



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

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 27 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.



Nota a los padres de familia:

De manera atenta, se pide al padre de familia realizar lo que se le indica en la guía 5, ya que es lo que el profesor de educación física evaluará según los indicadores de logros.

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		E stiro lateralmente el cuello, inclinándome 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	

Actividad 1

Para estudiantes de Parvularia

Para la siguiente actividad necesitara elaborar un tablero con 16 cuadros (tomar de referencia imagen A)

El Juego Saltando El Tablero en Familia

Para el siguiente juego necesitaras la ayuda de todos los miembros de tu familia.

Paso 1. Elaborar Tablero con 16 cuadros deberás enumerarlo del 1 al 16 sin repetir comenzado desde la parte inferior hasta la parte superior. (Imagen A)

Paso 2. Comenzaremos a jugar para lo cual deberá seguir la secuencia siguiente:

- A. Pierna izquierda 1 y pierna derecha 2
- B. Pierna izquierda 2 y pierna derecha 3
- C. Pierna izquierda 3 y pierna derecha 4

Pasó 3 El retorno o regreso deberá realizar la siguiente secuencia: (Imagen B)

- A. Pierna izquierda 3 y pierna derecha 2
- B. Pierna izquierda 2 y pierna derecha 1

Paso 3. Deberá dar un medio giro de 180° quedando de espaldas y deber realizar la siguiente secuencia :(Imagen B)

- A. Pierna izquierda 5 y pierna derecha 6
- B. Pierna izquierda 6 y pierna derecha 7
- C. Pierna izquierda 7 y pierna derecha 8

Paso 4. El retorno o regreso deberá realizar la siguiente secuencia: (Imagen C)

- A. Pierna izquierda 7 y pierna derecha 6
- B. Pierna izquierda 6 y pierna derecha 5

Paso 5. Deberá dar un medio giro de 180° volviendo a la posición inicial ósea de frente (Imagen D)

Paso 6. Deberá seguir la secuencia de Imágenes que se le brindan y lograr salir del cuadro.

Recomendación: El padre de familia deberá realizar primero la prueba y luego el alumno deberá repetir la secuencia.

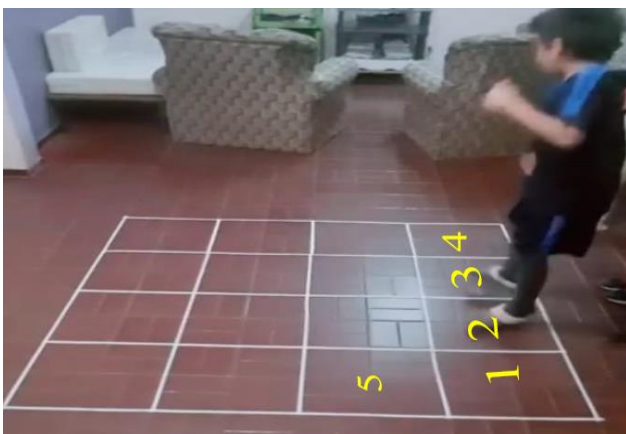


Imagen A



Imagen B



Imagen C



Imagen D



Imagen E



Imagen F



Imagen G

Para poder entender mejor la actividad antes descrita los invitamos a buscar en **YouTube** el video: **Saltando El Tablero en Familia** Con una duración de 51 segundo.