



COMPLEJO EDUCATIVO “SAN BARTOLOMÉ APÓSTOL”

ILOPANGO / SAN SALVADOR
CÓDIGO 70026



GUÍA N° 17 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 20 de septiembre al 24 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 EJERCICIO Comencemos:

Paso 1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies



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 y seguro de accidentes para los ejercicios. 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.

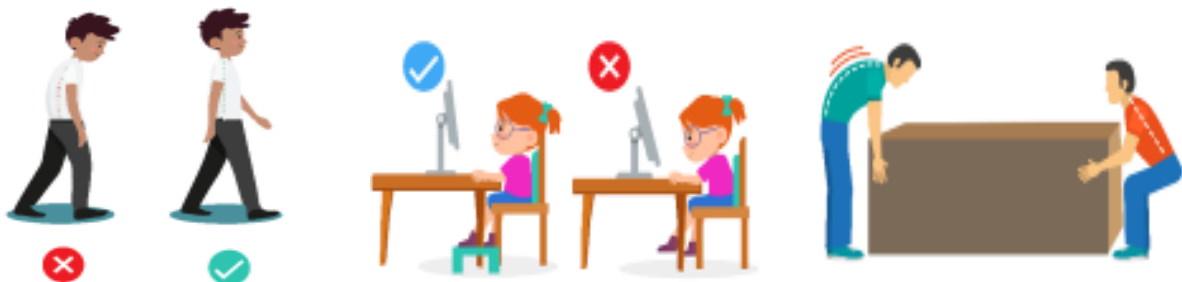
Hacer los siguientes ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda y mantener una buena postura corporal.

1. Colócate en la posición de cuatro puntos que aparece en la imagen de la derecha, debes subir la espalda y luego lo contrario.
2. Colócate boca arriba, flexiona una pierna y levanta la otra.
3. Colócate de pie y extiende una pierna al frente y la otra hacia atrás lo más que puedas, luego coloca tus brazos hacia arriba, mantén la espalda o más recta que puedas.



ACTIVIDAD 4

Haz las siguientes posturas corporales para identificar buenas y malas posturas que a veces hacemos y poder corregirlas cuando lo observemos en otras personas. Cuando veas ✓ en las ilustraciones de la derecha, este símbolo indica la posición correcta que debes imitar.



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 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 Sabe regular su postura insaludable a una postura saludable.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago ☆☆☆	Lo hago con ayuda ☆☆	Necesito practicar más para lograrlo ☆
Realizo adecuadamente cada ejercicio para fortalecer los músculos de mi espalda			
Menciono la importancia de fortalecer los músculos de la espalda			
Conozco la importancia de tener una buena postura corporal			
Identifico las posturas correctas para nuestro cuerpo			