



GUÍA N° 13 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 27 al 31 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 13, 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		Estiro 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

COLGANDO LA ROPA

Organización: Se divide en dos grupos (2 recipientes) que deberán estar a 3 metros de distancia del tendedero.

Se deberá elaborar un tendedor con material que tenga en su casa. (no ocupar alambre puede causar accidentes).

El niño con ayuda de sus padres deberá estar atento al artículo que su padre le deberá pedir para que él lo vaya a colgar al tendedero, inmediatamente colgó el artículo deberá regresar a los recipientes a buscar otro para colgarlo de nuevo.

En cada recipiente debe haber 10 tipos de ropas diferente color (puede incluir zapatos calcetines, camisas vestidos, etc.) queda a su creatividad hacer el juego mas divertido.

