



**GUÍA N° 16 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](mailto:Ricardo.rivas.36@hotmail.com)

**WhatsApp, mensajes:**

**Docentes:** Eduardo Luis Morales Cerritos

**Turno:** Tarde

**Medios de Consultas:** [CerritosFisica2020@gmail.com](mailto:CerritosFisica2020@gmail.com)

**WhatsApp, mensajes:**

### **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 13 de septiembre al 17 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



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 una de las fases del salto, ten cuidado de regular siempre la postura del tronco y las piernas para cuidar tu columna vertebral.

Juego: Actividad motriz de saltar cuerda

Material: Salta cuerdas.

Sostén la cuerda por los mangos en cada mano.

Extiende tus manos y antebrazos al menos a un pie de distancia de tu cuerpo, en un ángulo de 45 grados. Esto creará un arco más largo para que puedas saltar.

Variantes: Salta con los dos pies en el mismo lugar, saltar con los dos pies a la izquierda y derecha, saltar desplazándote hacia adelante, desplazándote en zig-zag

### Forma de tomar el salta cuerda



Intenta cada una de las variantes de saltar cuerda varias veces durante 7 minutos.



Haz la actividad varias veces, durante 7 minutos.

### ACTIVIDAD 4

Juego: Ir y volver sobre los aros

Material: Tres aros por fila.

Se forman dos o tres equipos de igual número de jugadores.

Los equipos se colocan en fila india atrás de una línea demarcada aproximadamente como a 40 cm del primer aro según creas conveniente. A la señal del profesor, sale el primer jugador de cada equipo, que ha de caer con los dos pies a la vez dentro de cada círculo.

Tan pronto salgan del tercer círculo, regresarán a la línea de salida, girarán a la derecha y volverán hacia la línea de salida, saltando otra vez por los tres círculos. El segundo relevista espera con el brazo y la mano extendida. La señal para salir será una palmada del corredor que llega



Haz la actividad varias veces, durante 7 minutos

## ACTIVIDAD 5

Juego: El Látigo

Material: Cuerda larga con un aro amarrado.

El profesor hace girar una cuerda larga con un aro de plástico atado en uno de los extremos (látigo) a una altura aproximada de 30 cm del suelo.

Los jugadores estarán distribuidos dentro del círculo que describe la cuerda, saltarán cuando pase el látigo.

Podemos jugar de manera que son eliminadas aquellas personas a las que toca el látigo.

Si no queremos excluir a nadie, podemos animar a los jugadores para que, pasado un tiempo, recuerden quiénes son los que aún no han sido tocados por el látigo.



Haz la actividad varias veces, durante 6 minutos.

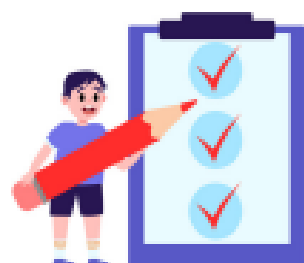
## ACTIVIDAD 6

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 7



**INDICACIONES:** marca con una X tus progresos de 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:**

3.9 Regula con facilidad las posturas del tronco y piernas en las diferentes fases del salto, de tal manera que mantenga el equilibrio.

CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Si, lo hago ★ ★ ★	Lo hago con ayuda ★ ★	Necesito practicar más para lograrlo ★
Cuido mi espalda manteniendo mi tronco erguido			
Mantengo mi equilibrio al saltar			
Ajusto el tronco en las diferentes fases del salto			
Coordino el movimiento de los brazos al saltar			
Separo los pies y flexiono las articulaciones de las rodillas al aterrizar			