



COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL

GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO CICLO

DE EDUCACIÓN BÁSICA: 4° SECCIONES A, B, C

CONTENIDO CONCEPTUAL: Aspectos que interactúan en la actualización de estructura e imagen corporal a partir del movimiento y las relaciones con elementos del entorno.

INDICADORES DE LOGRO: Evidencia incremento de la flexibilidad en las articulaciones de las extremidades y el tronco, considerando responsablemente factores endógenos y exógenos presentes y previniendo posibles daños en las partes ejercitadas.

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

Podemos definir la flexibilidad como la capacidad de estirar un segmento corporal (muscular) alrededor de una articulación o la facultad para desplazar los segmentos óseos que forman las articulaciones.

2. **Ahora, realizaremos el juego *Toca la pelota*. Utilizarás los movimientos de las articulaciones (cabeza, hombros, brazos, manos, rodillas, piernas) para mantener la pelota en el aire, golpeándolo con diferentes partes del cuerpo; realiza 5 repeticiones de cada ejercicio. Variante de este ejercicio: utilizando vejiga.**
3. **Realiza la siguiente rutina de flexibilidad; Al iniciar cada ejercicio, hazlo muy despacio, hasta llegar al tope de estiramiento, sin sentir dolor; ahí sostienes esa posición por 25 segundos y después regresa muy despacio a la posición con la que comenzaste.**



4. Para finalizar la rutina, acuéstate cómodamente boca arriba, respira profundamente, lo sostienes y suelta el aire muy despacio; realiza 5 respiraciones.

5. Terminada la rutina de ejercicios contesta lo siguiente:

- a. ¿Qué sentiste en tus músculos, al practicar la flexibilidad?,
- b. ¿Qué partes del cuerpo se te dificultó más para estirar y por qué crees que fue más difícil?
- c. ¿Por qué tu cuerpo no se dobla como un muñeco de goma?

NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA JUSTIFICAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS MEDIANTE FOTOGRAFIA Y VIDEO CUYA DURACION SEA DE 1 MINUTO.

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **19/06/2020** 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 LISTA DEL ESTUDIANTE

ASI MISMO PONEMOS A DISPOSICION LOS NUMEROS DE CONTACTO PARA CONSULTAS SOBRE LAS GUIAS

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525