



COMPLEJO EDUCATIVO “SAN BARTOLOMÉ APÓSTOL”

ILOPANGO / SAN SALVADOR
CÓDIGO 70026



GUÍA N° 15 FASE 3 DE EDUCACIÓN FÍSICA UNIDAD 3. NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO SEGUNDO 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.
- ✚ 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 06 de septiembre al 10 de septiembre	Definición de flexión-extensión corporal.	3.4 Respeta y aplica las reglas durante el juego. (Programa E. Física. Mined)	Demuestra autonomía para autorregular su conducta a las normas establecidas en la ejecución de actividades grupales, involucrándose activamente en el establecimiento de normas y reglas



¡VAMOS A HACER EJERCICIO! Comencemos:

Paso1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies



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.



Recuerda que esta parte es importante en la preparación del cuerpo para el resto de actividades. Repite dos veces cada ejercicio

ACTIVIDAD 3.

Haz las siguientes actividades para practicar algunas reglas durante el juego.

Con la ayuda de familiares o amigos realiza el siguiente juego llamado “Mica hielo”, el juego se trata de elegir a uno del grupo para que ande la mica, este deberá tocar a cualquier otro miembro, si lo consigue debe quedarse como una estatua sin moverse. En tanto, los demás del grupo deben correr y si pueden darle libre a los que están como estatua lo pueden hacer si pasan debajo de sus piernas (gateando por debajo de sus piernas).

El juego se termina cuando se hayan congelado a todos los del grupo.

Pon mucha atención las reglas son las siguientes.

1. El que ande la mica no debe empujar.
2. El que de libre y pase por debajo de las piernas debe hacerlo con precaución.
3. El que esta como estatua no debe moverse.

El juego se debe parar si no se congelan a todos y pasar a seleccionar alguien más para que ande la mica.

Participa en el siguiente juego llamado “fútbol con la mano”, en compañía con tus amigos o familia.

Material a utilizar:

Una pelota pequeña de plástico, dos porterías pequeñas, Debes crear dos equipos, el juego es parecido al de fútbol solo que los pases y tiros se harán con las manos.

Las reglas serán las siguientes:

1. No empujones ni golpes al equipo contricante.

2. Los goles y pases serán siempre con las manos.
 3. Los equipos tendrán la misma cantidad de participantes.
- No se puede agarrar a nadie de la mano ni de la camisa cuando se da el pase.



Practica la actividad varias veces, aplicando las variantes.

ACTIVIDAD 4

Haz 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 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.

Indicador de logro:			
3.4 Respeta y aplica las reglas durante el juego			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago ☆☆☆	Lo hago con ayuda ☆☆	Necesito practicar más para lograrlo ☆
Aplico las reglas de los juegos practicados			
Sugiero algunas reglas para los juegos			
Ayudo a mi equipo en el juego para se cumplan las reglas			
Comparto la importancia que tienen las reglas en el juego			