



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 intervienen en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos en situaciones de juegos.

INDICADORES DE LOGRO: Maneja cerca del eje longitudinal de su cuerpo objetos para su lanzamiento y manipulación.

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. Recuerda:

La práctica de la actividad física y el deporte en edades tempranas es de gran importancia para el buen desarrollo físicos y psicomotor, a través del movimiento del cuerpo y de sus segmentos ayudan al control y manipulación de objetos con los cuales enfrenta retos durante toda su vida

2. Realiza la siguiente actividad, busca un lugar amplio, puede ser el patio de tu casa.

- Realiza tres giros sobre tu eje longitudinal de la siguiente forma, estira tus brazos hacia los lados y da tres vueltas hacia la derecha y tres hacia la izquierda.
- Realiza giros acostado boca abajo, ten cuidado cuando realices estos giros, da tres giros hacia el lado derecho y tres hacia el lado izquierdo.
- Luego con una cuerda y la ayuda de tus padres o una persona mayor de tu grupo familiar enrolla una cuerda a tu cintura y deben jalar de ella para desenrollarte.



3. Realiza el siguiente juego llamado “La torre” con la ayuda de tus padres o familia
El material que utilizaras para crear la torre es el siguiente:

10 vasos desechables o vasos plásticos o tazas plásticas también puedes utilizar los tubos vacíos de papel higiénico.

La pelota puedes hacerla de calcetines viejos o vejigas pequeñas llenas de arena.

Te colocaras a una distancia de dos metros aproximadamente de donde coloques la torre, para poder lanzar la pelota y derivarla, tienes tres oportunidades, invita a tu grupo familiar para jugar a “la torre”



4. Finalizado realiza la rutina de estiramientos siguientes:



NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA **JUSTIFICAR Y COMPLETAR** LAS ACTIVIDADES PRESENTES EN LA GUIA MEDIANTE **VIDEO y FOTOGRAFIA** EN QUE EL ESTUDIANTE REALICE **LA PARTE PRINCIPAL** DE LA MISMA. LA DURACION DEL VIDEO DEBERA SER MINIMA DE 1 MINUTO

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **10/07/2020** 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 LISTAASI MISMO PONEMOS A DISPOSICION LOS NUMEROS DE CONTACTO PARA CONSULTAS SOBRE LAS GUIAS

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525