



GUÍA N° 18 FASE 3 DE EDUCACIÓN FÍSICA UNIDAD 3. NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO
PRIMER 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.

SEMANA	CONTENIDO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA
Del 27 de septiembre al 01 de Octubre	Noción de flexión-extensión del cuerpo.	3.9 Sabe regular su postura insaludable a una postura saludable	Aplica de forma consciente y responsable posturas adecuadas al ejecutar diversas acciones motrices, protegiendo su integridad física y asumiendo hábitos saludables



VAMOS A HACER EJERCICIOS Comencemos:

Paso1: Estiramiento Articular comenzando desde la cabeza hacia los pies

Ejercicios generales y de flexibilidad
Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.

Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.

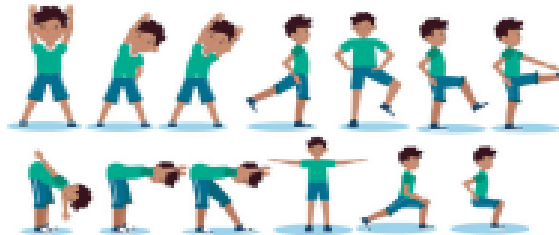
Paso 2: Actividad 1

- 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. Realiza el siguiente calentamiento.



Recuerda que esta parte es importante porque prepara tu cuerpo para el resto de actividades. Repite dos veces cada ejercicio.

ACTIVIDAD 3

Realiza los siguientes ejercicios para fortalecer los músculos y así tener una mejor postura del cuerpo.

Guíate por las imágenes que están a la derecha, ten en cuenta que debes mantener las posturas por unos 20 segundos y repetir de 3 a 4 veces cada una. También es importante que siga las indicaciones de cuando debes inhalar y exhalar.



ACTIVIDAD 4

Realiza las siguientes posturas corporales para identificar las buenas y malas posturas que a veces hacemos, estas las podemos corregir cuando lo observemos en otras personas.

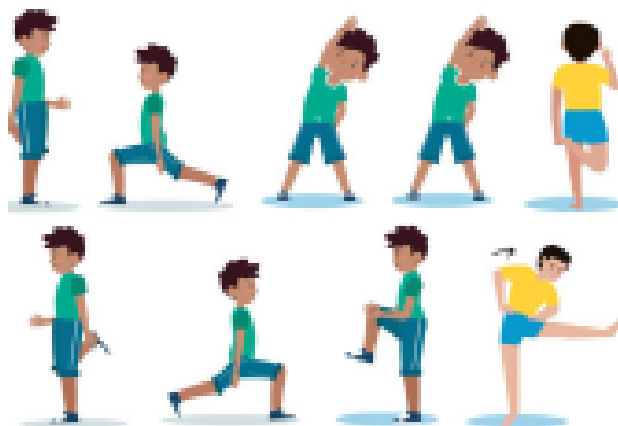
Cuando veas el cheque es la posición correcta la cual debes imitar y realizarla.

Realiza el siguiente juego llamado las estatuas, con la ayuda de uno de tus compañeros, compañeras o familiares, uno será la estatua y debes colocarlos según las imágenes anteriores he ir corrigiendo la postura adecuada de la inadecuada, luego cambian de rol.



ACTIVIDAD 5

Realiza 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 6



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 ☆
Estoy pendiente de observar mi postura corporal			
Menciono por qué es importante mantener una buena postura			
Corrijo mi postura cuando estoy sentado o sentada			
Mantengo una postura adecuada cuando levanto un objeto pesado desde el piso			
Mantengo una postura adecuada cuando estoy de pie			