



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

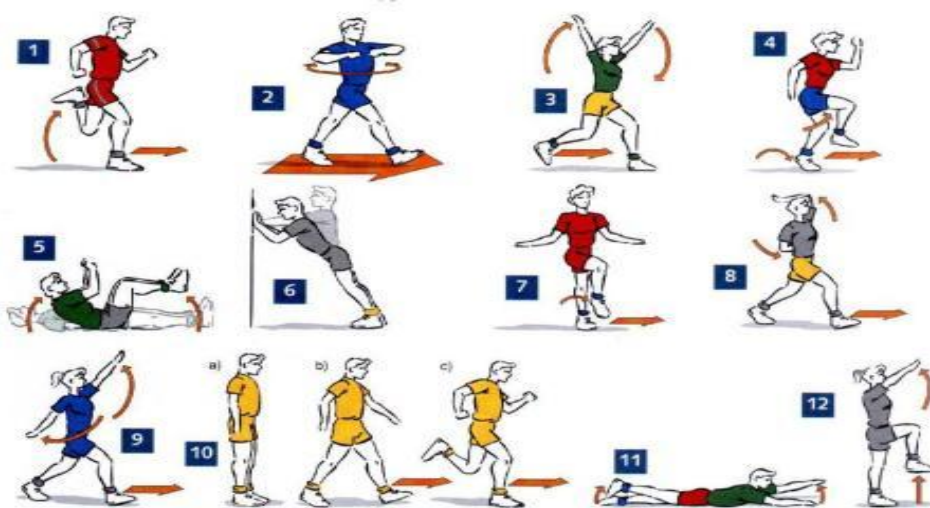
SEMANA	CONTENIDO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA
Del 27 de septiembre al 01 de Octubre	Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad.	3.11 Ejecuta formas saludables para ejercitar y fortalecer los músculos de la espalda	Representar palabras, ideas y situaciones del entorno con gestos y movimientos, protegiendo la columna vertebral y 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 EJERCICIO

Comencemos:

Paso1: 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

Realiza el siguiente calentamiento, tomando en cuenta al segmento superior, ya que realizarás lanzamientos, además de mover todas las partes de tu cuerpo. Puedes iniciar con las articulaciones del cuello; luego, la de los hombros, los codos, las muñecas, los dedos de la mano, la cadera, las rodillas, los tobillos y los dedos de los pies. Señala y nombra cada parte mientras la movilizas.



Puedes contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto.

ACTIVIDAD 3.

Actividad individual Realiza los siguientes ejercicios protegiendo tu espalda.

Material: un palo de escoba

1. Cintura

Separa los pies; después coloca el palo detrás de la cabeza y recárgalo en tus hombros. Baja hacia el lado izquierdo, manteniendo la cintura apretada, y sube haciendo fuerza. Baja hacia el lado derecho repitiendo las indicaciones.



Entre cada serie, deberás recuperarte 15 segundos.
Realiza 5 repeticiones por cada lado y de 3 a 4 series.

ACTIVIDAD 4

2. Abdominal de pie Colócate en una postura recta y sostén el palo con ambas manos; después estira los brazos lo más posible y llévalo hacia arriba de las rodillas, agachándote y contrayendo el abdomen. Vuelve a estirarte como en la posición inicial.



Realiza 5 repeticiones y de 3 a 4 series.

ACTIVIDAD 5

3. Parte inferior del abdomen Acuéstate con la espada descansando en el suelo; después extiende los brazos y las piernas para quedar completamente estirada o estirado. Luego vuelve a tu posición normal.



Realiza 5 repeticiones y de 3 a 4 series.

ACTIVIDAD 6

4. Recto abdominal Recuéstate en el suelo con las piernas flexionadas y levanta brevemente tu espalda, de manera que ejerzas toda la presión en tu abdomen.



Realiza 5 repeticiones por cada lado y de 3 a 4 series.

ACTIVIDAD 7

Realiza el siguiente estiramiento, teniendo en cuenta la postura correcta y recordando que la respiración debe ser profunda y despacio.



Sostén cada postura entre 8 y 10 segundos.

ACTIVIDAD 8



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: 3.11 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 ejecutar ejercicios físicos			
Menciono, por lo menos, tres músculos del tronco, que debo fortalecer para mantener posturas saludables			
Demuestro, por lo menos, cuatro ejercicios físicos que me ayudan a fortalecer los músculos de la espalda			
Explico cómo levantar objetos pesados del piso, sin exponer mi espalda a un espolmo muscular o una lesión en la columna			