



GUÍA N° 14 FASE 3 DE EDUCACIÓN FÍSICA “NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-  
MOTORAS Y DEPORTIVAS”  
PRIMER GRADO

<b>Docentes:</b> <u>Ricardo Rivas</u>	<b>Turno:</b> <u>Mañana</u>
<b>Medios de Consultas:</b> <u><a href="mailto:Ricardo.rivas.36@hotmail.com">Ricardo.rivas.36@hotmail.com</a></u>	<b>WhatsApp, mensajes:</b> <u>7870-6913</u>
<b>Docentes:</b> <u>Eduardo Luis Morales Cerritos</u>	<b>Turno:</b> <u>Tarde</u>
<b>Medios de Consultas:</b> <u><a href="mailto:CerritosFisica2020@gmail.com">CerritosFisica2020@gmail.com</a></u>	<b>WhatsApp, mensajes:</b> <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 **una fotografía** de la **autoevaluación de 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 la escuela: Complejo Educativo “San Bartolomé Apóstol” 70026, la cual los estudiantes y padres de familia deberán replicar, y enviar evidencia, por medio de WhatsApp o correo electrónico según corresponda a su turno de estudio.

### RECUERDE

- ✚ Usa ropa y zapatos con los que te sientas cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada o 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 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 sin dejar de aprender.

SEMANA	CONTENIDO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA
Del 30 de agosto al 03 de septiembre	Noción de flexión-extensión del cuerpo.	3.2 Utiliza y da significado con autonomía y creatividad a los movimientos y gestos de la cabeza, tronco y extremidades, para representar animales y elementos del entorno. (Programa E. Física Mined)	Utiliza gestos y posturas para comunicarse manifestando seguridad y coherencia en sus acciones



VAMOS A HACER EJERCICIO Comencemos:

Paso1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies



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.

## Actividad 2

### ACTIVIDAD CORPORAL

Recuerda, busca un lugar adecuado para realizar los ejercicios y evitar accidentes. Realiza el calentamiento.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS					
Brazos, tronco y piernas					
Mantener cada ejercicio durante 15-20 segundos					
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Mantén estiramientos para abarcar con la cabeza por encima de la nuca. Tira de la cabeza hacia delante hacia abajo y hacia el fondo, hasta que en la nuca toque en la nuca. Después en el pecho.		Estira lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado y sosteniéndola en la mano. Luego inclina la cabeza hacia el otro lado.		Estira en ambos lados brazos con manos entrelazadas por encima de la cabeza, estirando fuertemente. Echa atrás.	
Estira un brazo a la altura del hombro, flexiona el codo y lleva la mano hacia el hombro contrario. Sujeta el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.		Brazos por encima de la cabeza, codo por codo. Lleva el brazo de la espalda, y presiona con el codo de este brazo hacia el otro brazo levantando fuerte las palmas.		Coloca el estirado hacia un lado, luego hacia el otro.	
Apoya el pie en el piso y tira hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloca una pierna en posición de la cadera, luego estira el pie apoyando el tronco hacia la punta del pie.			

(Recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades)  
Repite dos veces cada ejercicio.

### ACTIVIDAD 3

Oriente la actividad, "Pelota invisible". Para esta actividad puede participar todo el grupo familiar, en parejas o en grupos de tres. Cada pareja o grupo imagina una pelota con la que se realizarán gestos y movimientos como si estuviéramos manipulando realmente un balón, motive al estudiante a expresarse y a usar su capacidad imaginativa, esta actividad depende mucho de la empatía y motivación por parte del facilitador. Como variantes, puede cambiar a usar las manos en lugar de los pies.

Pueden realizar la siguiente variante, un juego de basquetbol, sólo realizando los gestos del rebote y las canastas y otros más que tu creas conveniente.



Realice la actividad varias veces aplicando la variante

## ACTIVIDAD 4

Desarrolle la actividad “El intérprete”. Para esta actividad nos organizaremos en parejas, uno de los integrantes deberá actuar una historia sin hablar, únicamente con gestos y movimientos, el otro deberá ser quien interprete y narre la historia conforme comprenda los gestos de su compañero. Al final evaluaremos que tan bien comprendió la historia el intérprete. Luego cambian de roles.

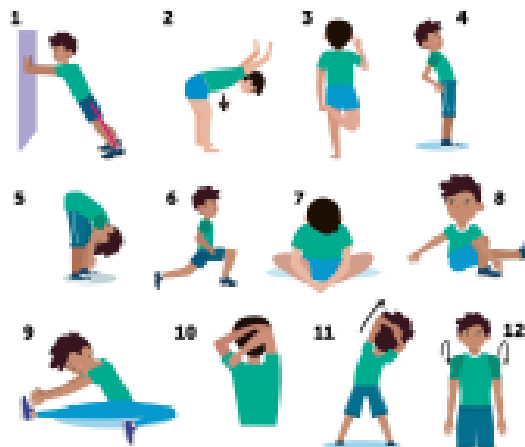
Variante: Puedes crear una historia en la selva, una historia de algún doctor.



Realice 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 entre 8 a 10 segundos.



Repita cada ejercicio dos veces manteniendo la posición 30 segundos

## ACTIVIDAD 6



**Indicaciones:** marca con una X tus progresos alcanzados en cada sesión, recuerda que más estrellas es un logro completado y menos estrellas es algo que aún está en proceso de completarse.

AUTOEVALUACIÓN			
<b>Indicador de logro:</b>			
3.2 Utiliza y da significado con autonomía y creatividad a los movimientos y gestos de la cabeza, tronco y extremidades, para representar animales y elementos del entorno			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago  ☆☆☆	Lo hago con ayuda  ☆☆	Necesito practicar más para lograrlo  ☆
Pude imaginar una pelota o balón como si la tuviera en la realidad			
Realice movimientos con la pelota imaginaria como si fueran reales			
Disfrute jugando con la pelta imaginaria			
No me burlo de los gestos hechos por los demás			