



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 11 al 14 de mayo	Noción de velocidad de reacción del organismo	Responde con rapidez organizada y correspondiente ante el estímulo.	Reacciona con seguridad, rapidez mental y motriz ante un estímulo previo, en dependencia de la situación motriz a resolver.



Nota a los padres de familia:

De manera atenta, se pide al padre de familia realizar lo que se le indica en la guía 4, 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

Para la siguiente actividad se necesitara 1 pelota plástica o cualquier otro objeto que asimile ser una pelota para desarrollar lo que continuación se le pide.

JUEGOS DE HABILIDADES Y DESTREZAS

Preparación: Los alumnos con sus padres deben pasar la pelota hacia atrás, por encima de su cabeza. Cuando la pelota llegue al final de la fila, el último jugador corre hacia adelante y vuelve a pasar la pelota.

Variante 1: La pelota pasa entre las piernas abiertas. (Referencia imagen 1 y 2)

Variante 2: El ultimo jugador debe ir hacia delante por entre las piernas de sus padres.

Variante 3: Se pasa una vez por encima de la cabeza y otra por entre las piernas. (Referencia imagen3)

Variante 4: Se pasa de costado, a la izquierda y a la derecha (Referencia imagen 4)

Variante 5: Sosteniendo la pelota con las piernas, dando una media vuelta antes de pasarla.

(Referencia imagen 5)

Es de suma importancia que los pies se mantengan firmes en el suelo y experimente la movilidad del tronco.



Imagen 1



Imagen 2

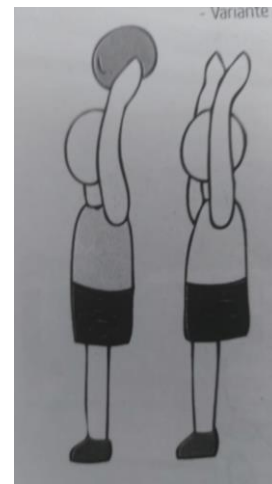


Imagen 3



Imagen 4

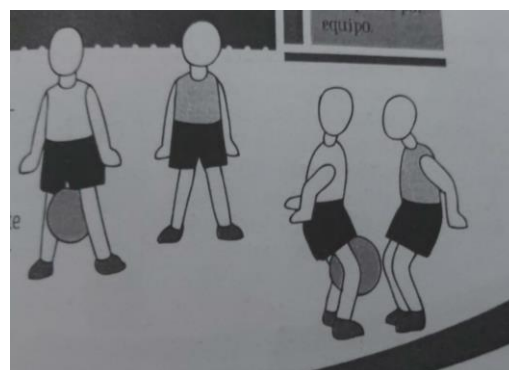


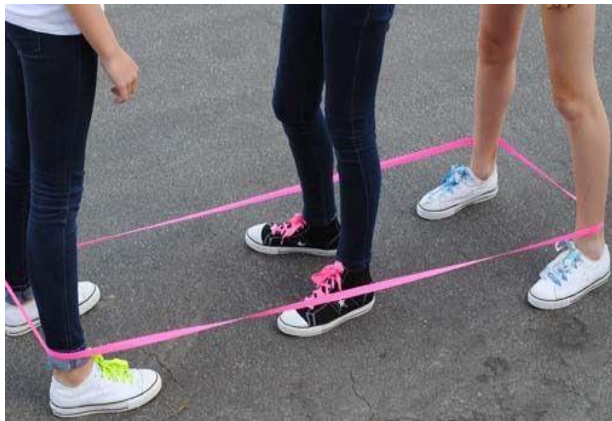
Imagen 5

ACTIVIDAD 2

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

El juego del hule, es un juego tradicional infantil que consiste en realizar una serie de saltos rítmicos sobre una cinta elástica de 4 metros aproximadamente unidos en sus extremos.

- Descripción de como jugar con la ayuda de tus padres:
- Dos personas se ponen en los laterales sujetando el elástico con las piernas abiertas de modo que quede un espacio en medio para saltar.
- Una persona tiene que realizar la rutina que se presenta en el video.



Nombre de Video **Jeux avec élastique**

NOTA: el alumno y sus padres deberán realizar la rutina desde lo más básico a lo más complejo.

También tendrá que inventar una rutina con su propio ingenio.

A screenshot of a YouTube search results page for the query "Jeux avec élastique". The search bar at the top contains the text "Jeux avec élastique". The left sidebar shows navigation options like "Página principal", "Tendencias", "Suscripciones", "Biblioteca", "Historial", "Ver más tarde", and "Videos que me gustan". The main content area displays a list of search results. The first result, titled "Jeux avec élastique" by LAFSFA1, is circled in red. Other results include "Jeu de l'élastique ou Elastic Game" by Mya's Activités, "Copie de Jeu de l'élastique" by SuedingSinger, and "Jeux à l'élastique" by Tonton IFF Botbot.

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 te pareció el juego del Hule ?
- c) Ilustre la actividad que más le gustó.