

GUIA DE TRABAJO PARA I CICLO (1°, 2° Y 3° GRADO)

EDUCACION FISICA.

PROFESOR: RAMON ALBERTO CARPIO GONZALEZ

1. ORIENTACIONES GENERALES ANTES DE INICIAR LA GUIA PRACTICA, CON LA AYUDA DE MADRES O PADRES DE FAMILIA.

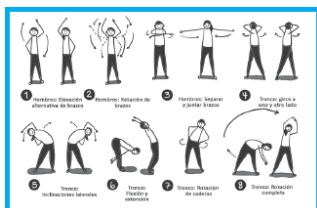
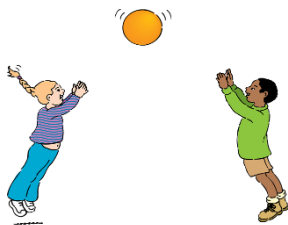
- a. Dentro de su casa, disponer de un espacio limpio y libre de riesgos a su seguridad física y psicológica, que permita hacer ejercicios, garantizando la seguridad de la alumna ó alumno.
- b. Utilicen ropa cómoda, puesto que eso resulta sumamente necesario para el buen desarrollo de ejercicios y utilizar una toalla o trozo de tela para limpiarse después de la practica física y muy importante hidratarse.
- c. Deberá dejar constancia en páginas de papel bond para Educación Física, respecto a los conceptos que se le pregunten en cada lección, trabajar de forma ordenada, limpia y con letra legible.
- d. La siguiente guía se enfoca de la siguiente manera. **PARTE INICIAL**: consta de un calentamiento y estiramiento para la preparación de nuestro cuerpo para la parte principal y así evitar lesiones. **PARTE PRINCIPAL**: Es en la que se desarrolla la capacidad o el tema central de la clase, es la actividad de mayor intensidad. **PARTE FINAL**: Recuperamos el estado de equilibrio fisiológico y psicológico del organismo mediante ejercicios de relajación y reflexión.
- e. Dejar constancia en páginas de papel bond (guardar los trabajos para enviar por medio de correo al maestro, el correo electrónico es: ramoncarpio20@yahoo.com.)



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y
TECNOLOGÍA

GUIA DE EDUCACION FISICA COMPLEJO EDUCATIVO DISTRITO ITALIA Codio: 11741



FECHA: Mayo del 2020		PROFESOR: Ramón Alberto Carpio González		JORNADA: Tarde.	
UNIDAD II: Nuestras habilidades físico – motoras y deportivas.			GRADO: 1º, 2º y 3º		
OBJETIVO: Fortalecer y aplicar habilidades físicas básicas que requieren coordinación y control motor.					
PLANIFICACION.					
P	ACTIVIDADES	DOSIFICACION		FORMA ORGANIZATIVA	ORIENTACION METODOLOGICA
		TIEMPO	REPETICIONES		
I N I C I A L	- Investigar: ¿Qué son las articulaciones? - ¿Qué son las flexiones y extensiones musculares? Calentamiento general. https://www.youtube.com/watch?v=D-m0wB31hBc movimiento de articulaciones. - Trote en el en el mismo lugar. - Estiramiento.	8 min.	-10 repeticiones.		-Paginas de papel bond.
		15 seg. 3 min.	-5 repeticiones. -1 repetición.		-Patio o sala de la casa.
P R I N C I P A L	ATRAPAR Y LANZAR: - Lanzar y atrapar con dos manos. - Lanzar y atrapar con una mano (izquierda y luego derecha). - Lanzar y atrapar, media altura y alto, (en parejas, distancia 2 metros). - Sentados pies separados lanzar pelota arras de piso con derecha e izquierda. (en pareja a una distancia de dos metros). - juego la papa caliente: sentados con los pies separados tocándose pies con pies, se pasarán la pelota lo más rápido posible sin dejarla caer, una persona del grupo tendrá que contar en voz alta hasta diez y al que le quede la pelota en las manos cuando lleguen al número 10. tendrá que responder dos nombres de articulaciones.	15 min	-10 repeticiones por cada ejercicio	 	-La pelota: cualquier tamaño, peso y color siempre y cuando se considere que se pueda realizar el ejercicio. - Podemos elaborar de papel reciclable y sellar con tirro. - Patio o sala de la casa.
		5 min.			-no solo contando se puede hacer. Podemos escuchar música y al poner stop el que le quede la pelota el responderá la pregunta. -patio o sala de la casa.
F I N A L	- JUEGO: En pareja sentados pies cruzados, dejamos la pelota en medio y una tercera persona mencionara partes del cuerpo. La pareja al escuchar la parte del cuerpo tiene que tocarse con ambas manos. al final mencionara “pelota” y el que este atento y concentrado en el juego, el primero en tomar la pelota y levantar gana.	- 7 min.	-10 repeticiones.		-Participar todos en casa.