



GUÍA N° 17 FASE 3 DE EDUCACIÓN FÍSICA UNIDAD 3. NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO
PRIMER GRADO

Docentes: Ricardo Rivas

Turno: Mañana

Medios de Consultas: Ricardo.rivas.36@hotmail.com

WhatsApp, mensajes: 7870-6913

Docentes: Eduardo Luis Morales Cerritos

Turno: Tarde

Medios de Consultas: CerritosFisica2020@gmail.com

WhatsApp, mensajes: 7172-5139

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 20 de septiembre al 24 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:

Paso 1: 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



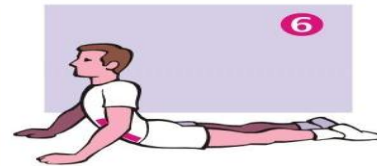
Cadera y músculos anteriores de los muslos y laterales del abdomen



Parte anterior del tórax, abdomen y extremidades inferiores



Zona de la espalda



Parte anterior del abdomen

Paso 2: Actividad 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

Haz los siguientes ejercicios para fortalecer los músculos y así tener una mejor postura corporal.

1. Colócate boca abajo, seguido debes levantarte con los brazos lo más que puedas hacia atrás, realiza esta postura por 30 segundos, baja y descansa 2 minutos y repite el ejercicio 6 veces, puedes guiarte con la imagen que está a la derecha.



ACTIVIDAD 4

2. Acostado boca abajo deberás estirar y subir lo más que puedas piernas y brazos, mantén esta postura por 30 segundos y luego regresa a la posición de acostado. Repite este ejercicio por 6 veces más.



ACTIVIDAD 5

3. Apoya tus manos y rodillas en el piso, luego debes levantar la pierna derecha y el brazo izquierdo, mantén 30 segundos esa posición y luego cambia, sube la pierna izquierda y el brazo derecho.



ACTIVIDAD 6

Adopta las siguientes posturas corporales para identificar las buenas y malas posturas que a veces hacemos, también podemos corregir cuando lo observemos en otras personas. Cuando en las ilustraciones veas un cheque , indica la posición correcta que debes imitar.



ACTIVIDAD 7

Haz los siguientes ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma que están en la imagen.



Repite cada ejercicio dos veces, manteniendo la posición 30 segundos

ACTIVIDAD 8



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: 3.9 Sabe regular su postura insaludable a una postura saludable.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago ☆☆☆	Lo hago con ayuda ☆☆	Necesito practicar más para lograrlo ☆
Hago correctamente los ejercicios para fortalecer mi espalda			
Mantengo las posiciones por el tiempo estipulado en cada ejercicio			
Conozco la importancia de tener una buena postura corporal			
Mantengo una postura adecuada cuando estoy sentado o sentada			