



GUÍA N° 16 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 13 de septiembre al 17 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 EJERCICIOS! 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

Recuerda buscar un lugar adecuado para 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.

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

Con la ayuda de familiares o amigos participa en el siguiente juego llamado: "La cadena", este consiste en que una persona persigue al resto de participantes. Cuando captura a uno, le da la mano y persiguen los dos. Así hasta formar una cadena con todo el grupo.

Una variante es iniciar la persecución con dos perseguidores para que se formen dos cadenas.

Sigue las siguientes reglas:

1. El que toca a los demás no debe empujar.
2. Deben tomarse de las manos sin soltarse.
3. Si la cadena se suelta no vale tocar a los demás.



ACTIVIDAD 4

Participa en el siguiente juego de fútbol con amigos y familiares, deben poner en práctica las reglas del juego entre todos durante el partido.



Practica la actividad varias veces, aplicando las variantes.

ACTIVIDAD 5

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 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:			
3.4 Respeta y aplica las reglas durante el juego			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago ☆☆☆	Lo hago con ayuda ☆☆	Necesito practicar más para lograrlo ☆
Comento con claridad que es una regla			
Expreso la importancia de las reglas en los juegos			
Cumplo las reglas de los juegos practicados			
Colaboro a la hora de proponer algunas reglas para los juegos			