



GUÍA N° 13 DE EDUCACIÓN FÍSICA “ME MANTENGO ACTIVO Y APRENDO”
PRIMER 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 27 de julio al 31 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:

Paso 1: 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

- 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.
- Comentando, en forma sencilla, qué es el esquema y la imagen corporal. Guíese con estas preguntas: ¿Cómo ves tu cuerpo? ¿De qué formas utilizas tu cuerpo? ¿Sabes cómo se llaman todas las partes de tu cuerpo?

Actividad 2

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

Invítelos a experimentar su propio equilibrio. Para ello, el estudiante debe tratar de sostenerse en un pie, realizando todas las acciones que le soliciten sin perder el equilibrio. El facilitador indicará en voz alta las acciones: agitar los brazos arriba y abajo, girar el tronco a ambos lados, dibujar círculos en el aire con los brazos, mover la cabeza en diferentes direcciones. Luego, cambia al otro pie.

Lo importante es que el estudiante experimente acciones que le permitan esforzarse por mantener el equilibrio en un pie.



Procure aplicar todas las variantes varias veces.

ACTIVIDAD 4

Ahora dirija el juego pelea de gallos. En esta actividad puede involucrarse todo el grupo familiar. Todos se desplazarán saltando en un pie y con la mano libre intentarán hacer que los otros pierdan el equilibrio y apoyen ambos pies en el suelo. Pierde quien apoye más veces ambos pies.



Lleve a cabo la actividad por un minuto, luego descance 1 minuto y cambie de pie; repita la actividad varias veces.

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 entre 8 y 10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.



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 2 preguntas en media página de papel bond.

- a) ¿Qué fue lo más difícil para ti al intentar sostenerte en un solo pie?
- b) ¿Qué te resultó más fácil y más divertido?

