de papel bond, dibujará y coloreará esas partes del cuerpo.
- Comentando, en forma sencilla, qué es el esquema y la imagen corporal. Guíese con estas preguntas: ¿Cómo ves tu cuerpo? ¿De qué formas utilizas tu cuerpo? ¿Sabes cómo se llaman todas las partes de tu cuerpo?

Actividad 2

- a) Explore los movimientos que puede realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Señale y nombre cada parte de su cuerpo mientras la moviliza.



Puede contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto (recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades).

ACTIVIDAD 3

Oriente la actividad de atrapar el balón. Para ello, utilizaremos pelotas pequeñas que el estudiante pueda agarrar con la mano. El objetivo será que el estudiante intente lanzar la pelota hacia arriba, dar un aplauso y volver a atrapar la pelota.

Como variantes puede:

- Dar dos aplausos, uno adelante y otro atrás.
- Desplazarse mientras realiza el ejercicio.
- Dar media vuelta en el mismo lugar y atrapar la pelota.

Es importante que, progresivamente, vaya aumentando la velocidad con la que lo realiza e incorpore las variantes, conforme a las habilidades del estudiante.



Lleve a cabo la actividad por 1 minuto, luego se descansa 1 minuto; repita la actividad varias veces, incorporando todas las variantes.

ACTIVIDAD 4

Oriénteles a realizar varias respiraciones de forma consciente y profunda. Dirija ejercicios de estiramiento, para ello deberá sostener las posiciones corporales por un periodo entre 8 y 10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.



Sostener las posturas entre 8 y 10 segundos.

ACTIVIDAD 5

Indicaciones: marca con una X tus progresos alcanzados en cada sesión, recuerda que más estrellas es un logro completado y menos estrellas es algo que aún está en proceso de completarse.



AUTOEVALUACIÓN			
Indicador de logro: 1.8 Describe y aplica constantemente al menos tres procedimientos para evitar enfermedades gastro-intestinales al realizar las prácticas físicas.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí lo hago	Lo hago con ayuda	Necesito practicar más para lograrlo
Lavo mis manos antes y después de realizar actividades físicas	☆☆☆	☆☆	☆
Antes de iniciar los juegos y actividades, reviso que el espacio de prácticas no tenga basura u otros desechos			
Al querer estornudar o toser, evito estar cerca de mis compañeros y cubro mi boca y nariz con mi codo			
Al finalizar la práctica física, seco el sudor de mi cuerpo con mi propia toalla			
Durante las prácticas físicas, evito tocar mis ojos, boca o nariz			