



## GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO

### CICLO DE EDUCACION BASICA: 5° 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:

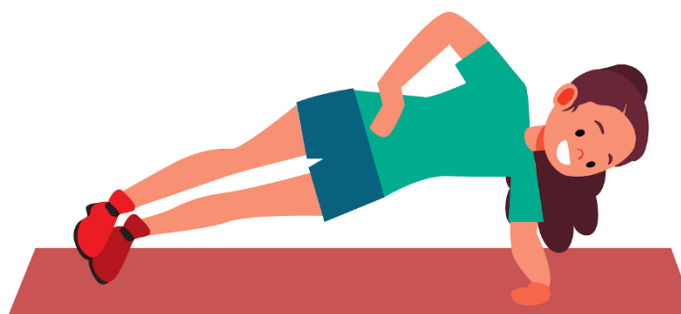


**3. Diviértete aprendiendo en casa y cuidando tu cuerpo y tu espalda con las siguientes actividades.**

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.



La última actividad trabaja los lumbares con dos apoyos, pondrás la rodilla izquierda y la mano derecha en el piso mientras elevas la otra mano y el otro pie, al terminar el tiempo cambia de mano y la rodilla que usas como apoyo.




Estos ejercicios ayudan a estabilizar la columna y a fortalecer la musculatura de la espalda.



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: 3.3 Verifica con interés las desviaciones laterales de la columna vertebral, con el empleo de una pomada casera o similar			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Si lo hago 	Lo hago con ayuda 	Necesito practicar más para lograrlo 
Explico de forma sencilla que es la columna vertebral			
Nombro la estructura de la columna vertebral y que elementos la componen			
Reconozco los beneficios del cuidado de la columna vertebral			
Cuido mi cuerpo y protejo mi columna vertebral al realizar actividades físicas			
Procuro mantener en todo momento posturas corporales sanas al realizar actividades físicas			

**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

**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

**Y PARA TURNO VESPERTINO EN HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 1:00-6:00 PM**  
**SEÑORITA SARA BRIZUELA:** 6026-6525