

**GUÍA N° 3 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”**
PARVULARIA, EDUCACIÓN ESPECIAL, PRIMER CICLO

Docentes: <u>Juan Ricardo Rivas Ramírez</u>	Turno: <u>Mañana</u>
Medios de Consultas: <u>Ricardo.rivas.35@hotmail.com</u>	WhatsApp, mensajes: <u>7239-6466</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 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 04 al 08 de mayo	Definición de fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco	Ejecuta abdominales, saltos y desplazamientos con control de su cuerpo y aplicando postura saludables.	Aplica de manera eficiente la fuerza muscular al ejecutar diversas acciones y movimientos, usando su propio peso corporal, manteniendo posturas saludables y protegiendo su organismo.



Nota a los padres de familia:

De manera atenta, se pide al padre de familia realizar lo que se le indica en la guía 3, ya que es lo que el profesor de educación física evaluará según los indicadores de logros.

Si usted cambia la actividad porque le parece que el profesor está “inventando”, el estudiante no será evaluado, ya que no sigue las directrices dadas por el docente.

Los siguientes pasos están para ayudar a los padres familia a realizar un trabajo eficiente y sin errores.

<p>Paso 1</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Realizar: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies.✓ Deber verificar cual actividad le corresponde realizar a su hijo según su grado EJ: <p>ACTIVIDAD 1- Para estudiantes de Parvulario 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.</p>
<p>Paso 2</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Cuando se haya identificado la actividad que le corresponde a cada grado debe realizarla, de la cual es necesario enviar evidencia (fotografías o videos) que dure 1 minuto como máximo.✓ Si se presentara el caso de que se realizará 2 actividades deberá enviar 2 videos.

ACTIVIDAD 1

Para estudiantes de Parvularia y Educación especial

En la siguiente actividad se necesita un globo o bolsa plástica para realizar lo que a continuación se le pide.

JUEGO CONOCIENDO MI CUERPO

Con la ayuda de sus padres deberá inflar el globo, (en el caso de no tener un globo deberá realizarlo con una bolsa plástica y amarrarla y lograr que cumpla la función de un globo).

Ahora el niño tomará su globo y deberá recorrer una distancia de 4 metros sin que se le caiga el globo, (tome referencia de esta acción de la imagen 1, 2 y 3).

Se solicita a ayuda a los padres, para orientar a su hijo por medio de la voz, ya que como segundo punto de la actividad deberá que ocupar todas las partes de su cuerpo manteniendo el globo en el aire; ejemplo:

-Al escuchar “Cabeza” tendrá que mantener el globo 10 segundos en el aire solo con la parte del cuerpo que se indica, y así sucesivamente:

- Al escuchar “Hombro”

- Al escuchar “Pecho”

- Al escuchar “Mano Izquierda”

-Al escuchar “Piernas”, (tome referencia de la imagen 1, 2 y 3)



Imagen 1

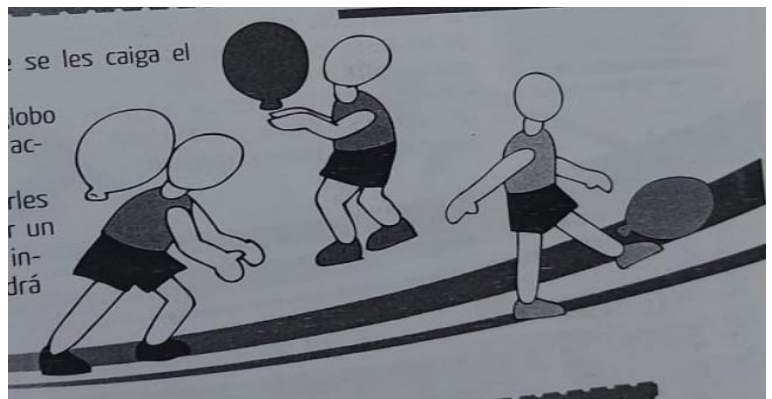


Imagen 2



Imagen 3

Deberá enviar un video (máximo de un minuto), como evidencia de que realizó el ejercicio con todas las partes del cuerpo indicadas, sin que el globo caiga al suelo, para lo cual los padres dirán a viva voz que parte del cuerpo ocupar.

-Para que el juego se vuelva más entretenido puede hacerlo escuchando una canción de su elección.

ACTIVIDAD 2

PARA PRIMER CICLO: 1ER, 2DO Y 3ER GRADO

Para la siguiente actividad debe elaborar con la ayuda de sus padres un juego de pies y manos así como se representa en la imagen A)

Ejemplo:

BANNER RUTA DE PIES Y MANOS



Imagen A)

NOTA: NO ALTERAR EL ORDEN DE LAS HUELLAS

Para esta actividad se pide la participación de todos los miembros de su familia y enviar un video o fotografías de lo que han realizado con este juego, -el máximo de duración del video es de 1 minuto tomar referencia de las imágenes: B) y C)-



Imagen B)



imagen C)

-Para que el juego se vuelva más entretenido puede hacerlo escuchando una canción de su elección.

ACTIVIDAD 3

Para estudiantes de Parvulario y Educación especial -PARA PRIMER CICLO: 1ER, 2DO Y 3ER GRADO

-Después de desarrollar las actividades antes mencionadas deberá lavarse las manos adecuadamente para evitar enfermarse y si es posible cambiarse de ropa.

-Luego de haber realizado la indicación anterior, diríjase a resolver en media página de papel bond, los siguientes puntos:

- a) ¿Qué actividad fue más divertida?
- b) ¿Qué partes del cuerpo pudo flexionar. ?
- c) Ilustre la actividad que más le gustó.