



GUÍA N° 12 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”
TERCER GRADO

Docentes: Juan Ricardo Rivas Ramírez

Turno: Mañana

Medios de Consultas: Ricardo.rivas.35@hotmail.com

WhatsApp, mensajes: 7239-6466

Docentes: Eduardo Luis Morales Cerritos

Turno: Tarde

Medios de Consultas: CerritosFisica2020@gmail.com

WhatsApp, mensajes: 7172-5139

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 20 de julio al 24 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 EJERCICIOS

Comencemos:

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

Ejercicios generales y de flexibilidad

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.

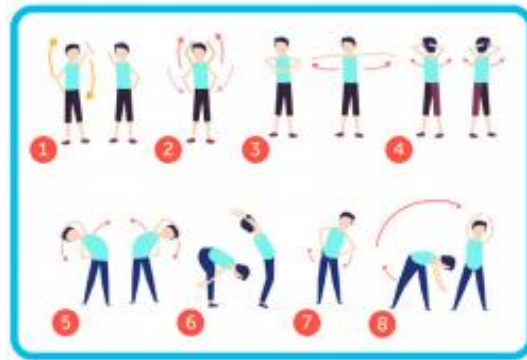


Paso 2: Actividad 1

- a) -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.
- b) -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.
- c) 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 jugar bastones locos. Deberá sostener un palo de escoba (o algo similar) en posición vertical, en un punto fijo. El objetivo del juego es llevar a cabo varias acciones sin dejar caer el bastón. El facilitador dará indicaciones como girar a la derecha, girar a la izquierda, girar y aplaudir, entre otras.

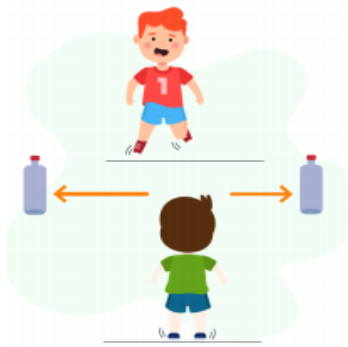


Efectúe la actividad varias veces, aplicando las variantes.

ACTIVIDAD 4

Invítelos a jugar el espejo. Este juego se debe realizar en parejas. Se colocará uno frente al otro, con una botella u objeto señalador a ambos lados de los participantes. Uno se moverá tocando las botellas a un lado o a otro, mientras el otro tratará de imitar sus movimientos lo más rápido posible. Luego cambian roles.

Como variante, el que guíe el movimiento puede moverse de distintas maneras, por ejemplo: sentarse, ponerse de pie, tocar una parte de su cuerpo, girar, 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 rapidez de reacción por medio de nuestros sentidos?

