



GUÍA N° 15 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 06 de septiembre al 10 de septiembre	Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad.	3.9 Regula con facilidad las posturas del tronco y piernas en las diferentes fases del salto, de tal manera que mantenga el equilibrio (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:

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

Haz el siguiente calentamiento, tomando muy en cuenta el segmento superior de tu cuerpo, ya que realizarás lanzamientos, además de mover todas las partes de tu cuerpo.

Puedes iniciar con las articulaciones del cuello, posteriormente los hombros, los codos, las muñecas, los dedos, la cadera, las rodillas, tobillos y dedos de los pies. Señala y nombra cada parte de tu cuerpo mientras la movilizas.



Puedes contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto.

ACTIVIDAD 3.

Nota: En cada uno de las fases del salto deberás tener cuidado de regular siempre la postura del tronco y piernas para cuidar tú columna vertebral.

Materiales: aros y una pelota de calcetín

Saltos con los pies hacia adelante Ubica una serie de 5 ó 6 aros, cada uno espaciado según creas conveniente y organiza 4 a 5 estudiantes en fila detrás de los aros, el primero lanza la pelota para que caiga dentro del siguiente aro.

Para tomarla, hay que saltar con ambos pies juntos, y llegar al aro, allí tomará la pelota y segué.

Luego se lanza la pelota al aro siguiente, se repite la misma acción hasta finalizar.

No se permite patear el aro.

Si sucede, se vuelve a saltar, manteniendo la espalda y hombros en posición levemente inclinada y sacando un poco el pecho.

Variantes: puedes realizar esta actividad sin lanzar y recoger la piedra, para una mayor dificultad puedes alejar poco a poco los aros

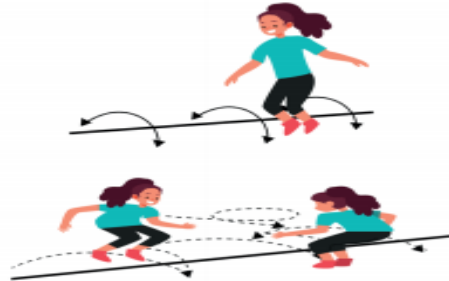
Saltos en zig, zag: un lazo

Ordenar una fila de 4 a 5 estudiantes al inicio del lazo, saltar sobre el lazo hacia la derecha y hacia la izquierda (8 saltos).

Saltar hacia adelante y hacia atrás con dos pies sin tocar la soga (8 saltos).
Recuerda mantener la espalda y hombros en posición levemente inclinada y sacando un poco el pecho.



10 minutos Haz la actividad varias veces.



10 minutos Haz la actividad varias veces

ACTIVIDAD 4

Haz 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

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:			
3.9 Regula con facilidad las posturas del tronco y piernas en las diferentes fases del salto, de tal manera que mantenga el equilibrio.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago ★ ★ ★	Lo hago con ayuda ★ ★	Necesito practicar más para lograrlo ★
Agrupo mi cuerpo en la fase de despegue del salto			
Mantengo mi equilibrio en la fase de vuelo del salto			
Mantuve el tronco inclinado al momento de saltar			
Soy consciente de mantener la espalda relajada y sacar el pecho al momento de saltar			
Separo los pies y flexiono las articulaciones de las rodillas al aterrizar			