



GUÍA N° 16 FASE 3 DE EDUCACIÓN FÍSICA UNIDAD 3. NOS COMUNICAMOS  
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO  
PRIMER GRADO

<b>Docentes:</b> <u>Ricardo Rivas</u>	<b>Turno:</b> <u>Mañana</u>
<b>Medios de Consultas:</b> <u><a href="mailto:Ricardo.rivas.36@hotmail.com">Ricardo.rivas.36@hotmail.com</a></u>	<b>WhatsApp, mensajes:</b> <u>7870-6913</u>
<b>Docentes:</b> <u>Eduardo Luis Morales Cerritos</u>	<b>Turno:</b> <u>Tarde</u>
<b>Medios de Consultas:</b> <u><a href="mailto:CerritosFisica2020@gmail.com">CerritosFisica2020@gmail.com</a></u>	<b>WhatsApp, mensajes:</b> <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



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.



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

-Repite dos veces cada ejercicio.

### ACTIVIDAD 3

Práctica el siguiente juego con amigos o familiares.

Material que van a utilizar: un pañuelo o pedazo de tela.

Explicación del juego llamado "Quita la colita"

En este juego se debe colocar el pañuelo o la tela en la parte de atrás de tu ropa deportiva, luego deben delimitar el lugar de juego.

El juego consiste en que todos deben correr y evitar que le quiten la colita (pañuelo o tela) mientras también tratan de quitarles las colitas a los demás.

Reglas para el juego:

1. Si te quitan la colita (pañuelo o pedazo de tela) debes quedarte sentado.
2. No deben empujarse.
3. No se debe agarrar la colita propia para evitar que se la quiten.
4. Gana el juego el que tenga más cantidad de pañuelos.
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.

El juego es de futbol

Para las reglas de este juego debe ser necesario que cada participante contribuya a sugerirlas.

Recuerda que las reglas del juego las pueden proponer quienes participan en la actividad.



#### ACTIVIDAD 5

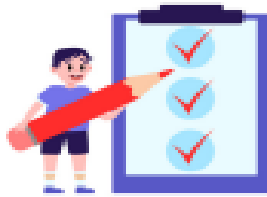
Oriénteles a respirar varias veces de forma consciente y profunda.

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.

### AUTOEVALUACIÓN

<b>Indicador de logro:</b> 3.6 Practica las normas en el juego de forma autónoma.			
<b>CRITERIOS</b>	<b>CONCEPTOS</b>		
	Sí, lo hago ☆☆☆	Lo hago con ayuda ☆☆	Necesito practicar más para lograrlo ☆
Explico la importancia de practicar las reglas en los juegos con los demás			
Propongo respetar las reglas en el juego con los demás			
Les recuerdo a los demás la importancia de practicar las reglas de juego			
Opino sobre la aplicación de reglas para la convivencia con los demás			