

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: Verifica con interés la desviación lateral de la columna vertebral, con el empleo de una plomada casera o similar.

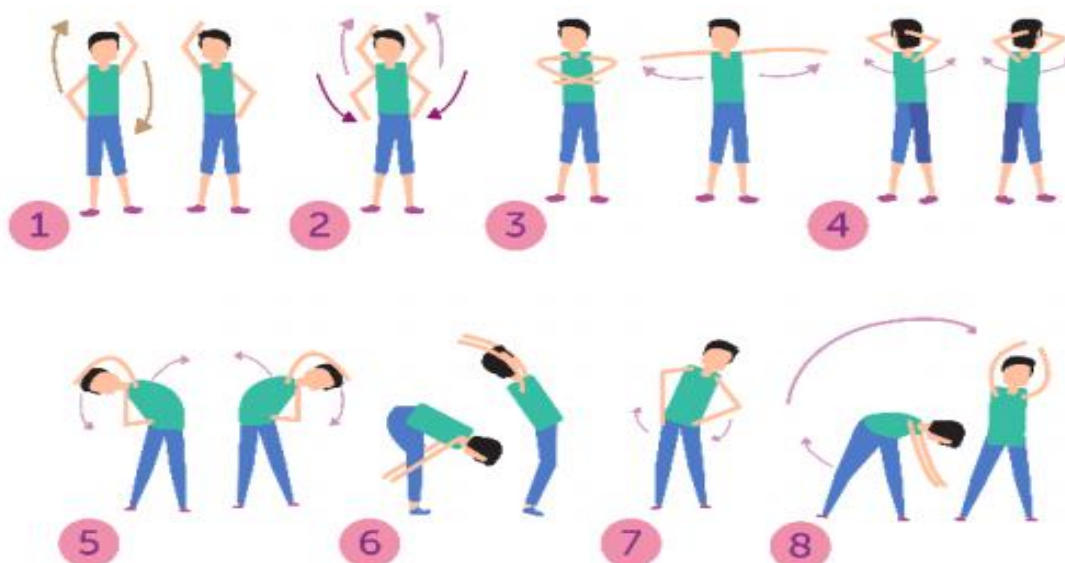
INDICACIONES

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. Activemos nuestro cuerpo y preparémoslo para las actividades realizando los siguientes ejercicios de movilidad articular:



2. Diviértete aprendiendo sobre tu columna vertebral y realiza las siguientes actividades para protegerla.

Para la primera actividad realizaras cuadrupedia, para ello realizarás gateos apoyándote sobre las manos y las puntas de tus pies, recorre una distancia de 2 metros desplazándote hacia adelante y luego hacia atrás

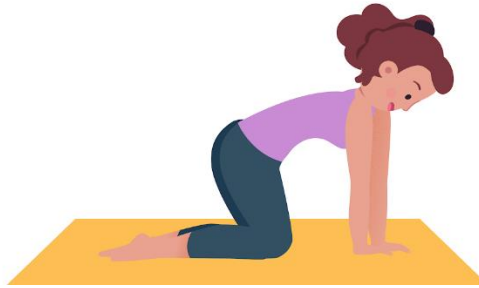


La segunda actividad es similar, pero tienes que estar en posición boca arriba, igual que la anterior recorrerás una distancia de dos metros hacia adelante y luego regresarás hacia atrás.

Procura mantener en todo momento la espalda erguida y una postura saludable.






En la tercera actividad realizaremos ejercicios para estiramiento y relajación, la primera postura se llama postura del gato, para ello apoyándote en las rodillas y las palmas de las manos relajarás la espalda dejando caer tu vientre hacia abajo durante unos segundos, luego estiraras la espalda contrayendo el vientre, puedes guiarte de la imagen.



3. Finalizada la rutina, realiza tus propios estiramientos de vuelta a la calma.



4. 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