



GUÍA N° 10 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”
PARVULARIA

Docentes: <u>Juan Ricardo Rivas Ramírez</u>	Turno: <u>Mañana</u>
Medios de Consultas: <u>Ricardo.rivas.35@hotmail.com</u>	WhatsApp, mensajes: <u>7239-6466</u>
Docentes: <u>Eduardo Luis Morales Cerritos</u>	Turno: <u>Tarde</u>
Medios de Consultas: <u>CerritosFisica2020@gmail.com</u>	WhatsApp, mensajes: <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 6 de Julio al 10	Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad en cuadrupedia.	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 9, 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 caza del Pañuelo

Para el siguiente juego necesitaras la ayuda de todos los miembros de tu familia, para poder realizar el siguiente juego para lo cual deberás ocupar materiales que tengas a tu alcance (Pañuelo o una tira de plástico o papel.) este material debe simular una cola que mide 50 o 60 centímetros.

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

Paso 1. Elaborar las colas que midan 50 o 60 centímetros de largo (Imagen A)

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

- A. Deberán colocarse el pañuelo en la parte media de la espalda o en la cintura.
(Cuando ya todos tenga su pañuelo deberán separarse en una distancia que nadie pueda quitarles el pañuelo)
- B. Deberán comenzar parados y deberán conseguir la mayor cantidad de pañuelos en 1 minuto
- C. No puede empujar ni bloquear con las manos al otro participante que quiera quitarle el pañuelo, solo podrá esquivarlo.
- D. Si a un participante pierde su pañuelo queda eliminado del juego y deberá esperar el ganador de esa ronda para volver a jugar.

Pasó 3. Realizaremos el mismo juego con la diferencia que esta vez será como un perrito óseo en cuadrúpedia: (Imagen C)

- A. Deberán realizar las mismas reglas antes ya explicadas con la diferencia de que será en posición de perrito

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



Imagen A



Imagen B



Imagen C

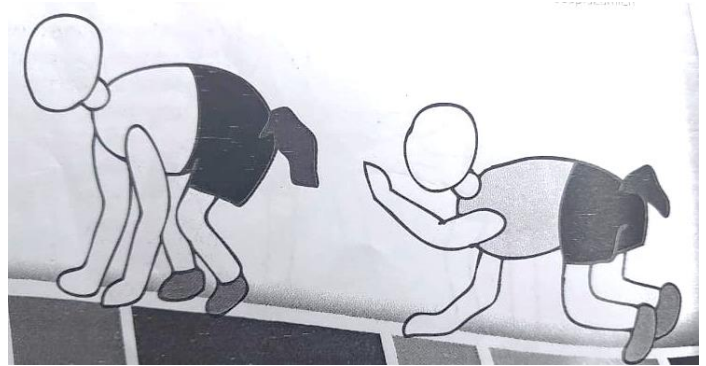


Imagen C

Para tener una idea como realizar el juego de caza el pañuelo les recomendamos ver el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=-4yHrJXkUek> Que tiene como nombre **QUÍTALE LA COLA AL BURRO** .

A screenshot of a YouTube search results page. The search query is "Quítale la cola al burro". The results show several videos. The video "Quítale la cola al burro." by SERRATO EF is circled in red. The video "JUEGO: 'QUÍTARLE LA COLA AL BURRO'." by Antonio Ismael Sanchez is also visible. The page includes a sidebar with navigation options like "Inicio", "Tendencias", "Suscripciones", and "Biblioteca". The bottom of the page shows the Windows taskbar with the date 8/7/2020 and time 23:22.