



GUÍA N° 6 Y 7 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”  
PARVULARIA

<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.

SEMANA	CONTENIDO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA
Del 29 de Junio al 3 de Julio	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.



Nota a los padres de familia:

De manera atenta, se pide al padre de familia realizar lo que se le indica en la guía 6 y 7, ya que es lo que el profesor de educación física evaluará según los indicadores de logros.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	

**Actividad 1**

**Para estudiantes de Parvularia**

**El Juego la telaraña**

Para el siguiente juego necesitaras la ayuda de todos los miembros de tu familia, para poder elaborar una telaraña, para lo cual deberás ocupar materiales que tengas a tu alcance (papel de diario en tiras, Papel crepé, cuerdas, sillas, etc.).

Recuerde no debes ocupar ningún material que pueda causar daño algún a los participantes del juego.

Paso 1. Elaborar la telaraña que mida 3 o 4 metros de largo (Imagen A)

Paso 2. Comenzaremos a jugar para lo cual deberá seguir la siguiente regla: (Imagen B)

- A. Deberán comenzar a pasar uno a uno (comienza el padre de familia y lo siguen los demás)
- B. Si alguna parte del cuerpo toca la una telaraña deberá salir y regresar al inicio.

Pasó 3. El retorno o regreso deberá realizar la siguiente: (Imagen C)

- A. Deberá vendarse los ojos y los demás miembros de la familia deberán dirigirlo para no caer en la telaraña.

Paso 4. Luego que todos realicen el paso 3, Deberán volver a pasar la telaraña, pero esta vez será en grupo tomados de la mano. La única regla será no soltarse las manos hasta cruzar toda la telaraña (Imagen D)

Recomendación: El padre de familia deberá realizar primero la prueba y luego el alumno deberá repetir la secuencia.

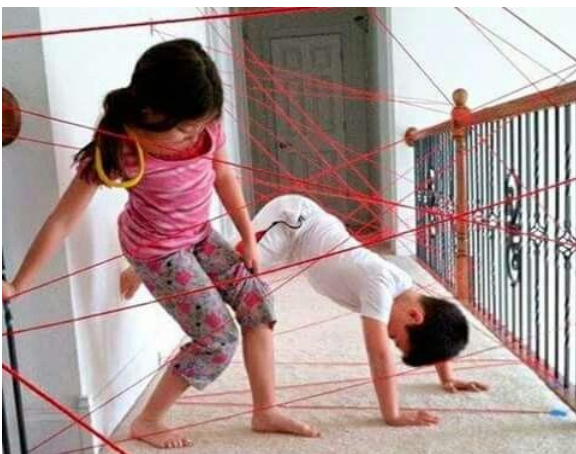


Imagen A



Imagen B



Imagen C



Imagen D

Para tener una idea de cómo realizar una telaraña les recomendamos ver el siguiente en lace:

<https://www.youtube.com/watch?v=6U3s8JVxYIU> que tiene por nombre **JUEGOS PARA NO ABURRIRTE EN CASA "LA TELARAÑA"**

The screenshot shows a YouTube search results page. The search bar contains the text "JUEGOS PARA NO ABURRIRTE EN CASA LA TELARAÑA". The first result is circled in red and has a thumbnail with the text "Juego 'La Telaraña'". The video title is "Juego para no aburrirte en casa: 'La Telaraña'" and the channel is "Mamá de Alta Demanda". Below this are other video results, including "Educación física en casa | Reto 21 | La telaraña" and "Telaraña gigante - actividades para niños".