

# Educación Física

Guía de aprendizaje



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

**Estudiantes 2.º grado**

Fase 3, semana 3



Unidad 2. Así sentimos, nos movemos y orientamos

Fase 3, semana 3

**Orientaciones**

Estimadas niñas y estimados niños:

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>Explique brevemente qué es flexión y extensión muscular. Mencione que en estas acciones intervienen, principalmente, articulaciones, huesos y músculos. Comente la función de las articulaciones y su estructura.</p> <p>Retome algunas partes del cuerpo (codos, rodillas, hombros, etc.) y ejemplifique.</p>		<p>5 minutos</p>

**Lo que debemos saber:**

Las flexiones y extensiones del cuello se deben hacer despacio, pues hay riesgo de dañarse si se realizan bruscamente. La flexión y extensión se llevan a cabo en cada parte del cuerpo que posee articulaciones, por muy pequeña que sea, por lo que es importante que los niños identifiquen hasta la más mínima articulación, por ejemplo, los dedos de pies y manos.

A. DESARROLLO

Actividad 2.

**Lo que debemos saber:**

Las articulaciones forman parte del aparato locomotor. Son el punto de contacto entre dos o más huesos, entre un hueso y un cartilago o entre un tejido óseo y los dientes. Su función es la de facilitar los movimientos mecánicos del cuerpo.

Para ampliar información, consulte este video:

<https://bit.ly/3gMXKbV>.

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>Estiramientos</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>Indíquelo que se acueste completamente en el suelo, boca arriba, con los brazos y piernas extendidos. Colóquele objetos en las manos e indíquelo que flexione el tronco hasta lograr colocar los objetos en sus pies, sin recoger o flexionar sus piernas. Como variante, debe colocar los objetos en los pies y llevarlos con los pies hasta las manos.</p>		<p>6 minutos</p> <p>Lleve a cabo la actividad varias veces aplicando todas las variantes.</p>
<p>Para la siguiente actividad, coloque un cordel, una manta o algún otro material a una altura adecuada para que los niños y las niñas pasen reptando debajo de ella. Inicie con el cordel a una altura mediana y, poco a poco, vaya bajándolo y obligándolos a pasar reptando.</p> <p>Oriénteles sobre la forma de reptar, coménteles que deben fijarse cómo flexionan y extienden sus extremidades y tronco. Además, deben fijarse en la fuerza que hacen para no dañar su cuerpo.</p>		<p>6 minutos</p> <p>Desarrolle la actividad varias veces aplicando todas las variantes.</p>

<p>Organice el juego de quitarse el sombrero. En parejas se colocan frente a frente, con las piernas estiradas y abiertas, ambos con un sombrero de papel en la cabeza. El juego consiste en que cada uno debe tratar de quitar el sombrero de la cabeza del otro, sin perder el suyo propio. Deben tener las piernas estiradas en todo momento.</p>		<p>8 minutos</p> <p>Efectúe la actividad varias veces aplicando todas las variantes.</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 partes de tu cuerpo puedes mover en más direcciones?, ¿de qué depende que podamos mover unas más que otras?</p> <p>Explíqueles que nuestros huesos y articulaciones tienen un diseño especial y algunas partes están diseñadas para moverse más y otras menos, permitiéndonos realizar diversos movimientos.</p>		<p>5 minutos</p>
<b>TIEMPO TOTAL</b>		<b>40 minutos</b>



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN