

Educación Física

Guía de aprendizaje



Material de apoyo para la continuidad educativa
ante la emergencia COVID-19

Estudiantes 1.º grado

Fase 3, semana 3



Unidad 2. Así sentimos, nos movemos y orientamos	Fase 3, semana 3
--	------------------

Orientaciones

Estimadas niñas y estimados niños:

Lo que debemos saber:

La capacidad de inhibir movimientos es congénita en el ser humano. Sin embargo, esta se mejora con la constante práctica. Inhibir movimientos implica controlar movimientos diferentes con distintas partes del cuerpo.


Ejemplo: el conductor de un automotor inhibe movimientos de sus extremidades superiores con las inferiores.

Sabemos que por el momento debemos quedarnos en nuestras casitas, pero esa no es excusa para dejar de aprender, es por esta razón que compartimos contigo esta guía de aprendizaje para que juegues y te diviertas con tu familia mientras fortaleces tu cuerpo y aprendes muchas cosas sobre él. 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.
- 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.

SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Inicie preguntándoles: ¿qué partes de nuestro cuerpo podemos mover?, ¿puedes hacer ejemplos?</p> <p>Invítelos a expresarse sobre su cuerpo. Retroalimente sus respuestas.</p>		<p>5 minutos</p>

A. DESARROLLO

Actividad 2.



Lo que debemos saber:

Todas las partes del cuerpo están interconectadas, aunque desempeñen funciones completamente distintas. El equilibrio, por ejemplo, es una habilidad física que afecta a todas las partes del cuerpo.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Explore los movimientos que puede realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, de los dedos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Señale y nombre cada parte de su cuerpo mientras la moviliza.</p>		<p>5 minutos</p> <p>Puede contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto (recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades).</p>
<p>Realice saltos "jumping jacks". Es un ejercicio que consiste en saltar abriendo las piernas y juntando los brazos sobre la cabeza, partiendo de una posición de firmes.</p> <p>Pueden ver el siguiente video para tener más referencias al respecto: https://bit.ly/3eRSG4z.</p>		<p>6 minutos</p> <p>Efectúe 3 series de 10 saltos, con 1 minuto de descanso entre cada serie.</p>
<p>Deposite varios objetos en un recipiente, el estudiante se colocará frente al recipiente e irá tomando uno a uno los objetos y se los entregará a papá o mamá, quienes estarán detrás. Debe pasarlos por encima de la cabeza, por debajo de las piernas, por el lado derecho e izquierdo. Lo importante es que los pies se mantengan firmes en el suelo y experimente la movilidad del tronco.</p>		<p>6 minutos</p> <p>Desarrolle la actividad varias veces aplicando todas las variantes.</p>
<p>Oriéntelos para realizar el juego de los lobos de mar. El facilitador dirá "lobos a la arena" y deberán desplazarse boca arriba, reptando en el suelo; si dice "lobos al mar", deberán desplazarse reptando con el pecho hacia el suelo.</p>		<p>8 minutos</p> <p>Repita el juego 1 minuto con pausas de 1 minuto cada vez.</p>

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Oriénteles a realizar varias respiraciones de forma consciente y profunda. Dirija ejercicios de estiramiento; para ello, deberá sostener las posiciones corporales por un periodo de entre 8 y 10 segundos.</p>		<p>5 minutos</p> <p>Sostenga las posturas entre 8 y 10 segundos.</p>
<p>Evalúe preguntándoles: ¿qué actividad te resultó más divertida? Menciona y demuestra 3 partes de tu cuerpo que puedas flexionar y extender.</p>		<p>5 minutos</p>
<p>TIEMPO TOTAL</p>		<p>40 minutos</p>



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN