

**COMPLEJO EDUCATIVO “SAN BARTOLOMÉ APÓSTOL”**ILOPANGO / SAN SALVADOR  
CÓDIGO 70026**GUÍA N° 1 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS”****SEXTO GRADO A, B y C****Docentes: Heber Moisés Rosales****Turno: Matutino****Medios de Consultas: mrosalesj93@gmail.com****WhatsApp, mensajes: 7355 – 8347****Docentes: Sara Elisabet Brizuela****Turno: Vespertino****Medios de Consultas: saritabrizuela123@gmail.com****WhatsApp, mensajes: 6026 - 6525****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 deberá ser **enviada vía correo electrónico** al docente responsable de la asignatura.

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 más cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada o zapatos incómodos.
- ✓ Participa activamente en todos los juegos y actividades, 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.

<b>SEMANA</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>INDICADOR DE LOGRO</b>	<b>COMPETENCIA</b>
<b>Del 08 de febrero al 05 de febrero</b>	Mitos sobre las consecuencias de la ejercitación física durante el período de menstruación	<b>1.1</b> Corrige científicamente los mitos respecto a las consecuencias de la ejercitación física durante el período menstrual, mostrando respeto y aceptación por esa condición natural femenina	Reconoce los beneficios de la ejercitación física durante el período menstrual, aceptando y siendo conscientes de su imagen corporal, al ejecutar acciones motrices manipulando diferentes implementos.

## 1. Sabías que:

La primera menstruación se le llama **menarquia** y que marca la pubertad o inicio del periodo fértil de la mujer, suele producirse entorno a los diez y doce años de edad, mientras que desaparece con la llegada de la menopausia, que sobreviene entre los 45 y los 53 años, por término medio. En primer lugar, cabe destacar que la práctica de ejercicio físico ayuda a reducir el dolor menstrual ¿Cómo? Cuando desarrollamos una actividad física nuestro cuerpo genera **endorfinas**. Estas hormonas, conocidas como de la felicidad, ayudan a mejorar la sensación de bienestar y a reducir la de dolor.

Como ya leímos sobre el periodo menstrual de la mujer y sobre sus mitos, ahora realizarás una clase muy divertida, ten en cuenta el lugar donde harás los ejercicios, debe estar adecuado y sin ningún peligro.

## 2. Realiza la siguiente rutina de activación, adecua un espacio en casa para poder moverte libremente evitando accidentes.



3. Para esta actividad necesitaras un salta cuerda. Realizaras: a) saltos elevando piernas b) Saltos con los pies juntos y c) Saltos desplazándote hacia adelante.



Realiza cada ejercicio durante 1 min y descansa 45 seg  
Repítelos 3 veces

4. Realiza la siguiente actividad, invita a tus padres o más miembros de tu familia para realizarlas. Materiales que utilizaras debes marcar una cuadrícula de cuatro por cuatro.

El juego se llama la *Rayuela Africana*, se trata de ir al ritmo de la música saltando y desplazándote por la cuadrícula.

Marca un cuadrado de aproximadamente 25 X 25 cm puedes marcarlo con tirro, lana yeso u otro material, luego realizaras los siguientes ejercicios.

			←
👣	👣	→	→

Para conocer esta actividad y otras variantes puedes apoyarte en el siguiente enlace

[https://www.youtube.com/watch?v=O\\_BSRU6BWKM](https://www.youtube.com/watch?v=O_BSRU6BWKM)

**5. Realiza el siguiente juego de relajación muscular. Es el de “Simón dice”, pero esta vez las indicaciones serán las siguientes:**

Simón dice...:

- ✓ Que te acuestes boca arriba
- ✓ Que cierres los ojos.
- ✓ Que estires bien brazos y piernas.

Y otras indicaciones que lleven a una relajación



**\*\*Recuerda que debes respirar profundo y lento, así ayudas a tu organismo a recuperarte**

**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			
<b>Competencia:</b> Reconoces los beneficios de la práctica de actividades física durante el periodo menstrual y el respeto hacia esta condición femenina.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Si lo hago	Lo hago con ayuda	Necesito practicar más para lograrlo
	★ ★ ★	★ ★	★
Acepto con naturalidad que la menstruación es parte de la condición reproductiva en las mujeres.			
Investigo con agrado comentarios que escucho sobre la menstruación y la ejercitación física en el periodo menstrual de las mujeres.			
Muestro respeto y aceptación por esa condición natural femenina.			
Menciono cuales son los beneficios de hacer actividad física ante esta condición natural.			