



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

Docentes: <u>Ricardo Rivas</u>	Turno: <u>Mañana</u>
Medios de Consultas: ricardo.rivas.36@hotmail.com	WhatsApp, mensajes: <u>7870-6913</u>
Docentes: <u>Eduardo Luis Morales Cerritos</u>	Turno: <u>Tarde</u>
Medios de Consultas: CerritosFisica2020@gmail.com	WhatsApp, mensajes: <u>7172-5139</u>

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 ropa y zapatos con los que te sientas cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada o 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 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 sin dejar de aprender.

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:

Paso1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies

- Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.

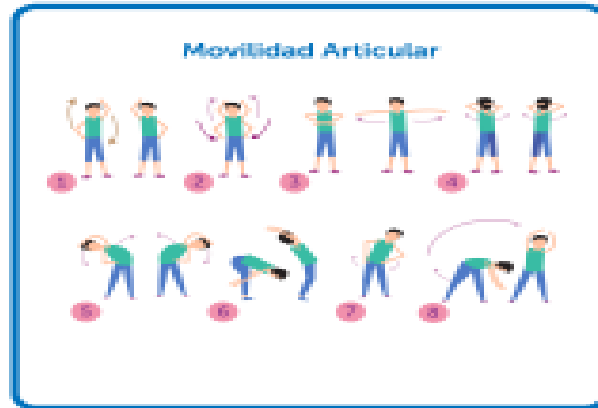


Paso 2: Actividad 1

- 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) Explora los movimientos que puedes realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Señala y nombra cada parte de su cuerpo mientras la movilizas.



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.

Actividad individual

Para esta actividad, alternaremos entre dos movimientos para probar la resistencia de nuestro cuerpo. Uno será "Trotando sin moverme", este consiste en elevar la rodilla y brazo contrario de forma alternada; es como simular correr, pero sin moverte del lugar. El otro ejercicio será "Jumping Jacks"; para este ejercicio debes saltar en el lugar y separar las piernas al tiempo que juntas las manos encima de tu cabeza, y luego colocar los brazos cerca de tu cuerpo mientras juntas tus pies; debes alternar los movimientos de forma constante. ¿Comenzaste a sudar? Ahora tu cuerpo ya está muy activado.



Efectúe 10 repeticiones de cada ejercicio, descanse 30 segundos y repita nuevamente hasta completar el tiempo sugerido.

ACTIVIDAD 4

Actividad con apoyo

Para esta actividad puedes involucrar a todo tu grupo familiar. Necesitaremos pelotas de diferentes tamaños o materiales, incluso puedes usar peluches o juguetes de material suave para evitar daños. El juego se llama “El patio más limpio”. Debemos formar dos equipos de igual número de integrantes y dividiremos el espacio de prácticas en dos, puedes usar alguna tiza para marcar la línea; las pelotas estarán esparcidas en todo el espacio de prácticas y cada equipo estará ocupando un lado, que representará su patio. A la señal del facilitador, cada equipo deberá lanzar todos los objetos que pueda al patio del equipo contrario, antes de que finalice 1 minuto. ¿Quién tiene el patio más limpio? Como variantes: lanzar o patear los objetos, lanzar solo con la derecha o la izquierda, solo se puede patear los objetos.



10 minutos. Lleve a cabo la actividad varias veces, aplicando las variantes.

ACTIVIDAD 5

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 a 10 segundos.






Sostener las posturas entre 8 y 10 segundos

ACTIVIDAD 6



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			