



**GUÍA N° 2 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>Ricardo.rivas.35@hotmail.com</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>CerritosFisica2020@gmail.com</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 27de abril al 01 de mayo	Noción de fuerza muscular.	Levanta, traslada y desplaza repetidas veces su cuerpo, ejerciendo fuerzas solo con sus brazos, abdomen o piernas.	Aplica la fuerza necesaria para dominar su propio peso corporal en acciones estáticas y dinámicas, protegiendo su organismo.



Comencemos

Paso1: (general a estudiantes de: **Parvularia, Educación Especial y Primer Ciclo**)  
Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies.

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.	

### ACTIVIDAD 1- Para estudiantes de Parvularia y educación especial

Realice “Caminata de cangrejo”, la cual consiste en desplazarse de un punto “A” a un punto “B”, (mínimo 3 metros de distancia), y lo repetirá 10 veces.

Enviar evidencia por medio de video, duración máxima un minuto.



**ACTIVIDAD 2- Para estudiantes de Parvularia y educación especial**

Realizará Jumping jacks, es un ejercicio de salto.

-Consiste en saltar a una posición con las piernas abiertas y las manos tocando arriba, y luego regresando a una posición con los pies juntos y los brazos a los lados.

-Para poder tener claro los movimientos y coordinación del ejercicio vea el siguiente video:

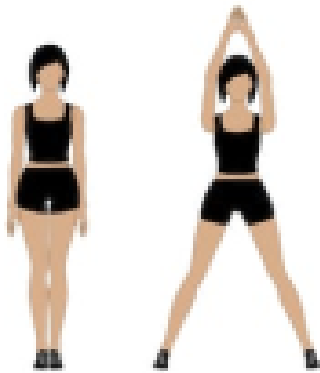
**I Can Do It by Patty Shukla**, disponible en: <https://youtu.be/V4HFZxPbHx0>, (duración 3:33 min).

Y realice la rutina del video dos veces en la semana.

Envíe evidencia de su realización en video máximo de un minuto de duración.

(Imágenes de referencia)

Jumping Jacks



**Actividad 1- Para Primer ciclo: 1er, 2do y 3er grado**

-Con la ayuda de los siguientes videos:

a) JAC Dance - Oh Na Na Na Challenge, disponible:

<https://www.youtube.com/watch?v=afmXWrw3Fh0> (duración 0:52 min.).

b) Baile en pareja - tik tok, disponible en: <https://youtu.be/uoGUIbuEvZ4>, (duración 1:14 min).

-Y la ayuda de sus padres y hermanos deberán realizar 2 veces, la rutina presentada en los videos.  
Enviar evidencia por medio de un video, máximo de un minuto de duración.

**Recomendación general:**

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

**Fecha de entrega:**

**Domingo 03 de mayo de 2020, horario de entrega: según su turno de clases.**