



**GUÍA N° 14 FASE 3 DE EDUCACIÓN FÍSICA “NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-  
MOTORAS Y DEPORTIVAS”**  
SEGUNDO 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.
- ✚ Recuerda que puedes aprovechar las guías de ajedrez educativo con el objetivo de fomentar una alternativa para aprender en familia y obtener los beneficios para el desarrollo cognitivo, social y emocional que ofrece este deporte.

SEMANA	CONTENIDO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA
Del 30 de agosto al 03 de septiembre	Definición de flexión-extensión corporal.	3.2 Representa con gestos y movimientos creativos y espontáneos, el significado de palabras, ideas u objetos. (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

### SECUENCIA DE ESTIRAMIENTOS

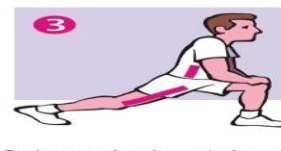
Realice la siguiente secuencia asumiendo una postura, sin forzar, durante 15-30 segundos. Repita cada estiramiento 3 veces.



Músculos posteriores de las piernas



Músculos posteriores de los muslos



Cadera y músculos anteriores de los muslos y laterales del abdomen



Parte anterior del tórax, abdomen y extremidades inferiores



Zona de la espalda



Parte anterior del abdomen

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.

## ACTIVIDAD 2

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



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

## ACTIVIDAD 3.

Oriente el juego de “El mago”. Con el apoyo de música animada de fondo, los estudiantes se mueven libremente por la sala, cuando la música se detiene, ellos también se detienen. El “Mago” (facilitador) toca a un estudiante diciéndole una instrucción al oído. Estas instrucciones tendrán relación con lo vivido por los estudiantes o sus referencias televisivas.

Ejemplos: «estás lleno de aire», «tu ropa es demasiado grande», «eres una rana», «eres un canguro», «eres una burbuja de aire», «eres Mickey Mouse», «eres Superman» ...

El estudiante traduce por sus gestos y sus desplazamientos a partir de la instrucción dada por el Mago. Se puede repetir varias veces la acción, asignando diferentes roles. Promueva la expresividad corporal en los estudiantes.



Realice la actividad varias veces aplicando las variantes

## ACTIVIDAD 4

Oriente el juego "Objeto invisible". Puede participar todo el grupo familiar, cada uno elige o piensa en un objeto. Debe imitar acciones con ese objeto, por ejemplo, si es una pelota, hacen movimientos como si estuvieran jugando con ella. Si es una pala, puede moverse como si movieran tierra de un lugar a otro. El resto de jugadores deben adivinar de qué objeto se trata. Cuando adivinen, pasa al frente otro participante.

Como variante, el facilitador puede preparar con anticipación tarjetas con el nombre de diferentes objetos y cada participante tomará una al azar para realizar la dinámica.



Realice la actividad varias veces aplicando las variantes

## ACTIVIDAD 5

Hacer los siguientes ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma que están en la imagen.



Repite cada ejercicio dos veces, manteniendo la posición por 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 Representa con gestos y movimientos creativos y espontáneos, el significado de palabras, ideas u objetos			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago  ☆☆☆	Lo hago con ayuda  ☆☆	Necesito practicar más para lograrlo  ☆
Me siento libre expresándome solo con mi cuerpo			
Me esfuerzo por hacer movimientos que no estoy acostumbrado para comunicarme			
Me esfuerzo por utilizar solo mi cuerpo para expresarme			
Respeto a todos y todas a la hora de expresarse utilizando nada más sus gestos			