



GUÍA N° 16 FASE 3 DE EDUCACIÓN FÍSICA Unidad 3. Nos comunicamos corporalmente y protegemos nuestro organismo

CUARTO GRADO

Docentes: Ricardo Rivas	Turno: Mañana
Medios de Consultas: ricardo.rivas.ramirez363@gmail.com	WhatsApp, mensajes: 7870-6913
Docentes: Heber Moisés Rosales	Turno: Mañana
Medios de Consultas: mrosalesj93@gmail.com	WhatsApp, mensajes: 7355-8347
Docentes: Sara Elizabet Brizuela	Turno: Vespertino
Medios de Consultas: saritabrizuela123gmail.com	WhatsApp, mensajes: 6026-6525

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 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.
- ✓ 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	Formas naturales de orientación espacial en los desplazamientos.	3.10 Muestra rapidez y empeño al repetir movimientos específicos en una actividad física (Programa E. Física. Mined)	Aplicar medidas de prevención de lesiones en la región lumbar de la columna vertebral, desarrollando los músculos de la espalda y adoptando posturas correctas en la ejercitación física para educarse en la salud preventiva y mejoramiento de la calidad de vida

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 corporal

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, codos, muñecas, dedos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies.

Señala y nombra cada parte de tu cuerpo mientras la movilizas.

ESTIRAMIENTOS



Puedes contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto.

Paso 3

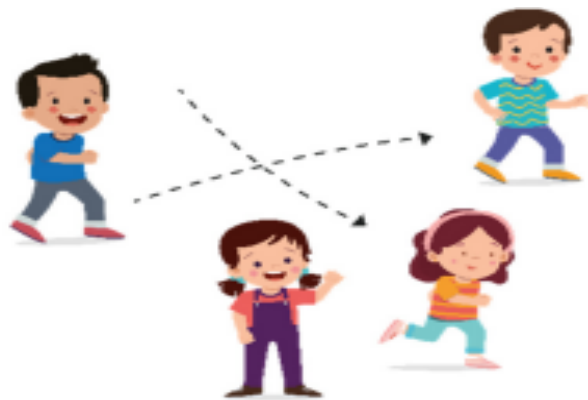
Es importante que sepas que con este juego mejoraremos la velocidad de desplazamiento y de reacción.

Juego: El corta hilos.

Materiales: Ninguno.

El que hace de hechicero nombra alguien del grupo y le perseguirá.

El resto deberá cruzarse entre ambos, rompiendo el hilo imaginario que une al perseguido y al perseguidor. Si alguien corta el hilo, inmediatamente el perseguido será él. Cuando el hechicero toque a alguien habrá cambios de roles.



En el ejercicio trabajarás 40 segundos y descansa 30.
Repite tres veces el ejercicio.

Paso 4

Juego: El pañuelo.

Materiales: Ninguno.

Formamos tres líneas paralelas, separadas 6 metros entre ellas.

El docente se coloca al centro sobre la línea sujetando el pañuelo.

Se formarán dos equipos con la misma cantidad de jugadores. Cada equipo se coloca sobre una de las dos líneas libres, se le asigna un número empezando del 1 al 5 sin que el otro equipo lo sepa.

El docente grita un número. El jugador de cada equipo con ese número debe correr hasta el pañuelo, cogerlo y regresar hasta su línea sin que el otro jugador lo alcance antes. Si lo consigue, el jugador que no cogió el pañuelo queda eliminado. Si no lo consigue y lo atrapa, el jugador del pañuelo queda eliminado.

A continuación, el docente dice otro número y sigue el juego. Gana el equipo que acumule más puntos. Puedes repetirlo al finalizar todos.



Este juego lo realizaras durante 1 minuto y descansarás 30 segundos. Luego harán cambio de equipos.

Paso 5

Haz el siguiente estiramiento, ten en cuenta la postura correcta y recuerda la respiración debe ser profunda y despacio.



Sostén las posturas entre 8 y 10 segundos.

Paso 6

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: 3.10 Muestra rapidez y empeño al repetir movimientos específicos en una actividad física determinada			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Si lo hago	Lo hago con ayuda	Necesito practicar más para lograrlo
	☆☆☆	☆☆	☆
He vivenciado mi capacidad de desplazarme con rapidez en las actividades motrices realizadas			
Adapte correctamente mi cabeza al alinearla con la columna vertebral al correr			
Coordino mis brazos y piernas para desplazarme e incrementar mi rapidez			
Experimente el impulso con la parte media adelantada del pie (metatarso) al correr			