

COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLO APOSTOL

GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 6° SECCIONES A, B, C

CONTENIDO CONCEPTUAL: Aspectos posturales fundamentales para ejecutar recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos.

INDICADORES DE LOGRO: Adopta la postura correcta y realiza movimientos eficientes al lanzar, receptor y golpear pelotas y otros implementos, previniendo daños.

INDICACIONES

Esta guía presenta actividades para que los estudiantes las resuelva en casa y, de ser posible, en familia, aprovechando los beneficios de la actividad física para la salud mental y física de todos los miembros del hogar. Cada actividad tiene una graduación de tiempo o de repeticiones, de acuerdo a las características de la misma.

Es importante que apoyes tu aprendizaje siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Usa la ropa y zapatos con los que te sientas más cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada o 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 actividad física

1. Lo que debemos saber:

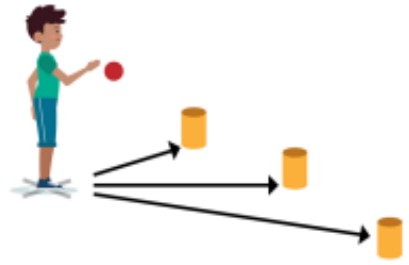
El ser humano necesita moverse y a partir de estos movimientos también percibe estímulos, ya sea del espacio donde se va a mover, tanto para evitar accidentes como para superarlos, Esos estímulos puede percibirlos a través de la vista, el oído o el tacto.

2. Realiza los siguientes ejercicios para activar tu cuerpo.



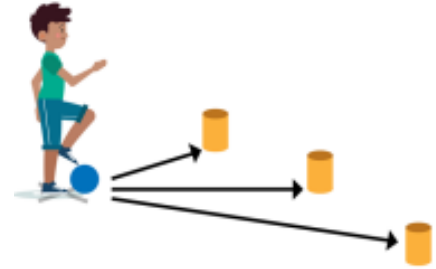
3. Desarrolla los siguientes ejercicios para trabajar la percepción espacial y la motricidad.

Ejercicio uno: Coloca tres recipientes en diferentes direcciones y distancias (coloca una marca donde estarás parado): el primero a un metro, el segundo a dos metros y el tercero a tres metros. Lanzarás una pelota (ya sea de papel o de globos con arena, maíz, arroz, etc.), intentando introducirla en cada uno de los recipientes; dispondrás de tres intentos.

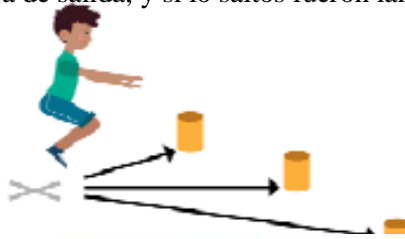


*** Puedes utilizar botellas de cola cortadas por la mitad

Ejercicio dos: Usando los mismos recipientes anteriores y la misma distancia y ubicaciones, deberás patear una pelota de plástico o de fútbol para mover o derribar cada uno de los recipientes. Tendrás dos oportunidades con cada recipiente.



Ejercicio tres: Usando los mismos recipientes anteriores y la misma distancia y ubicaciones, desde la marca donde estarás parado saltarás hacia cada uno de los recipientes; deberás contar cuántos saltos necesitaste para llegar a cada uno de ellos, desde la marca de salida, y si los saltos fueron largos o cortos.



4. Efectúa el siguiente estiramiento para ayudar a tus músculos a no estar contraídos después del esfuerzo realizado.

ESTIRAMIENTOS



NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA **JUSTIFICAR Y COMPLETAR** LAS ACTIVIDADES PRESENTES EN LA GUIA MEDIANTE **VIDEO y FOTOGRAFIA** EN QUE EL ESTUDIANTE REALICE **LA PARTE PRINCIPAL** DE LA MISMA. LA DURACION DEL VIDEO DEBERA SER MINIMA DE 1 MINUTO

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **04/09/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

SEÑORITA SARA BRIZUELA: saritabrizuela123@gmail.com

DEBERA ESPECIFICAR NOMBRE COMPLETO, GRADO Y SECCION, NUMERO DE LISTAASI MISMO PONEMOS A DISPOSICION LOS NUMEROS DE CONTACTO PARA CONSULTAS SOBRE LAS GUIAS

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525

***** Le recordamos que si tiene guías pendientes de enviar puede hacerlas llegar a su profesor responsable de Educación Física.**