



GUÍA N° 15 FASE 3 DE EDUCACIÓN FÍSICA UNIDAD 3. NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO
PRIMER GRADO

Docentes: <u>Ricardo Rivas</u>	Turno: <u>Mañana</u>
Medios de Consultas: <u>Ricardo.rivas.36@hotmail.com</u>	WhatsApp, mensajes: <u>7870-6913</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 **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 06 de septiembre al 10 de septiembre	Noción de flexión-extensión del cuerpo.	3.6 Practica las normas en el juego de forma autónoma (Programa E. Física Mined)	Demuestra autonomía para autorregular su conducta a las normas establecidas en la ejecución de juegos y actividades grupales



VAMOS A HACER EJERCICIO Comencemos:

Paso1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies

• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.

Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



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 buscar un lugar adecuado para realizar los ejercicios y poder evitar accidentes.
Haz el siguiente calentamiento.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y estirando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunferencias al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circunferencia de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo Rotaciones dorsales y Rotaciones palmares y abducciones y aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotatorios de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con un pie, luego con la otra.		Realizo circunferencias de caderas, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo giros de rodillas con las manos en ellas, y con piernas en posición flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

-Recuerda que esta parte es importante en la preparación del cuerpo para el resto de actividades.

-Repite dos veces cada ejercicio

ACTIVIDAD 3

Haz los siguientes juegos teniendo en cuenta las reglas para jugarlos.

El juego deben hacerlo entre 4 o más personas.

El juego se llama "Mica pega", consiste en que uno anda la mica y los demás del grupo deben huir y no dejarse tocar, si uno es tocado por el que anda la mica, debe quedar pegado ya sea en el piso o en alguna pared del lugar que fue tocado, ejemplo "si me toco el brazo derecho debo poner mi brazo imitando estar pegado ya sea en el piso o en alguna pared"

Cuando el que anda la mica ha tocado a todos, cambia de rol con el primero que toco.

Puedes hacer las siguientes variantes al jugar: "Mica fruta"; "Mica color"; "Mica animal", estos juegos consisten en evitar que te toquen, antes de que lo hagan debes decir por ejemplo un color si es "Mica Color" o un tipo de fruta si es "Mica Fruta".

Recuerda que para estos juegos debes seguir las siguientes reglas:

1. Debes evitar que te toquen.
2. El que anda la mica no debe empujar a nadie.
3. Si el profesor delimita la zona de juego no debes salir del lugar.
4. Si eres tocado debes cambiar de roles.



ACTIVIDAD 4

Haz el siguiente juego con varios amigos o familiares.

Dibuja en el suelo una peregrina para poder compartir este juego con todos.

Esta vez te tienes que organizar para proponer las reglas de este juego por ejemplo el orden de los participantes.



ACTIVIDAD 5

Oriénteles a respirar varias veces de forma consciente y profunda. Dirija ejercicios de estiramiento, para ello deberá sostener las posiciones corporales por un periodo entre 8 a 10 segundos.



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.

Indicador de logro:			
3.6 Practica las normas en el juego de forma autónoma.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago ★ ★ ★	Lo hago con ayuda ★ ★	Necesito practicar más para lograrlo ★
Identificas las reglas de los juegos practicados			
Propones reglas para el juego de peregrina			
Mencionas tres reglas de cualquier otro juego o deporte			
Mencionas porque son importantes las reglas en un juego o deporte			