



GUÍA N° 6 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”  
PRIMER 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>

### 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 08 de junio al 12 de junio	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.



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.
- Comentando, en forma sencilla, qué es el esquema y la imagen corporal. Guíese con estas preguntas: ¿Cómo ves tu cuerpo? ¿De qué formas utilizas tu cuerpo? ¿Sabes cómo se llaman todas las partes de tu cuerpo?

## 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.

Oriéntelos a jugar la sombra. Forman parejas y se sitúa uno detrás de otro, a un metro de distancia aproximadamente. Al oír la señal del facilitador, el estudiante sentado adelante comienza a moverse libremente. El que está situado detrás imita los movimientos del compañero como si de su sombra se tratara. A la señal, cambian los papeles. La consigna que se les dará es no alejarse del compañero más de un metro.



**Desarrolle la actividad varias veces aplicando todas las variantes.**

#### ACTIVIDAD 4

Desarrolle el juego ata las cintas. Cada estudiante debe tener 8 cintas o tiras de trapo. Forman parejas. A la señal del facilitador, cada uno debe atar las cintas en las articulaciones (codo, rodilla, tobillo, muñeca...) del compañero. Luego, deberán desatarlas. ¿Qué pareja consigue hacerlo antes? ¿Quién desata antes las cintas del compañero? Deberán ir cambiando de roles. Explíqueles que estas son las partes móviles del cuerpo, que también se llaman articulaciones.



**Efectúe la actividad varias veces aplicando todas las variantes.**

#### ACTIVIDAD 5

Ahora oriente el juego el espejo. En parejas, se coloca uno frente al otro, uno será quien realice los movimientos y el otro será quien imite como espejo. El objetivo es que quien haga el rol de espejo pueda seguir los movimientos lo mejor posible. Luego invierten los roles. Puede apoyar la actividad.

Consultando el siguiente enlace: <https://bit.ly/3cDDIUg>.



**Efectúe la actividad varias veces aplicando todas las variantes.**

#### ACTIVIDAD 6

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 7

-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 3 preguntas en media página de papel bond.

- a) ¿puedes nombrar las diferentes partes de tu cuerpo?
- b) ¿cuáles partes de tu cuerpo puedes mover de forma variada? Invítelos a reflexionar y a expresarse sobre su cuerpo.

