



GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO

CICLO DE EDUCACION BASICA: 5° A-B-C.

CONTENIDO CONCEPTUAL: Reacciona con rapidez y seguridad adaptando sus acciones motrices a las exigencias de la tarea propuesta

INDICADORES DE LOGRO: Reacciona con rapidez motriz ante un estímulo imprevisto (receptando, esquivando, golpeando, saltando, arranque en la carrera, entre otros), manifestando satisfacción por su logro

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

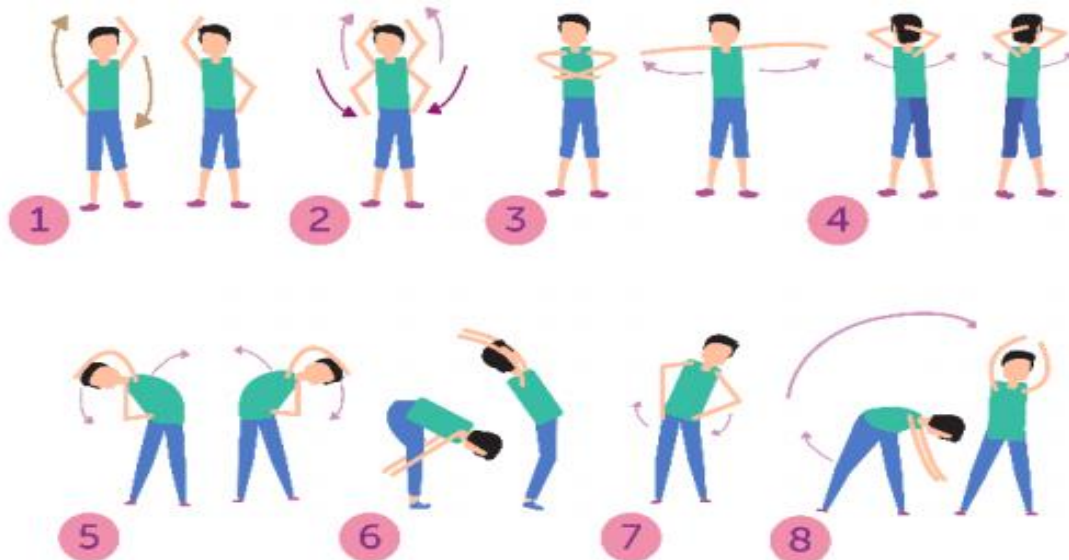
1. Lo que debemos saber:

El cuerpo está hecho para moverse, nuestros antepasados tenían que mantenerse en movimiento y atentos a reaccionar ante situaciones peligrosas como el ataque de una fiera.

La reacción es la capacidad que tiene el cuerpo de moverse ante un estímulo o señal de tipo visual, sonora o táctil.

Esta señal o estímulo pueden ser simples o complejas, un estímulo simple es aquel conocido en el cual nuestro cuerpo está preparado para responder, en cambio un estímulo complejo es desconocido y toma por sorpresa a la persona y lo obliga a reaccionar a máxima velocidad.

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

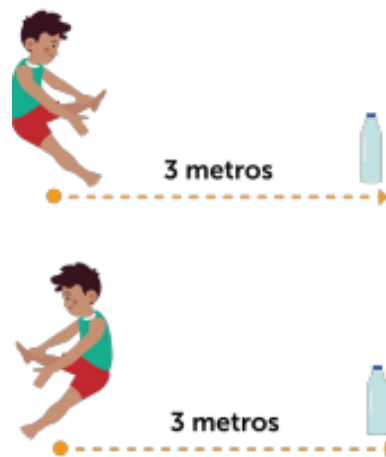


3. Diviértete aprendiendo como tu cuerpo reacciona rápidamente ante una señal o indicación

Para esta actividad solo necesitas una botella plástica vacía y un espacio libre y seguro de 2 a 3 metros.

Coloca la botella en el piso a tres metros de ti, siéntate en el piso y pídele a un amigo o miembro de tu familia que indique una señal de salida: puede ser un aplauso, un silbido o una señal de “ya”.

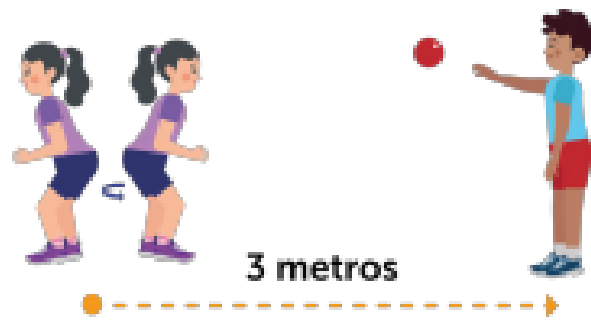
Al oír la señal deberás levantarte lo más rápido posible y correr en dirección de la botella hasta pasar por ella. Luego repite la actividad, pero de espaldas a la botella.



Para la segunda actividad solo necesitas una pelota pequeña que puedes hacer de papel periódico.

Pídele a un amigo o familiar que te ayude, ubícate a tres metros de tu compañero dándole la espalda, cuando él lo indique, deberás girarte rápido, en ese momento tu compañero ya habrá lanzado la pelota para que tú la recibas, él puede pedirte que la atrapes con ambas manos o solo con una.




Tu cuerpo se preparará para la salida y para ver la pelota en el aire, al girar tu cuerpo se adaptará y se moverá a velozmente para recibir la pelota de forma segura. La comunicación con tu compañero es importante pues si lanza la pelota muy tarde será fácil reaccionar y lanza muy pronto, probablemente no logres atraparla.



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



- 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: Reacciona con rapidez motriz ante un estímulo imprevisto (repcionando, esquivando, golpeando, saltando, arranque en la carrera, entre otros), manifestando satisfacción por su logro			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago 	Lo hago con ayuda 	Necesito practicar más para lograrlo 
Explico de forma sencilla que es la reacción			
Explico la diferencia entre velocidad de reacción y reflejo			
Reacciono a velocidad ante una señal o estímulo			
Mis movimientos son eficientes al responder ante una tarea			
Cuido mi cuerpo al realizar movimientos controlados y manteniendo una postura adecuada			

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 24/09/2021** 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