



GUÍA N° 10 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> <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.

### 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 06 de julio al 10 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.



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.

- c) 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 realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cadera, rodillas, tobillos y 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.

Proceda a dirigir el juego carrera a cuatro patas y balón. Establezca una línea de obstáculos con botellas, conos o algo similar, separados a una distancia de al menos 1 metro. En esta carrera habrá que llevar la pelota hasta la meta empujando con la cabeza, avanzando en cuadrupedia o en cuatro patas. No se permite empujar el balón con las manos.



Procure aplicar varias veces todas las variantes.

#### ACTIVIDAD 4

Dirija el juego carrera de tortugas. Todos los participantes deben tener un almohadón o una almohada pequeña. Se ubican todos en la línea de partida, en cuatro patas, y se colocan el almohadón sobre la espalda (como si fuese el caparazón de una tortuga). Las tortugas comienzan a avanzar, y si se les cae el almohadón de la espalda, deben regresar al punto de partida y comenzar nuevamente.



Lleve a cabo la actividad varias veces, procurando hacerlo cada vez más rápido.

#### ACTIVIDAD 5

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 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 2 preguntas en media página de papel bond.

- a) ¿Percibes alguna mejora en tus habilidades de desplazamiento?
- b) ¿Qué partes de tu cuerpo sientes que son más fuertes?

