



GUÍA N° 14 FASE 3 DE EDUCACIÓN FÍSICA UNIDAD 3. NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO TERCER GRADO

Docentes: Ricardo Rivas

Turno: Mañana

Medios de Consultas: Ricardo.rivas.36@hotmail.com

WhatsApp, mensajes: 7870-6913

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 **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

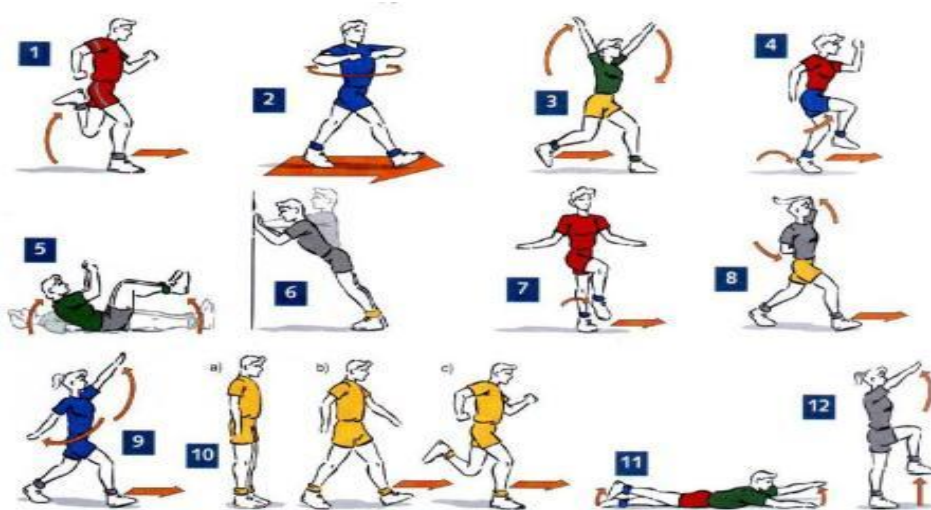
- Usa ropa y zapatos con los que te sientas cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada o zapatos incómodos.
- Participa activamente en todos los juegos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física.
- 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	Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad.	3.1 Relación de gestos y movimientos corporales, con la expresión verbal en la comunicación placentera y efectiva. Programa E. Física. Mined	Representar palabras, ideas y situaciones del entorno con gestos y movimientos, protegiendo la columna vertebral, practicando reglas, normas e indicaciones, mediante la aplicación de conocimientos sobre la convivencia pacífica, principios anatómicos y fisiológicos de la columna vertebral en movimiento y la expresión con el cuerpo, para desarrollar habilidades comunicativas, de convivencia grupal y protección de su organismo



¡VAMOS A HACER EJERCICIO! Comencemos:

Paso 1: 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

Realiza el siguiente calentamiento, tomando muy en cuenta al segmento superior ya que realizarás lanzamientos, además de mover todas las partes de tu cuerpo. Puedes iniciar con las articulaciones del cuello, posteriormente, la de los hombros, de los codos, de las muñecas, de los dedos, de la cadera, de las rodillas, de los tobillos y dedos de los pies. Señala y nombra cada parte de su cuerpo mientras la moviliza.



Puede contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto.

ACTIVIDAD 3.

Actividad individual Juego El copión. Dispuestos por parejas. Uno de los compañeros debe imitar los gestos y los movimientos que su pareja realiza, misma mano, mismo brazo, mismo pie.

Variantes: esta actividad es un poco más difícil, realiza diferentes movimientos y desplazamientos y el otro debe imitarlo, el que imita, observa un tiempo estimado por el profesor, los movimientos del compañero y después debe intentar realizarlos, usando para ello la memoria.



Realice la actividad varias veces

ACTIVIDAD 4

Juego Somos Marionetas Dispuestos por parejas, un alumno sujeta imaginariamente cada una de las siguientes articulaciones de su compañero: dedos, muñecas, codos, hombros, cuello, cadera, rodillas. A indicaciones del educador/ra, se van rompiendo los diversos hilos, teniendo que adoptar el niño o niña la actitud corporal correspondiente. Una vez relajados, se repetirá el juego a la inversa: ahora tiramos de los hilos que producirán el consiguiente estiramiento del segmento corporal correspondiente.



Realice la actividad varias veces

ACTIVIDAD 5

Realiza el siguiente estiramiento, ten en cuenta la postura correcta y recuerda la respiración debe ser profunda y despacio.






Sostenga las posturas entre 8 y 10 segundos cada una.

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			
Indicador de logro: 3.1 Relación del gesto y movimientos corporales, con la expresión verbal en la comunicación placentera y efectiva			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago 	Lo hago con ayuda 	Necesito practicar más para lograrlo 
Conozco la capacidad de mi propio cuerpo al expresarme de forma libre.			
Explico la importancia que tiene al expresarme en libertad con mi propio cuerpo.			
Manifiesto un sentimiento de unidad entre mis compañeros y compañeras.			
Descubrí otras formas de comunicación y expresión.			