



GUÍA N° 16 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 07 de septiembre al 11 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.



¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡

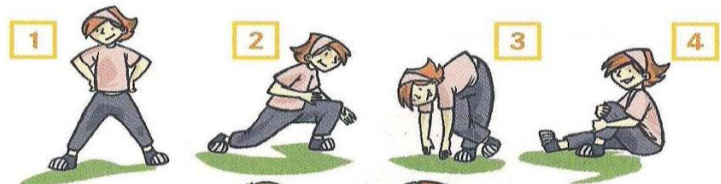
Comencemos:

Paso1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies.

- Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

**Las piernas y el tronco**

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



**Los brazos**

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.

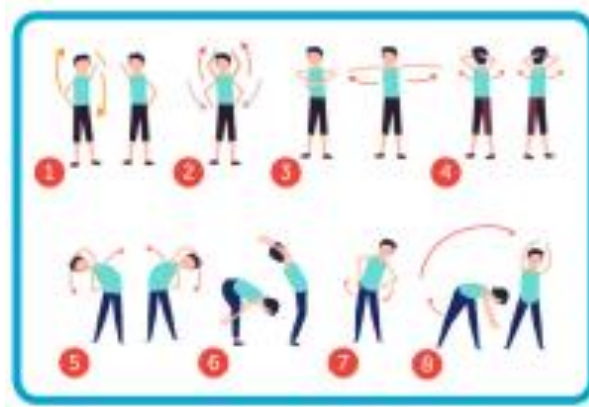


Paso 2: Actividad 1

- 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.

Dirija el juego atrápala. Se organizan en parejas, este juego consiste en que ambos deberán realizar pases con un balón de cualquier tamaño, manteniendo el equilibrio en un solo pie y lanzando la pelota con las manos.

Como variantes, puede establecer un mínimo de pases como meta, cambiar de pie en cada pase, experimentar otras posturas como sentado, de rodillas. El objetivo es que el estudiante experimente diversas formas de equilibrio corporal.



Efectuar la actividad 30 segundos, descansar 30 segundos y repetir, alternando las variantes.

#### ACTIVIDAD 4

Dirija el juego carrera de equilibrio. Con la ayuda de botellas de plástico, conos o algún objeto para señalar, coloque dos filas paralelas de 5 conos, separados por 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 efectuar el recorrido en zigzag lo más rápido, sosteniendo sobre la cabeza un libro.

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



Llevar a cabo 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.

a) ¿Qué ¿Cómo podemos mejorar nuestro equilibrio corporal?

