



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 (reaccionando, 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

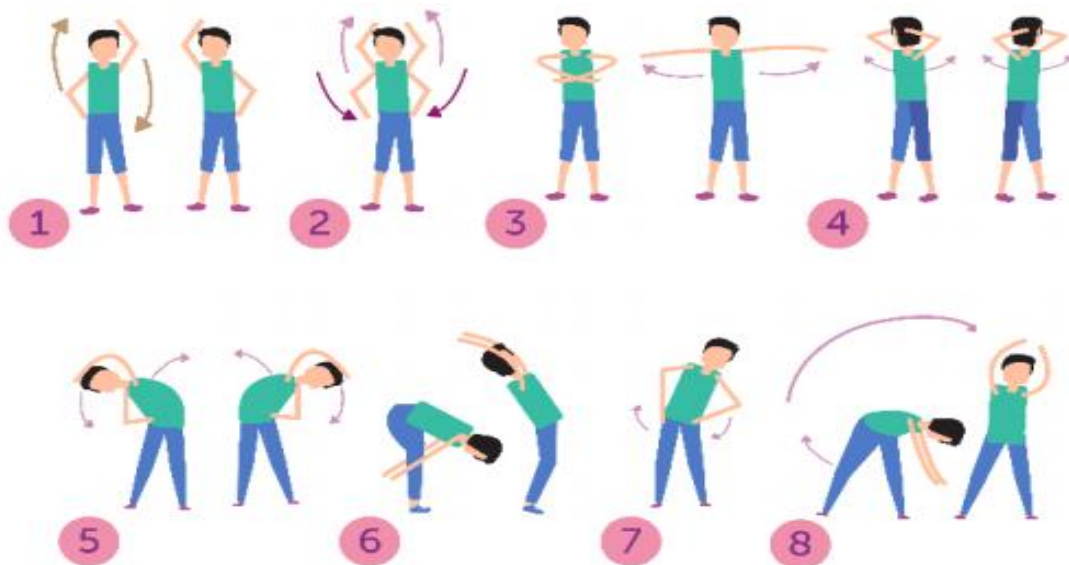
1. Lo que debemos saber:

Si bien el cuerpo es quien responde ante el estímulo o señal, es el cerebro y el sistema nervioso central el encargado de enviar la indicación al cuerpo de cómo y hacia donde moverse.

La reacción está condicionada principalmente por el sistema nervioso y el sistema muscular.

El reflejo a diferencia de la reacción o velocidad de reacción está controlada por el sistema nervioso autónomo, es decir que un reflejo no lo controlamos, sino que nuestro cuerpo casi automáticamente responde ante el estímulo, por ejemplo, si por error te quemas un dedo, tu cuerpo a toda velocidad hará que quites la mano y el dedo de la zona caliente.

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

Párate en un espacio seguro de tu patio o sala y deberás mantener los tres globos en el aire durante 1 minuto, puedes utilizar tus brazos, piernas y cabeza, la intención es reaccionar ante el globo que este próximo a tocar el piso, no debes dejar caer al piso ninguno de los globos, piensa en que si un globo toca el piso debes hacer 5 saltos.

Tu cuerpo al observar al globo que esté cerca de caer, enviará información para que muevas tu cuerpo y evitarás que el globo se caiga.

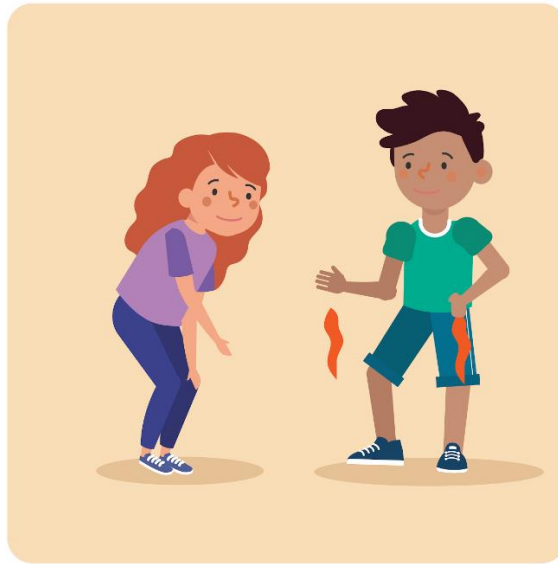


Para la segunda actividad solo necesitas dos pañuelos o trozos de tela.

Pídele a un amigo o familiar que te ayude, ubícate a un metro de tu compañero, él en algún momento soltará uno de los pañuelos o ambos, tu deberás a toda velocidad reaccionar para tomar el pañuelo y evitar que este caiga al piso.

Tus ojos reciben la información cuando tu compañero suelta el pañuelo, tu cerebro envía la información adecuada para que tu cuerpo se mueva y tome el pañuelo y así evitar que este caiga al piso.




Puedes hacer esta actividad también con dos pelotas hechas de papel periódico, lo que la hará más difícil pues las pelotitas pesan un poco más y se moverán más rápido.



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



5. 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 1/10/2021** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

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