



GUÍA N° 11 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 13 al 17 de Julio	Definición Percepción espacial y su función en la movilidad.	Logra diferencias espacios en los cuales pueda desplazarse sin ninguna dificultad, esquivar, salta, gatea	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 10, 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		E stiro 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

Pasear por el parque

Para el siguiente juego necesitaras la ayuda de todos los miembros de tu familia, para poder desarrollar la siguiente actividad.

La cual tiene como fin hacer un circuito de juegos y necesitaras los siguientes materiales (cuerdas, sillas, mesas colchonetas etc.). lo que tu tengas a tu alcance en tu casa. **RECUERDA NO SALIR DE CASA.**

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

Paso 1. Elaborar un circuito que tenga de largo 10 metros (ojo estos 10 metros pueden ser como una culebra)

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

- A. Deberán comenzar a pasar uno a uno (comienza el padre de familia y lo siguen los demás)
- B. Si algún participante derriba un obstáculo debe salir y comenzar de nuevo.
- C. No puede mover ningún obstáculo (si es una silla y el padre de familia no pasa por bajo debe evitarlo) (en el caso del niño o niña deberá pasar por debajo de la silla con mucho cuidado)
- D. El juego debe tener varias variantes:
 - 1. Mesa (pasar por sus patas en forma de zigzag) (gateando)
 - 2. Sillas (pasar por bajo sin tocarla)
 - 3. Tuna (Una caja la cual no deberá estar cerrada)
 - 4. Soga “Cuerda” (Tiene que estirla y formar unas curvas) (este paso lo deberá hacer parado)
 - 5. Sube y baja (esto queda a opción de cada padre de familia si realizarlo)

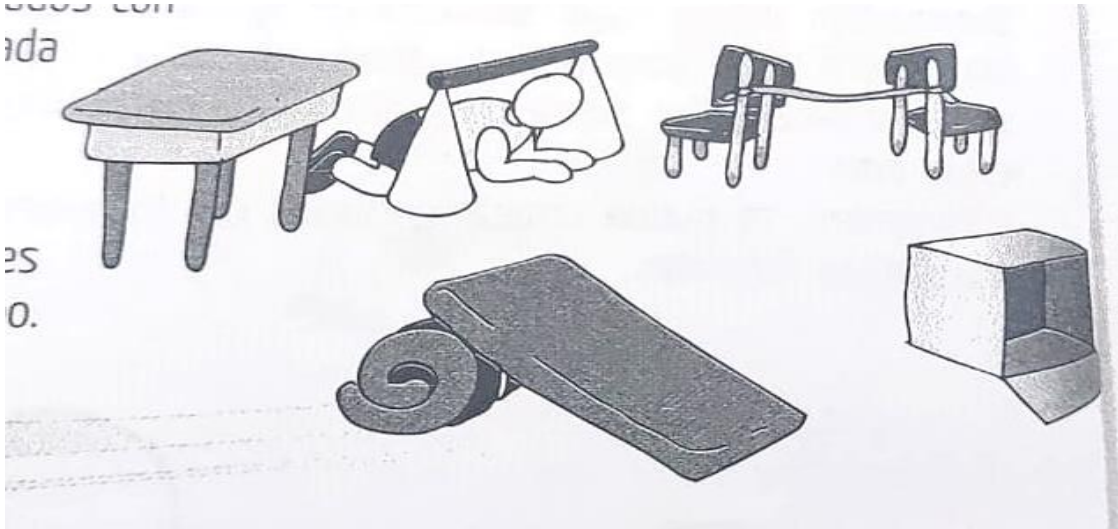
Pasó 3. El retorno o regreso deberá realizar la siguiente:

- A. Deberá vendarse los ojos y los demás miembros de la familia deberán dirigirlo tomándolo de la mano para indicarle lo que debe de realizar

