



## GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO

### CICLO DE EDUCACION BASICA: 4° A-B-C.

**CONTENIDO CONCEPTUAL:** Ejecuta ejercicios de fortalecimiento de la zona media del cuerpo, respetando la estructura anatómica de la columna vertebral al adoptar posturas saludables.

**INDICADORES DE LOGRO:** Menciona consecuencias motrices y de salud provocada por malformaciones de la columna vertebral.

### 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

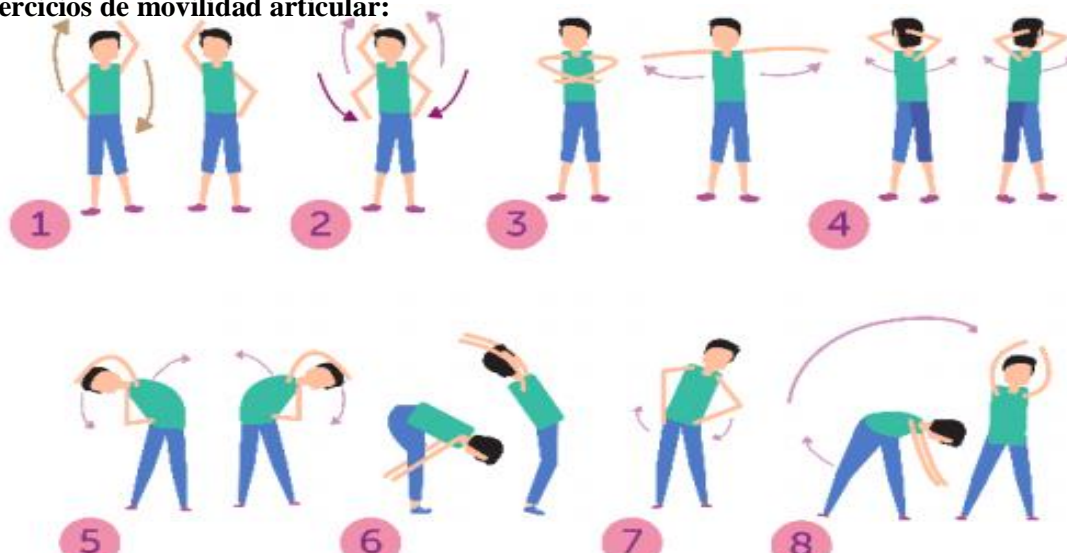
#### 1. Lo que debemos saber:

Aprendimos que la columna vertebral cuenta con una estructura formada por 33 huesos, y que esta forma algunas curvaturas normales que le dan su función y estabilidad.

Sin embargo, existen curvaturas anormales que se consideran peligrosas, estas son la cifosis y la lordosis.

Se desconoce la causa de estas curvaturas, pero si se sabe que malas posturas afectan negativamente al agravar la situación de una cifosis o lordosis.

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



Para la segunda actividad estarás parado y levantarás una de tus piernas y los dos brazos como haciendo la postura de volar, intenta mantener la postura y el equilibrio en todo momento, puedes hacerla con ambos pies.



Para la tercera actividad realizarás Plancha frontal, para ello te ubicarás en el piso de tu casa y poniendo los codos y brazos en el piso levantarás tu cadera manteniendo una postura estable como en la imagen.



En la cuarta actividad realizaremos ejercicios para fortalecer los músculos que protegen la columna vertebral, el ejercicio se llama “Superman”.

Te acostarás en el piso y levantarás manos y piernas y tratarás de mantenerlas en el aire durante el tiempo que dure el ejercicio, este ayuda a fortalecer la musculatura superficial y profunda de la espalda.



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



4. **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			
<b>Indicador de logro:</b> 3.4 Menciona consecuencias motrices y de salud provocada por malformaciones de la columna vertebral.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Si lo hago  ★ ★ ★	Lo hago con ayuda  ★ ★	Necesito practicar más para lograrlo  ★
Explico de forma sencilla que es una cifosis.			
Explico de forma sencilla que es una lordosis.			
Menciono la importancia de las buenas posturas al dormir, estar sentado y levantar objetos.			
Demuestro con propiedad la forma correcta para levantar objetos pesados del piso.			
Cuido mi cuerpo y protejo mi columna vertebral al realizar actividades físicas.			
Procuro mantener en todo momento posturas corporales sanas al realizar actividades físicas.			

**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 08/10/2021** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

**PROFESOR HEBER ROSALES:** mrosalesj93@gmail.com

**PROFESOR RICARDO RIVAS:** ricardo.rivas.ramirez36@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 **PROFESOR RICARDO RIVAS:** 7870-6913

**Y PARA TURNO VESPERTINO EN HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 1:00-6:00 PM**

**SEÑORITA SARA BRIZUELA:** 6026-6525