

SEGUNDA GUIA DE TRABAJO PARA II CICLO (4°, 5° Y 6° 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, limpio 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.)

FECHA: Mayo del 2020

PROFESOR: Ramón Alberto Carpio González.

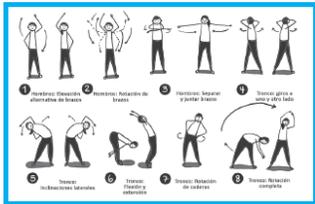
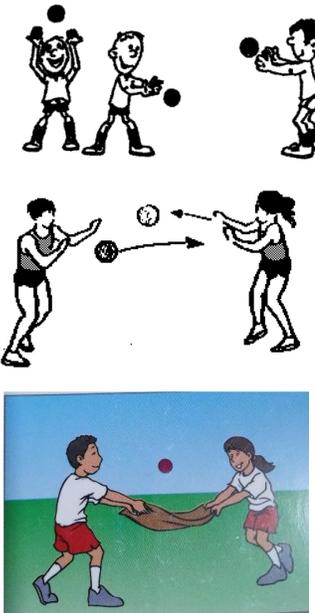
JORNADA: Tarde

UNIDAD II: Nuestras habilidades físico – motoras y deportivas.

GRADO: 4°, 5° y 6°

OBJETIVO: Fomentar una alternativa de trabajo en familia, obteniendo los beneficios para el desarrollo cognitivo, social y emocional que ofrecen estas actividades.

PLANIFICACION.

P	ACTIVIDADES	DOSIFICACION		FORMA ORGANIZATIVA	ORIENTACION METODOLOGICA
		TIEMPO	REPETICIONES		
I N I C I A L	<p>-Investigar: ¿Qué es el sistema cardiovascular? -¿al realizar ejercicio o actividad física que beneficios obtengo? ¿Por qué es importante acondicionar el sistema cardiovascular - ¿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. -Hidratación.</p>	<p>15 min.</p> <p>15 seg. 3 min.</p>	<p>-10 repeticiones. -5 repeticiones. -1 repetición.</p>	 	<p>-Paginas de papel bond</p> <p>-Patio o sala de la casa.</p>
P R I N C I P A L	<p>-Consiga una pelota pequeña de cualquier tipo o hecha de papel reciclable y láncela al aire y luego atrápela sin que toque el Suelo. Use variantes, como lanzar y aplaudir, lanzar y girar, lanzar y Saltar, lanzar y acurrucarse, lanzar y tocarse una parte del cuerpo, dos partes del cuerpo. Lo importante es tratar de no dejar caer la pelota. Luego hacerlo en parejas.</p> <p>-En parejas, con la ayuda de una toalla, intentaremos lanzarla al aire y luego atraparla. También podemos simular que jugamos Voleibol en casa. Se necesitan Cuatro participantes y dos toallas</p>	<p>15 min</p> <p>5 min.</p>	<p>-10 repeticiones por cada ejercicio.</p> <p>10 repeticiones por cada ejercicio.</p>		<p>Patio o sala de la casa.</p>

-JUEGO: En pareja sentados pies cruzados, dejamos una pelota o un objeto que se pueda tomar con la mano, 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” o el nombre del objeto que coloco y el que esté atento y concentrado en el juego, el primero en tomar la pelota (objeto) y levantar gana.

-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.

- 7 min.

-10 repeticiones.



-10 repeticiones.



-Participar todos en casa.
-similar al juego de los conos. (solo que sentado y sin cono. con pelota) 😊

-No solo contando se puede hacer. Podemos escuchar música y al poner stop el que le quede la pelota el responderá la pregunta.