



COMPLEJO EDUCATIVO “SAN BARTOLOMÉ APÓSTOL”

ILOPANGO / SAN SALVADOR
CÓDIGO 70026



GUÍA N° 18 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 27 de septiembre al 01 de Octubre	Definición de flexión-extensión corporal.	3.10 Identifica posturas de pie y sentado saludables e insaludable (Programa E. Física. Mined)	Adopta posturas adecuadas al ejecutar diversas acciones motrices, procurando hábitos saludables y protegiendo su integridad física



VAMOS A HACER EJERCICIO Comencemos:

Paso1: 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



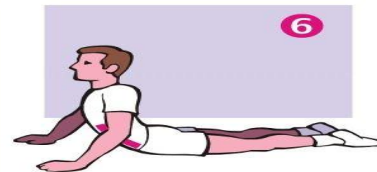
Cadera y músculos anteriores de los muslos y laterales del abdomen



Parte anterior del tórax, abdomen y extremidades inferiores



Zona de la espalda



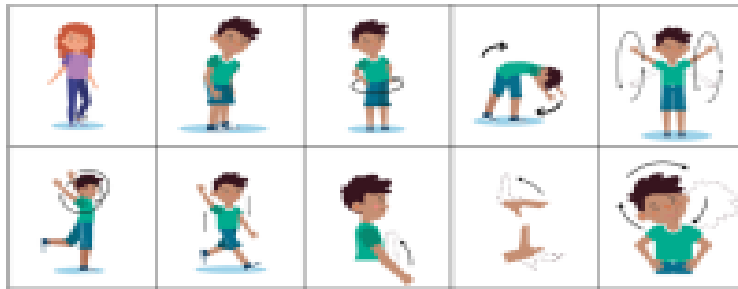
Parte anterior del abdomen

Paso 2: Actividad 1

- 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 para realizar los ejercicios y poder evitar accidentes. Haz el siguiente calentamiento.

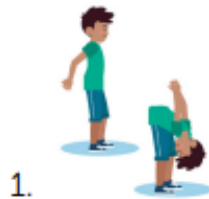


Recuerda que esta parte es importante porque prepara tu cuerpo para el resto de actividades. Repite dos veces cada ejercicio.

ACTIVIDAD 3.

Actividad Realiza los siguientes ejercicios para fortalecer los músculos y así tener una mejor postura de tu cuerpo:

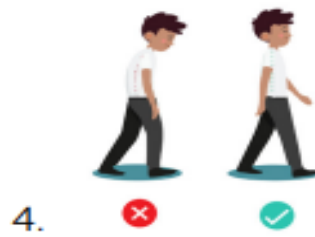
1. Colócate de pie y toma tus manos por detrás; alza los brazos hacia arriba y flexiona el tronco hacia adelante. Observa la imagen 1.



2. Ponte de rodillas e intenta tomar tus pies por atrás; guíate por la imagen 2.



3. Colócate de pie; extiende la pierna de atrás lo más que puedas y la de enfrente flexionada, y pon tu espalda recta. Mantén esta posición cuatro segundos y luego cambia de pierna. Observa la imagen 4.



ACTIVIDAD 4

Realiza los siguientes juegos para mejorar tu postura corporal. Invita a tus amigos, amigas y familiares a que te acompañen para hacerlos más divertidos.

Primer juego: “El rey”

Un participante será el “rey” y se colocará un cuaderno en la cabeza; los demás participantes deberán imitar sus movimientos.

El “rey” debe hacer movimientos esbeltos, de estiramiento (como estirar los brazos muy arriba), sentarse despacio y recto, caminar recto, etc.

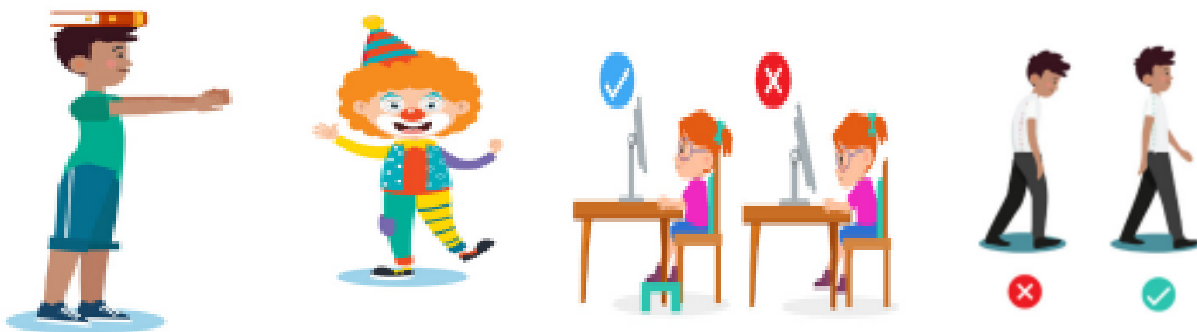
Luego de 3 minutos, cambian de roles y alguien más pasa a ser el “rey”.

Recuerda a los participantes que pueden variar los movimientos, teniendo en cuenta que deben mantener una postura correcta y saludable.

Segundo juego: “Muñeco o muñeca de trapo”

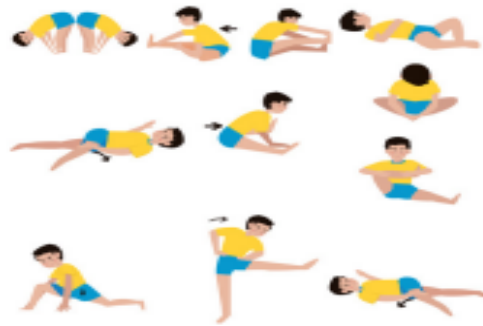
Deben colocarse en parejas: un integrante será el muñeco (muñeca) de trapo y el otro será quien lo coloque en posiciones correctas, ya sea sentado o de pie.

Recuerda que puedes colocar tu muñeco de trapo en posiciones diferentes



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:			
3.10 Identifica posturas de pie y sentado saludables e insaludables			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí, lo hago	Lo hago con ayuda	Necesito practicar más para lograrlo
	☆☆☆	☆☆	☆
Realizo correctamente los ejercicios para fortalecer mi espalda			
Realizo los ejercicios y mantengo las posiciones por el tiempo estipulado en cada ejercicio			
Mantengo una postura adecuada cuando estoy de pie			
Mantengo una postura adecuada cuando estoy sentado o sentada			
Aplico parámetros para determinar si una postura no es saludable			