



GUÍA N° 15 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”  
TERCER GRADO

<b>Docentes:</b> <u>Juan Ricardo Rivas Ramírez</u>	<b>Turno:</b> <u>Mañana</u>
<b>Medios de Consultas:</b> <u><a href="mailto:Ricardo.rivas.35@hotmail.com">Ricardo.rivas.35@hotmail.com</a></u>	<b>WhatsApp, mensajes:</b> <u>7239-6466</u>
<b>Docentes:</b> <u>Eduardo Luis Morales Cerritos</u>	<b>Turno:</b> <u>Tarde</u>
<b>Medios de Consultas:</b> <u><a href="mailto:CerritosFisica2020@gmail.com">CerritosFisica2020@gmail.com</a></u>	<b>WhatsApp, mensajes:</b> <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.

### 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 31 de agosto al 04 de septiembre	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.



¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡

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.

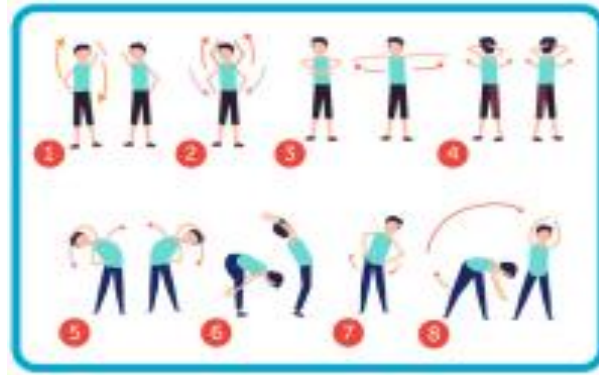


Paso 2: Actividad 1

- a) -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.
- b) -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.
- c) 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.

Dirija el juego carrera de gusanos. Con la ayuda de botellas de plástico, conos o algún objeto para señalar, coloque dos filas paralelas de 5 conos, separadas a una distancia de 70 cm aproximadamente y con una separación de al menos 1.5 metros entre cada fila. Establezca un punto de salida y uno de llegada. A la señal del facilitador, el estudiante deberá realizar el recorrido en zigzag lo más rápido posible, sin botar los obstáculos.

Las variantes a aplicar: caminar hacia atrás, desplazarse lateralmente, entre otros.



Lleve a cabo la actividad 30 segundos, se descansa 30 segundos y se repite, alternando las variantes.

#### ACTIVIDAD 4

Oriente el juego la carrera del malabarista. Establezca un recorrido con botellas plásticas o conos, igual a la actividad anterior, pero esta vez deberá realizar el recorrido manteniendo un globo o vejiga en el aire, sin dejarla caer.

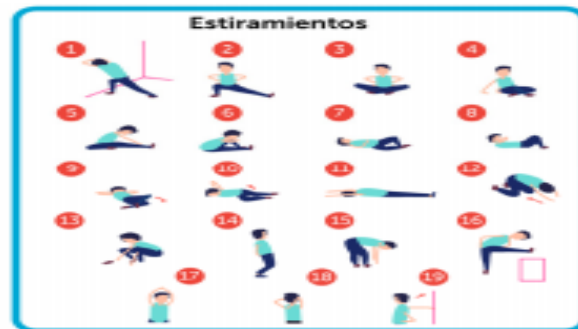
Como variantes puede: hacerlo más rápido, desplazándose hacia atrás, de lado o, incluso, añadiendo un globo más.



Efectúe la actividad varias veces, aplicando 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.



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.

- ¿Qué actividad te gustó más?
- ¿Por qué es importante el equilibrio al desplazarnos?

