

# Educación Física

## Guía de aprendizaje



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

**Estudiantes 4.º grado**

**Fase 3, semana 3**



**Orientaciones**

Estimadas niñas y estimados niños:

Por las condiciones en las que estamos por la pandemia del COVID-19, debemos estar en casa y estudiar en estas condiciones. Recuerda que la asignatura de Educación Física es de gran importancia para mantenerte activo, desarrollarte físicamente y mantener un buen estado anímico. Es importante que sigas estas recomendaciones:

- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física.
- Utiliza ropa y zapatos cómodos.
- Puedes modificar la ruta, hacerla más larga, utilizar diversos materiales para los obstáculos; invita a las demás personas que conviven en casa a participar, es más motivante en grupo.
- Ponte el reto de bajar el tiempo de ejecución cada vez.
- El tiempo de recuperación es muy importante, puede ser entre 1 a 1.30 minutos.
- Utiliza una toalla o pedazo de tela limpia para secar el sudor.
- Recuerda comer todos tus alimentos y sobre todo disfrutar de estar en casa.

**SESIÓN 1**

Actividad 1. Saberes previos (5 minutos).

Debes pensar y responder: ¿qué te hace mover de forma natural y ampliamente en relación a las necesidades? Piensa y experimenta sobre cómo harías para sentarte si no tuvieras articulaciones en tus rodillas y cadera, por ejemplo.

Reflexiona y valora la importancia de las articulaciones de nuestro cuerpo para la sobrevivencia y el desarrollo del ser humano y de las sociedades.

**A. DESARROLLO**

Actividad 2.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Ahora, realizaremos el juego toca la vejiga. Utilizarás los movimientos de las articulaciones (cuello y cabeza, hombros, brazos, cadera, piernas) para mantener el globo en el aire, golpeándolo con diferentes partes del cuerpo. El que lo deje caer tendrá que golpearlo solo con una parte del cuerpo; si hace 20 toques consecutivos, quedará libre para usar cualquier otra parte.		10 minutos  Lleve a cabo la actividad varias veces aplicando todas las variantes.

**Lo que debemos saber:**

Podemos definir la flexibilidad como la capacidad de estirar un segmento corporal (muscular) alrededor de una articulación o la facultad para desplazar los segmentos óseos que forman las articulaciones. En esta intervienen dos componentes fundamentales:

- Movilidad articular.
- La distensión (estiramiento) musculo-tendinosa, que es la capacidad que tienen los tejidos muscular y tendinoso para estirarse por una acción de una fuerza externa.

Una articulación es flexible si los músculos, tendones y ligamentos encargados de moverla son elásticos.

La ejercitación de la flexibilidad en un segmento muscular se puede orientar en tres sentidos:

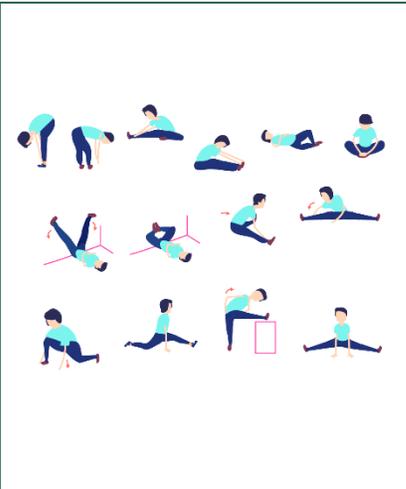
1. Mejorar las posibilidades de movilidad articular.
2. Incrementar la posibilidad de estiramiento muscular.
3. Desarrollar simultáneamente la movilidad articular y el estiramiento muscular.

**Lo que debemos saber:**

La mejora de la flexibilidad contribuye a potenciar ciertas cualidades en los deportistas, ya que la elasticidad y la movilidad articular se convierten en elementos esenciales para el desarrollo físico, alcanzar un buen rendimiento físico, facilita la ejecución efectiva de la técnica, previene lesiones. Un músculo con una buena elasticidad y una articulación con un buen grado de movilidad, permiten al deportista realizar un gesto deportivo con mayor amplitud y eficiencia.

Al iniciar cada ejercicio, hágalo muy despacio, hasta llegar al tope de estiramiento, sin sentir dolor; ahí sostiene esa posición por 25 segundos y después regrese muy despacio a la posición con la que inició.

Si no tiene cómo controlar el tiempo, cuente mentalmente así: dos mil uno, dos mil dos, dos mil tres... hasta llegar a dos mil veinticinco. Cada número que cuente equivale a 1 segundo.



20 minutos  
Sostenga cada postura 25 segundos.

**B. CIERRE**

**Actividad 3.**

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Acostado cómodamente boca arriba, respira profundamente, lo sostiene y suelta el aire muy despacio; realiza 5 respiraciones. Luego, siente todas tus articulaciones, muévelas poco a poco, inicia con el cuello, luego el hombro izquierdo, el derecho, codos, muñecas, dedos, primero del brazo izquierdo y después del derecho; ahora el tronco, cadera, rodilla, tobillo y dedos de la pierna izquierda, después de la pierna derecha.</p>		<p>10 minutos</p>



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN