



GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO

CICLO DE EDUCACION BASICA: 4° A-B-C.

CONTENIDO CONCEPTUAL: Ejecuta ejercicios de fortalecimiento de la zona media del cuerpo, respetando la estructura anatómica de la columna vertebral al adoptar posturas saludables

INDICADORES DE LOGRO: Manifiesta mejoría en la cantidad y calidad de ejercitación de dorsales y abdominales en relación con su record anterior, adoptando posturas correctas de la columna vertebral.

INDICACIONES

Esta guía presenta actividades para que los estudiantes las resuelva en casa y, de ser posible, en familia, aprovechando los beneficios de la actividad física para la salud mental y física de todos los miembros del hogar. Cada actividad tiene una graduación de tiempo o de repeticiones, de acuerdo a las características de la misma.

Es importante que apoyes tu aprendizaje siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Usa la ropa y zapatos con los que te sientas más 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

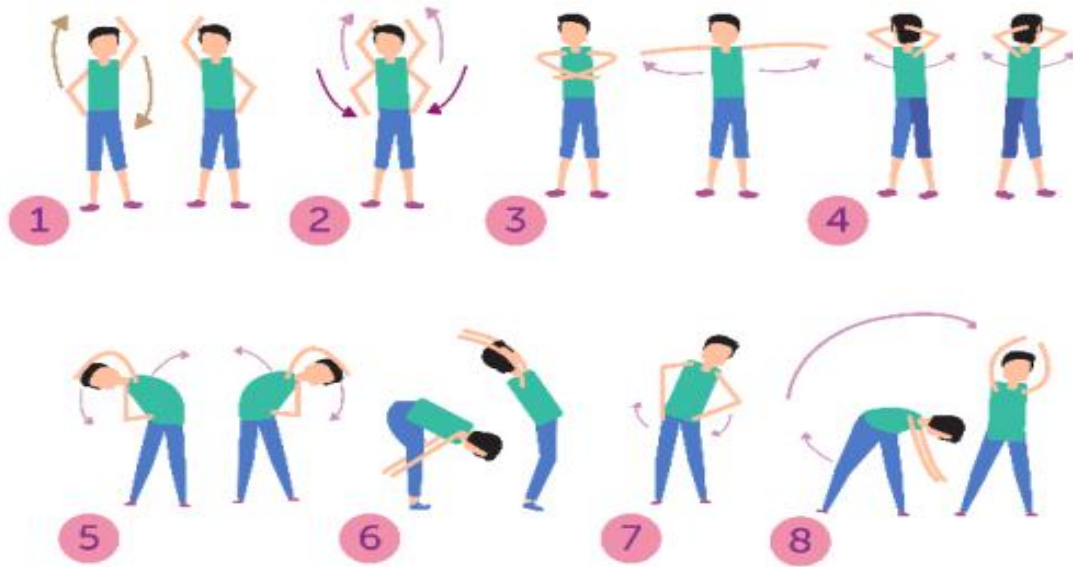
1. Recuerda

Los músculos que están involucrados en la zona del core o núcleo del cuerpo son:

- Abdominales.
- Lumbares.
- Músculos de la pelvis.
- Glúteos y
- La musculatura profunda de la columna.

Se dice que estos músculos permiten que el cuerpo logre trabajar como unidad, proporcionando estabilidad, equilibrio y fuerza a los movimientos y a las posturas estáticas.

2. Activemos nuestro cuerpo y preparémoslo para las actividades realizando los siguientes ejercicios de movilidad articular:

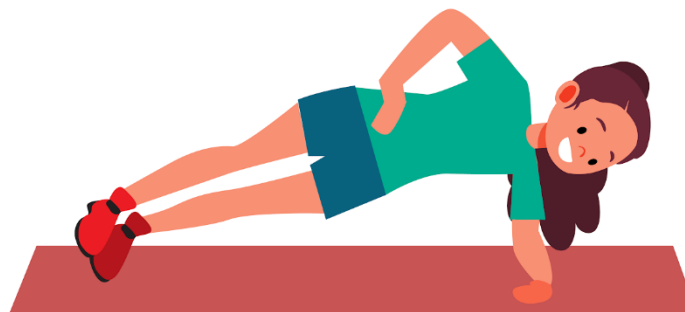


3. Diviértete aprendiendo en casa y cuidando tu cuerpo y tu espalda con las siguientes actividades.

Comenzaremos trabajando los músculos abdominales, para el primer ejercicio harás plancha abdominal, ubícate en un espacio vacío de tu casa y colócate en el piso como en la imagen, sitúa los antebrazos y mantén una postura estable y erguida en todo momento, el objetivo es sostener esa posición por el tiempo estipulado.

