



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

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

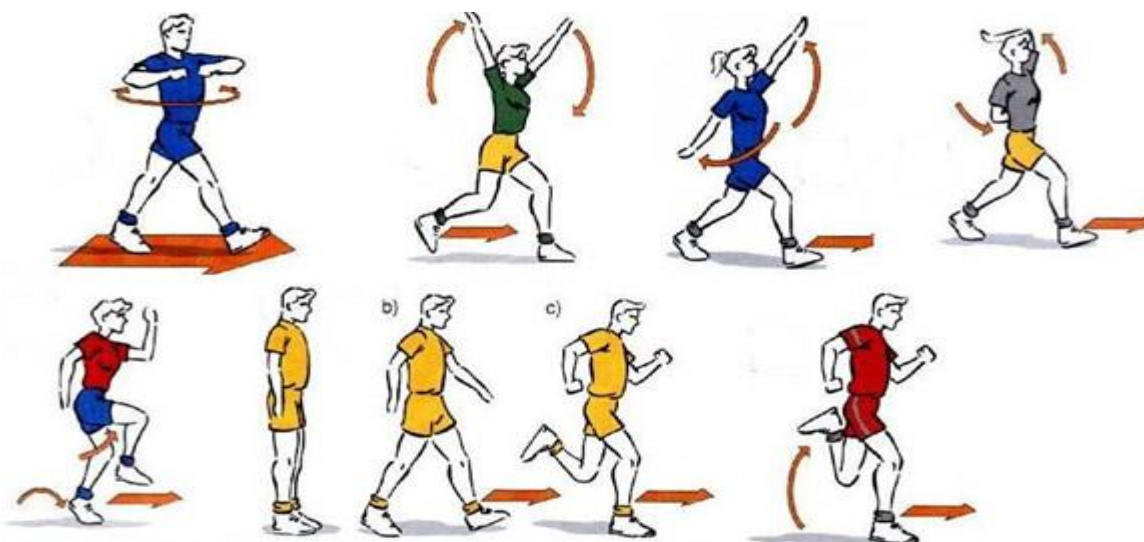
- Usa ropa y zapatos con los que te sientas cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada o zapatos incómodos.
- Participa activamente en todos los juegos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física.
- 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	Efectos que se generan de utilizar ropa y calzado inadecuado en las prácticas físicas.	1.9 Selecciona adecuadamente la ropa y el calzado más adecuado para las prácticas físicas con iniciativa propia (programa de E. Física, MINED)	Aplica medidas higiénicas y de prevención durante las prácticas físicas, valorando la importancia de proteger su organismo y fomentar el aseo personal



VAMOS A HACER FEBRERO Comencemos:

Paso1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies

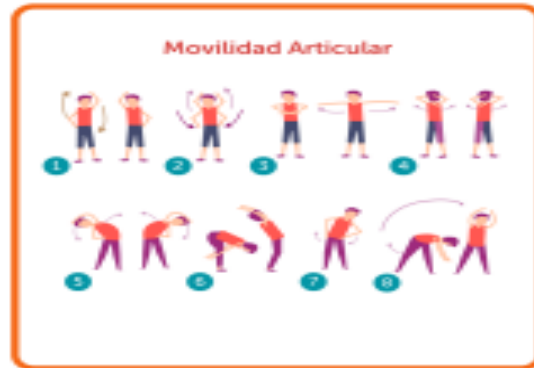


Paso 2: Actividad 1

- 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).

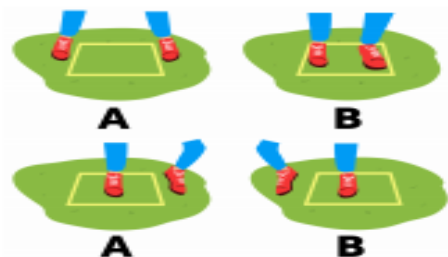
ACTIVIDAD 3.

Actividad individual

Para esta actividad, dibujaremos un cuadrado en el suelo, el cual será nuestra referencia para el juego. El juego consiste en hacer diferentes variantes de saltos y movimientos con nuestros pies:

- Dentro y fuera ambos pies.
- Alternando un pie y otro, dentro y fuera.
- Ambos pies dentro del cuadrado y a partir de ahí salta adelante, atrás, izquierda y derecha; con cada salto debe regresar al centro del cuadrado antes de realizar el siguiente.

Debes aplicar cada variante durante un tiempo determinado y descansar. Mientras más practiques, mejor dominarás tus movimientos. Recuerda que sobre todo cuando hacemos saltos es importante sentirnos cómodos con el calzado que se utiliza.



Realice 30 segundos de la variante y descance 30 segundos, repita nuevamente hasta completar el tiempo sugerido, aplicando todas las variantes.

ACTIVIDAD 4

Actividad con apoyo

Para esta actividad puedes involucrar a todo tu grupo familiar. El juego que realizaremos se llama “El transportador”. Para esta actividad, los participantes se colocarán en columna, uno detrás de otro, el primero de la columna tendrá en la mano una pelota u otro objeto similar. A la señal del facilitador, el primero deberá pasar el objeto por debajo de las piernas al de atrás, quien continuará y así sucesivamente hasta llegar al último, quien deberá correr hasta el frente de la columna y repetir la acción.

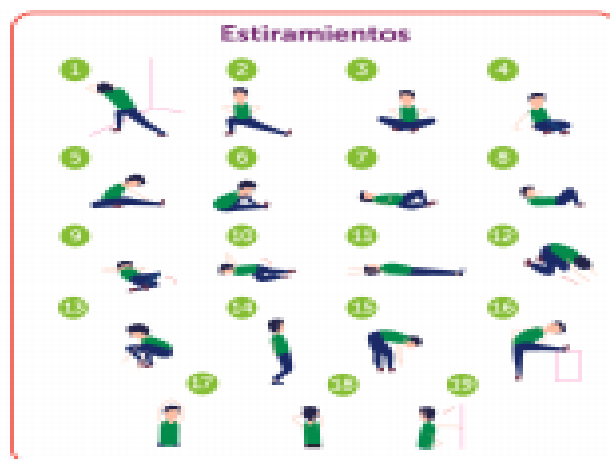
Como variantes, pueden pasar la pelota de forma lateral, por encima de la cabeza, y también puede establecerse por tiempo. Promueva el trabajo cooperativo y coordinado entre todos y todas.



Efectúe 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: 1.9 Selecciona adecuadamente la ropa y el calzado más adecuado para las prácticas físicas con iniciativa propia.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí lo hago 	Lo hago con ayuda 	Necesito practicar más para lograrlo 
Utilizo ropa cómoda cuando realizo alguna actividad física			
Selecciono el calzado más cómodo que tengo para poder hacer actividad física			
Explico por qué es importante usar ropa y calzado adecuados al hacer ejercicio o actividad física			
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			