



GUÍA N° 17 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

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	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 EJERCICIOS! Comencemos:

Paso1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies

• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.

Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



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

Realiza el siguiente calentamiento, tomando muy en cuenta el segmento superior del cuerpo, 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.

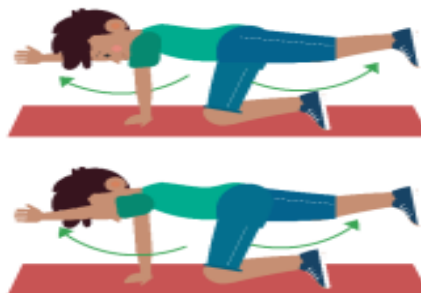


Puedes contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto.

ACTIVIDAD 3.

Haz los siguientes ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda procurando adoptar siempre una postura correcta.

1. Los músculos espinales e iliocostal Colócate a gatas de forma que las rodillas queden directamente debajo de las caderas y las muñecas, justo debajo de los hombros. Estira el brazo izquierdo hacia adelante y la pierna derecha hacia atrás para formar una línea recta desde las yemas de tus dedos hasta el talón. La espalda debe mantenerse plana e inmóvil. Sostén la posición durante 2 o 3 segundos y vuelve a colocarte a gatas para después repetirlo del otro lado. Recuerda que no debes levantar la mano o el talón más arriba de tu espalda.

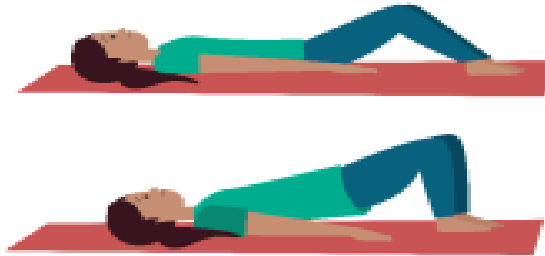


Realiza 5 repeticiones por lado de 3 a 4 series.

ACTIVIDAD 4

2. Erectores de la columna Recuéstate boca arriba y flexiona las rodillas de forma que los pies así como tu espalda queden apoyados completamente en el suelo. Seguido, separa las piernas a la altura de tus caderas.

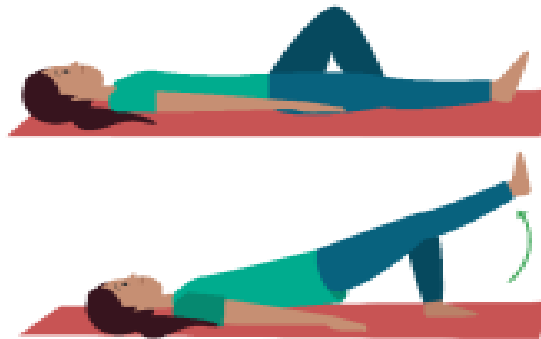
Después, contrae tus músculos abdominales. Eleva la cadera del suelo hasta que esté en línea con las rodillas y los hombros. Mantén esa posición durante 2 a 3 segundos. Observaciones: el jugador que agarra el pañuelo puede realizar un engaño (finta) antes de llegar a su línea



Realiza 5 repeticiones por lado de 3 a 4 series.

ACTIVIDAD 5

3. Lumbares Recuéstate sobre tu espalda con las rodillas dobladas. Endereza la pierna derecha a la vez que presionas el talón izquierdo contra el suelo y levantas tus caderas del suelo hasta que formas una línea con tu espalda y la parte superior de tu pierna derecha. Baja y repite con la misma pierna 5 veces.



Realiza 5 repeticiones por lado de 3 a 4 series.

ACTIVIDAD 6

3. Músculos lumbares, dorsales y espinales Compagina este ejercicio con sugerencias para respirar. Durante la inspiración se levanta la cabeza y el sacro hacia arriba. En la

espiración se invierte la columna formando un arco, de tal manera que la cabeza y el sacro descenden hacia el suelo. Las manos y rodillas se colocan paralelas.



Realiza 5 repeticiones por lado de 3 a 4 series.

ACTIVIDAD 7

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 cada una.

ACTIVIDAD 8



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: 3.11 Ejecuta formas saludables para ejercitar y fortalecer los músculos de la espalda			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago 	Lo hago con ayuda 	Necesito practicar más para lograrlo 
Cuido mi espalda manteniéndola recta al hacer los ejercicios físicos			
Mantengo un buen equilibrio postural de la espalda para proteger las estructuras y articulaciones de la columna vertebral			
Hago adecuadamente los ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda, cuidando siempre una postura correcta			
Explico la importancia que tienen los ejercicios de fortalecimiento de los músculos como la espalda para mejorar postura			