



**GUÍA N°1 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”  
PARVULARIA, EDUCACIÓN ESPECIAL, PRIMER CICLO**

<b>Docentes:</b> <u>Juan Ricardo Rivas Ramírez</u>	<b>Turno:</b> <u>Mañana</u>
<b>Medios de Consultas:</b> <u><a href="mailto:Ricardo.rivas.35@hotmail.com">Ricardo.rivas.35@hotmail.com</a></u>	<b>WhatsApp, mensajes:</b> <u>7239-6466</u>
<b>Docentes:</b> <u>Eduardo Luis Morales Cerritos</u>	<b>Turno:</b> <u>Tarde</u>
<b>Medios de Consultas:</b> <u><a href="mailto:CerritosFisica2020@gmail.com">CerritosFisica2020@gmail.com</a></u>	<b>WhatsApp, mensajes:</b> <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 un video o fotografías donde estén realizando las actividades que se detallan en 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 *Facebook* de la escuela: Complejo Educativo “San Bartolomé Apóstol” 70026, la cual los estudiantes y padres de familia deberán replicar, y enviar evidencia, sea por medio de fotografía o de video corto al *WhatsApp* o correo electrónico según corresponda a su turno de estudio.

SEMANA	CONTENIDO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA
Del 20 al 24 de abril	Definición de flexión y extensión corporal.	Realiza flexión y extensión de los diferentes segmentos corporales, manteniendo una postura adecuada y sin exceder los límites de movimiento de cada parte del cuerpo.	Ejecuta con confianza movimientos de las diferentes articulaciones y segmentos corporales, reconociendo las posibilidades y límites en cada una de las partes del cuerpo.

Que vamos a hacer



Comencemos:

Paso1: Elevación de pulso cardiaco con un trote estacionario.

Paso2: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies.

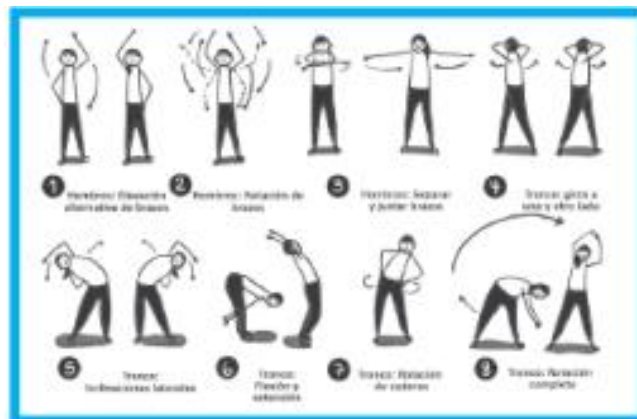


Paso 3: Actividad 1

- 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 flexionar y estirar, se dirigirá a tomar una página de papel bond, dibujará y coloreará esas partes del cuerpo.

Actividad 2

- Por medio de fotografías o video, represente los ejercicios que realizará con sus padres o encargados.
- Realizar los movimientos que puede hacer por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, caderas, rodillas, tobillos y dedos de los pies.



Puede contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto.

### ACTIVIDAD 3.

Desplazarse una distancia de 1 o 2 metros, de acuerdo con el espacio en posición de cuadrúpeda o cuatro puntos de apoyo, (precaución debe mover cualquier obstáculo que pueda causar algún accidente).

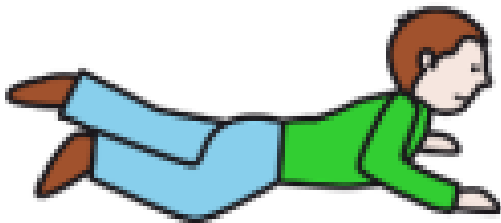


**Repetir el desplazamiento por 5 veces**

### ACTIVIDAD 4

Realizar el juego de las focas.

Para ello, debe desplazarse por el suelo apoyando el abdomen y el pecho e impulsándose solo con los brazos a una distancia de 2 a 3 metros.



**Repetir el desplazamiento 5 veces**

### ACTIVIDAD 5

-Después de realizar estas actividades deberá lavarse las manos adecuadamente para evitar enfermarse si es posible cambiarse de ropa.

-Luego de haber realizado esta indicación, diríjase a contestar 3 preguntas en media página de papel bond.

- ¿Hicieron fuerza para mantener la postura de cuadrúpeda?
- ¿Qué parte del cuerpo hicieron más fuerza o menos fuerza?
- ¿Te sentiste bien realizando actividad física de nuevo?