



GUÍA N° 11 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”  
SEGUNDO 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

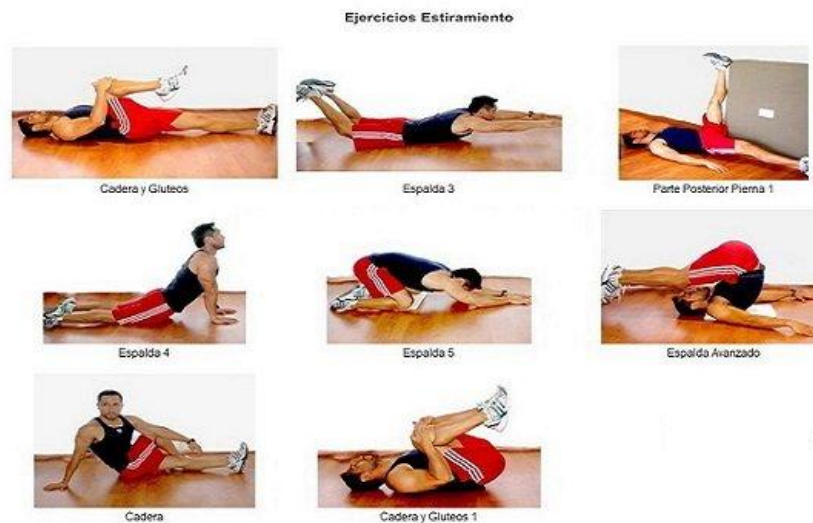
- Usa la ropa y los zapatos con los que te sientas más cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada ni zapatos incómodos.
- Participa activamente en todos los juegos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer la actividad 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 13 de julio al 17 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.

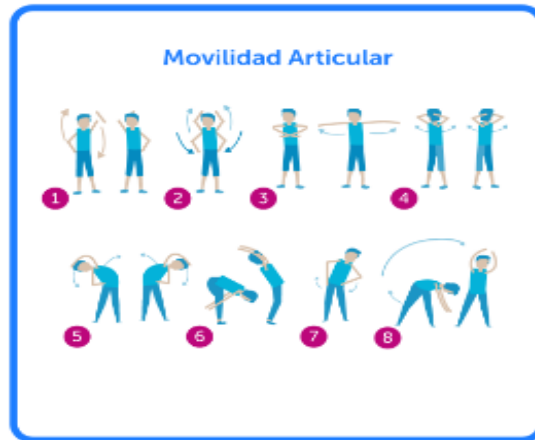


Paso 2: Actividad 1

- 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.
- Menciónales algunos ejercicios como: flexión de tronco, rotación de cuello y tronco, flexión-extensión de extremidades, etc. También correr, saltar, gatear, lanzar, nadar... Indúzcales a reconocer sus propias posibilidades.

## Actividad 2

- Por medio de fotografías o video, represente los ejercicios que realizará con sus padres o encargados.
- Explore los movimientos que puede hacer por medio de las articulaciones del cuello, de los hombros, de los codos, de las muñecas, de los dedos, de la cadera, de las rodillas, de los tobillos y de los 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.

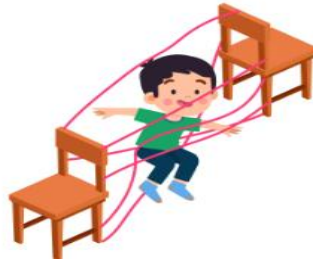
Oriéntelos la actividad *Giro y paso*. Coloque varios objetos en un recipiente, el estudiante se colocará al frente del recipiente e irá tomando uno a uno los objetos y entregándolos al que estarán detrás. Debe pasarlos por encima de la cabeza, por debajo de las piernas, por el lado derecho e izquierdo. Lo importante es que los pies se mantengan firmes en el suelo y experimente la movilidad del tronco. Como variantes puede realizarlo estando la persona sentada o acostada.



Realice la actividad varias veces, aplicando todas las variantes.

## ACTIVIDAD 4

Oriéntelos a realizar el juego *La telaraña*. Para este juego disponga de un espacio donde deberá entrelazar un lazo en diferentes direcciones, puede realizarlo colocando sillas o mesas, el objetivo será simular una tela de araña. El objetivo será que el estudiante pase por la telaraña sin destruirla o tocar el lazo. A través de este juego podrá explorar las posibilidades y límites de su cuerpo para ajustarse a espacios reducidos.



Realice la actividad varias veces, aplicando todas las variantes.

## ACTIVIDAD 5

Oriéntelos 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 a 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 la pregunta en media página de papel bond.

a) ¿crees que es importante conocer los límites de tu cuerpo?