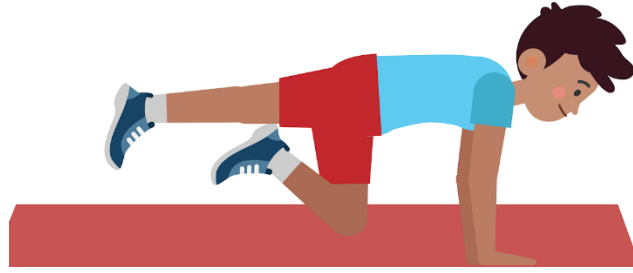


Para el segundo ejercicio haremos plancha lateral, tal como se ve en la imagen colocando un antebrazo en el suelo y el otro en tu cabeza intentarás mantener tu cadera elevada del piso manteniendo tu cuerpo recto y estable, a la mitad del tiempo de trabajo cambia de lado para trabajar ambas zonas musculares.

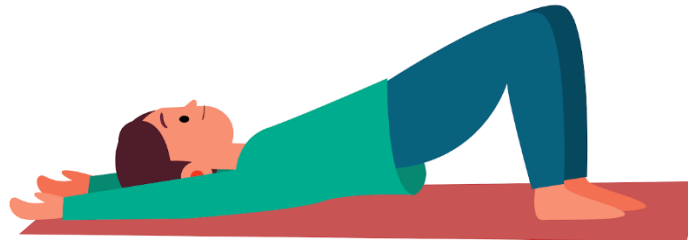


En la siguiente actividad trabajaremos la espalda baja, para ello haremos dos ejercicios.

Para el primer ejercicio intentarás mantener el equilibrio de tu cuerpo utilizando solamente una rodilla y un brazo de apoyo, el otro brazo y pierna deben mantenerse elevados a la misma altura del tronco y de forma estable, cuida siempre la postura de tu espalda y cuello.



Para la segunda actividad deberás intentar mantener tu cadera elevada mientras estas acostado boca arriba, abre tus brazos a los costados para mayor estabilidad y cuida siempre que tu espalda no adopte posturas dolorosas.



4. Finalizada la rutina, realiza tus propios estiramientos de vuelta a la calma.



5. **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: 3.2 Manifiesta mejoría en la cantidad y calidad de ejercitación de dorsales y abdominales en relación a su record anterior, adoptando posturas correctas de la columna vertebral.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Si lo hago	Lo hago con ayuda	Necesito practicar más para lograrlo
	★ ★ ★	★ ★	★
Explico la importancia de mantener posturas saludables al ejercitarme.			
Reconozco las posturas saludables cuando me ejercito.			
Me esfuerzo por practicar posturas saludables en las acciones físicas que realizo.			
Me esfuerzo lo mejor posible en cada uno de los ejercicios respetando las posturas y tiempos de trabajo.			
Cuido mi cuerpo al mantener en todo momento posturas corporales sanas al estar en posición estática y en movimiento.			

NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA COMPLETAR LAS ACTIVIDADES PRESENTES EN LA GUIA MEDIANTE FOTOGRAFIA DE LA AUTOEVALUACION QUE APARECE AL FINAL DE LA GUIA.

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O LOS ESTUDIANTES LA FECHA 10/09/2021** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

SEÑORITA SARA BRIZUELA: saritabrizuela123@gmail.com

PROFESOR RICARDO RIVAS: ricardo.rivas.ramirez36@gmail.com

DEBERA ESPECIFICAR NOMBRE COMPLETO, GRADO Y SECCION, NUMERO DE LISTA.

ASI MISMO ESTA A DISPOSICION EL SIGUIENTE CONTACTO PARA REALIZAR CONSULTAS QUE TENGA SOBRE LA GUIA EN HORARIOS LABORALES DE LUNES A VIERNES DE 07:00 AM - 12:00 MD PARA TURNO MATUTINO

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347 PROFESOR RICARDO RIVAS: 7870-6913 Y PARA TURNO VESPERTINO EN HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 1:00-6:00 PM SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525