

Educación Física

Guía de aprendizaje



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

Estudiantes 3.º grado

Fase 3, semana 3



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

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 desde tu casa 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.

Lo que debemos saber:

Las funciones más importantes de las articulaciones son constituir puntos de unión entre los componentes del esqueleto (huesos, cartílagos y dientes) y facilitar movimientos mecánicos (en el caso de las articulaciones móviles), proporcionándole elasticidad y plasticidad al cuerpo.

SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Pregúnteles: ¿cuánto conocen de su cuerpo?, ¿podrían mencionar las diferentes partes del cuerpo?, ¿qué pueden hacer con su cuerpo?</p> <p>Escúchelos con atención y luego coménteles cuáles son las partes del cuerpo y qué movimientos se pueden ejecutar con cada parte (segmento) y con todo el cuerpo (global).</p>		<p>5 minutos</p>

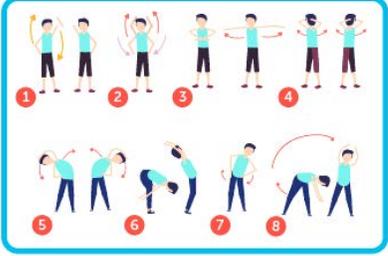
A. DESARROLLO

Actividad 2.

Lo que debemos saber:

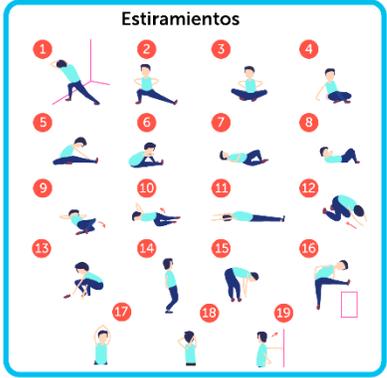
La flexibilidad disminuye gradualmente desde el nacimiento hasta la vejez. Las etapas del desarrollo en las cuales se manifiesta una mayor flexibilidad se prolongan hasta los doce años, aproximadamente. A partir de esa edad, será más limitada con el paso de los años y su evolución ocurrirá de forma negativa.

La mayor movilidad en las articulaciones se observa entre los 10 y 14 años. En estas edades, el trabajo para desarrollar la flexibilidad resulta 2 veces más efectivo que en edades adultas.

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>Oriéntelos para jugar pelea de gallos. En parejas, en posición de cuclillas (sentadillas), deberán intentar que el otro compañero toque el suelo con alguna parte del cuerpo que no sean los pies. Al inicio solo vale empujar, luego aplique variantes como halar; no se vale ponerse en pie o tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sean los pies.</p>		<p>10 minutos</p> <p>Lleve a cabo rondas de 30 segundos de ejercicio y 30 segundos de descanso, repita varias veces.</p>
<p>Oriéntelos a realizar el juego pasando el río. Para ello deberá dibujar círculos en el suelo de forma alternada (puede recortarlos con cartón u otro material, señalándolos con algún color). El objetivo es que el estudiante haga el recorrido colocando solo un pie a la vez en cada círculo. Puede aplicar otras variantes: saltando en un pie, ambos pies en cada aro, realizarlo hacia atrás.</p>		<p>10 minutos</p> <p>Desarrolle la actividad varias veces aplicando 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 tipos de movimiento podemos realizar con nuestras piernas?, ¿qué actividad te gustó más?</p> <p>Motívelos a expresarse y reflexionar sobre sus posibilidades motrices.</p>		<p>5 minutos</p>
<p>TIEMPO TOTAL</p>		<p>40 minutos</p>



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN