



GUÍA N° 5 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”  
PRIMER GRADO

**Docentes:** Juan Ricardo Rivas Ramírez

**Turno:** Mañana

**Medios de Consultas:** [Ricardo.rivas.35@hotmail.com](mailto:Ricardo.rivas.35@hotmail.com)

**WhatsApp, mensajes:** 7239-6466

**Docentes:** Eduardo Luis Morales Cerritos

**Turno:** Tarde

**Medios de Consultas:** [CerritosFisica2020@gmail.com](mailto:CerritosFisica2020@gmail.com)

**WhatsApp, mensajes:** 7172-5139

### 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.

### RECUERDE

- Usa la ropa y los zapatos con los que te sientas más cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada ni zapatos incómodos.
- Participa activamente en todos los juegos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer la 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.

SEMANA	CONTENIDO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA
Del 25 de mayo al 29 de mayo	Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad.	Adopta la postura correcta del cuerpo al flexionar-extender piernas, brazos, tronco y pies	Se manifiesta en el desarrollo de las propiedades y características anatómicas y fisiológicas innatas en cada individuo, de tal forma que se potencien para su desempeño óptimo en el contexto sociocultural.



**VAMOS A HACER EJERCICIO** Comencemos:

Paso1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	

Paso 2: 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 movilizar y estirar, se dirigirá a tomar una página de papel bond, dibujará y coloreará esas partes del cuerpo.
- Comentando, en forma sencilla, qué es el esquema y la imagen corporal. Guíese con estas preguntas: ¿Cómo ves tu cuerpo? ¿De qué formas utilizas tu cuerpo? ¿Sabes cómo se llaman todas las partes de tu cuerpo?

## Actividad 2

- Por medio de fotografías o video, represente los ejercicios que realizará con sus padres o encargados.
- Explore los movimientos que puede hacer por medio de las articulaciones del cuello, de los hombros, de los codos, de las muñecas, de los dedos, de la cadera, de las rodillas, de los tobillos y de los dedos de los pies.
- Señale y nombre cada parte de su cuerpo mientras la moviliza



**Puede contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto.** (Recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades)

## ACTIVIDAD 3.

Desarrolle el juego “Haz lo que digo, no lo que yo hago”. El facilitador inicia nombrando en voz alta diferentes partes del cuerpo (cabeza, hombros, rodillas, pies, etc.) a la vez que las toca con sus manos, mientras el estudiante imita los movimientos. Como variante, el facilitador puede tocarse una parte distinta a la nombrada, en ese caso el estudiante deberá seguir la indicación que le dicen, no imitar lo que hace el facilitador, quien pretende confundirlo.



Para poder entender mejor la actividad antes descrita los invitamos a buscar en **YouTube** el video: **Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies - Canción de Ejercicios Para Niños | ChuChu TV** que tendrá una duración de 2 minutos con 19 segundos.

#### ACTIVIDAD 4

Ahora, con la ayuda de una vejiga, haremos el juego “No la dejes caer”. El objetivo del estudiante será mantener el globo en el aire golpeándolo con la parte que el facilitador indique; para esto, el facilitador debe decir en voz alta diferentes partes del cuerpo: mano derecha, mano izquierda, hombro derecho, pie izquierdo, rodilla derecha, cabeza, entre otras, permitiendo que el estudiante experimente las distintas partes del cuerpo. Como variante, puede aumentar el número de vejigas.



Lleve a cabo la actividad varias veces aplicando todas las variantes.

### ACTIVIDAD 5

Oriénteles a realizar varias respiraciones de forma consciente y profunda. Dirija ejercicios de estiramiento; para ello, deberá sostener las posiciones corporales por un periodo de entre 8 y 10 segundos.



Sostenga las posturas entre 8 y 10 segundos

### ACTIVIDAD 6

-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.

- a) ¿Puede escribir el nombre de las diferentes partes de tu cuerpo?
- b) Escriba ejemplos de actividades que llevas a cabo con alguna parte de tu cuerpo

