



GUÍA N° 14 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”
SEGUNDO GRADO

Docentes: Juan Ricardo Rivas Ramírez

Turno: Mañana

Medios de Consultas: Ricardo.rivas.35@hotmail.com

WhatsApp, mensajes: 7239-6466

Docentes: Eduardo Luis Morales Cerritos

Turno: Tarde

Medios de Consultas: 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 24 de agosto al 28 de agosto	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 generales y de flexibilidad
Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.

Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.

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.
- Menciónese algunos ejercicios como: flexión de tronco, rotación de cuello y tronco, flexión-extensión de extremidades, etc. También correr, saltar, gatear, lanzar, nadar... Indúzcales a reconocer sus propias posibilidades.

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.

Oriéntelo para experimentar el juego "Controlo mi cuerpo". El estudiante deberá colocar manos y pies en el suelo y tratar de mantener la columna y cadera en una misma línea (como lo muestra la imagen). Luego, el facilitador dará indicaciones como: levantar una pierna o la otra, una mano o la otra, levantar una mano y pie contrario al mismo tiempo. El estudiante deberá tratar de seguir las indicaciones sin perder el equilibrio, manteniendo las posturas como mínimo por 3 segundos.

Como variante de mayor complejidad, seguir las mismas indicaciones, pero en cuadrupedia invertida (boca arriba, apoyando manos y piernas).

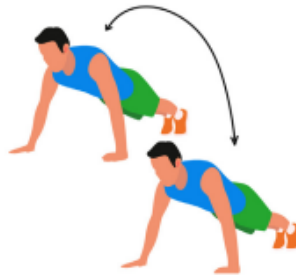


Efectúe la actividad varias veces, aplicando todas las variantes durante 30 segundos; luego, realice pausa de 1 minuto y repita la actividad.

ACTIVIDAD 4

En la siguiente actividad, utilizaremos la misma postura, con la variante de desplazarse de forma lateral. Manteniendo la posición, realizar el desplazamiento tanto al lado derecho como izquierdo. No es necesario hacerlo demasiado rápido; a menor velocidad, más control corporal hay que aplicar.

Motive al estudiante a mantener el control de su cuerpo en todo momento. Como variante, puede llevarlo a cabo desplazándose al frente y hacia atrás.



Efectúe la actividad varias veces, aplicando las variantes durante 30 segundos; luego, haga pausa de 1 minuto y repita la actividad.

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 las 2 preguntas en media página de papel bond.

- a) ¿Cuál fue el mayor reto en las actividades de hoy?
- b) ¿Puedes mejorar tu control postural?