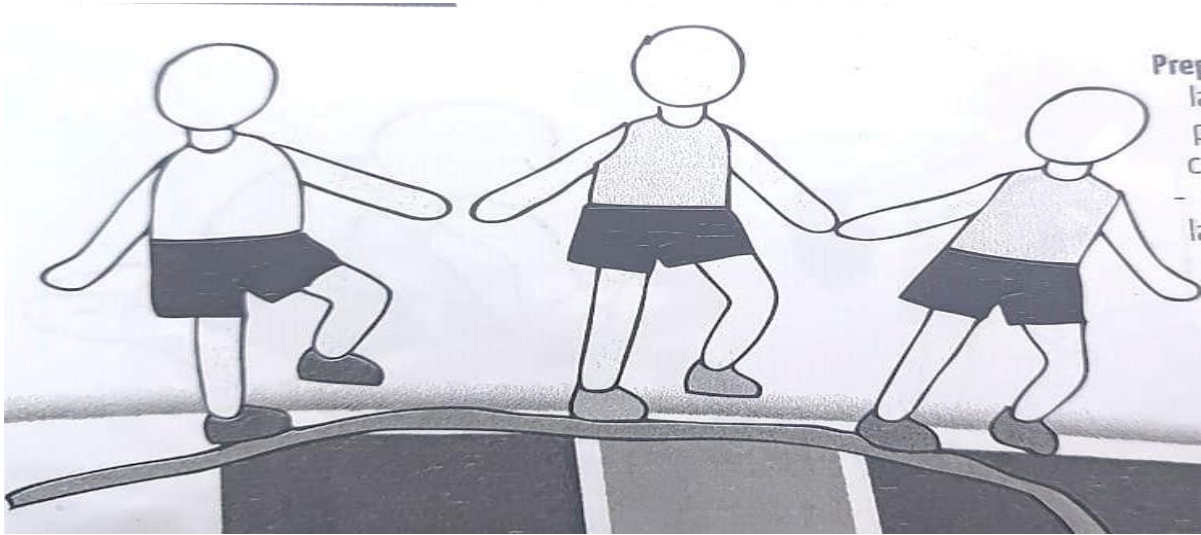
Recomendación: El padre de familia deberá realizar primero la prueba y luego el alumno deberá repetir la secuencia.

ada

25
0.



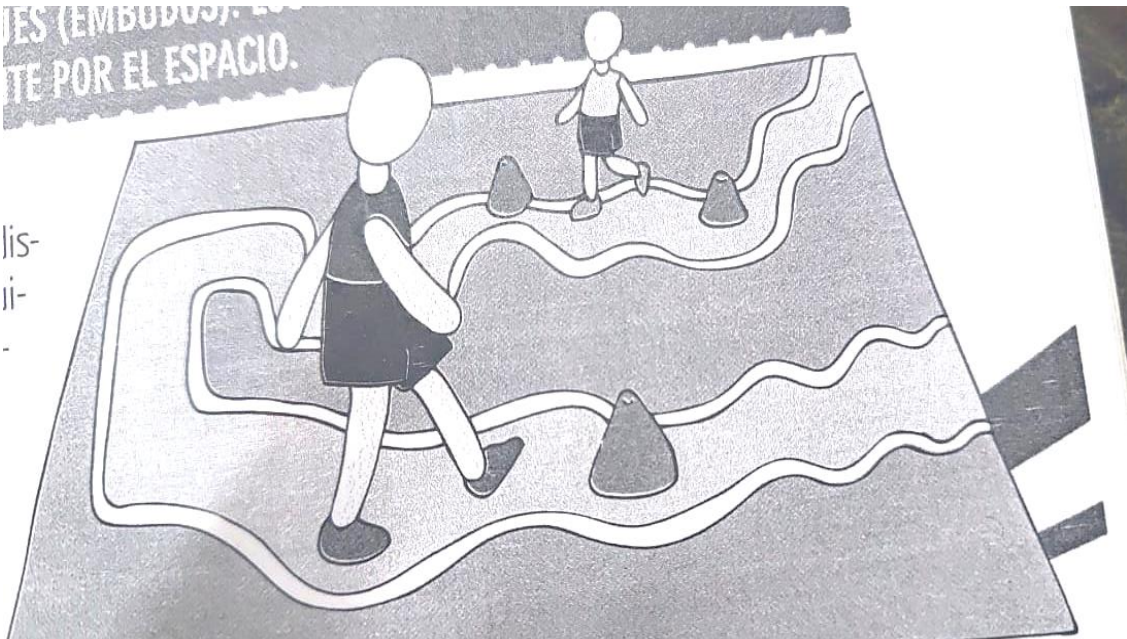
A



B

IES (EMBUDOS).
TE POR EL ESPACIO.

lis-
ii-
-



C