



GUÍA N° 5 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”  
TERCER 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.

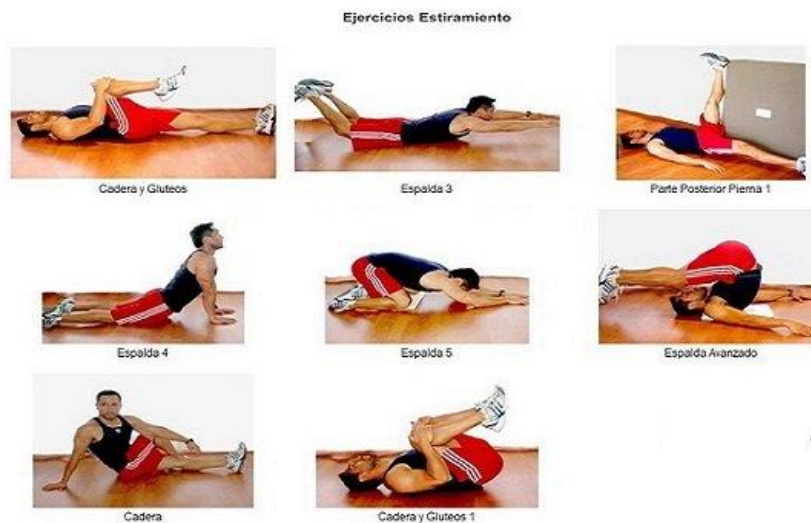
| SEMANA                       | CONTENIDO   | INDICADOR DE LOGRO   | COMPETENCIA   |
|------------------------------|---|--|---|
| Del 25 de mayo al 29 de mayo | Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad. | Adopta la postura correcta del cuerpo al flexionar-extender piernas, 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.

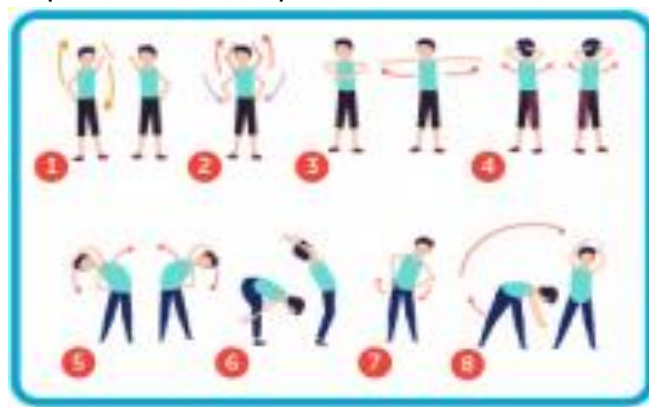


### Paso 2: Actividad 1

- 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.
- Pregúnteles: ¿de cuántas formas se puede desplazar el cuerpo?, ¿qué sucede si nos desplazamos a pasos largos?, ¿podríamos desplazarnos con saltos largos?, ¿por qué?

## 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.

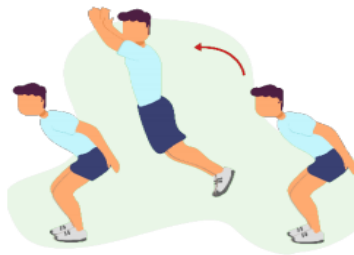
Desarrolle el juego mar y tierra. Marque una línea en el suelo (con una tiza, un lazo o incluso puede aprovechar las líneas del piso) y pídale al estudiante que se coloque a un lado de la línea. Se asignará a cada lado un nombre: tierra y mar. El facilitador dirá en voz alta la palabra tierra o mar y el estudiante deberá saltar o mantenerse en el lado que se le indique. Utilice variantes en los saltos: laterales, frente y atrás, a un pie, entre otros.



**Efectúe la actividad varias veces aplicando todas las variantes.**

#### ACTIVIDAD 4

Ahora oriente el juego los conejos. En parejas, se colocará uno al lado del otro; a la señal, se deberán desplazar de un punto a otro saltando hacia el frente con ambos pies juntos. ¿Quién llega con menos saltos? Puede usar marcas para ver cuánta distancia cubren en cada salto. Indique al estudiante que debe mantener una buena postura y flexionar las piernas al momento de amortiguar la caída del salto.



**Lleve a cabo un máximo de 10 saltos seguidos, descansa 1 minuto y repite.**

#### 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) ¿Cómo te percibes a ti mismo?
- b) Escriba qué movimientos disfrutaste más realizar.

