



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

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.

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! FEBRERO

Comencemos:

Paso1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



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.
- Pregúnteles: ¿de cuántas formas se puede desplazar el cuerpo?, ¿qué sucede si nos desplazamos a pasos largos?, ¿podríamos desplazarnos con saltos largos?, ¿por qué?

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 a realizar el juego soy un conductor .El objetivo es que el niño o la niña reaccione con una acción motriz ante diferentes situaciones .El facilitador deberá tener una tarjeta roja y otra verde, que será una referencia visual. El estudiante deberá desplazarse libremente por el espacio.

A la señal del facilitador, deberá responder de la siguiente manera:

Tarjeta roja: se queda congelado sin moverse

Tarjeta verde: puede continuar moviéndose

Un aplauso: deberá moverse saltando en un solo pie.

Le toca el hombro: media vuelta hacia el lado del hombro tocado.

Puede aplicar otras variantes que permitan experimentar diferentes estímulos visuales, auditivos y táctiles.

Promueva que, progresivamente, su reacción sea más rápida .Realice el juego en lapsos de 30 segundos, con descanso de 30 segundos



Lleve a cabo la actividad varias veces, aplicando las variantes.

ACTIVIDAD 4

Invítelo a realizar el juego esquivo y traslado .Para ello, colocará una línea de botellas plásticas separadas a unos 70 centímetros de distancia. Él estudiante se situara en un extremo y el facilitador en el otro con un deposito con varias pelotas y una tarjeta color verde y otra roja.El niño o la niña estará de espaldas al facilitador .A la señal del facilitador ,el estudiante deberá girar,y a partir de que tarjeta se tenga levantada ,realizara una de las siguientes acciones:

Verde: corre en línea recta a tomar un objeto del depósito y lo lleva a la línea de salida.

Roja: deberá pasar en zigzag entre los conos y regresar lo más rápido que pueda.

Como

Como variantes, puede hacer que el estudiante inicie sentado en el suelo o cambiar la acción respecto a los colores, entre otras.



Lleve a cabo la actividad varias veces, aplicando las variantes.

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 la pregunta en media página de papel bond.

- a) ¿Por qué consideras necesario tener buenas reacciones motoras a estímulos externos?
- b) ¿Crees que te ayuda para ser más listos?

