

Educación Física

Guía de aprendizaje



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

Estudiantes 2.º grado

Fase 3, semana 10



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. Por esta razón, 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 recomendaciones:

- Usa ropa y zapatos con los que te sientas 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, disfruta de estar en casa.

Lo que debemos saber:

La postura corporal afecta la memoria y el aprendizaje de los niños.

La postura corporal de los niños en las primeras etapas de la vida es crucial de cara a la adquisición de nuevos conocimientos.

SESIÓN 1**Actividad 1. Saberes previos.**

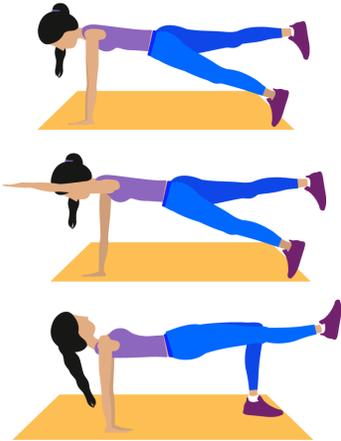
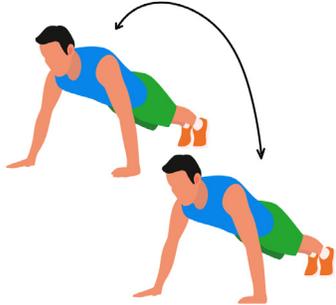
| Descripción de la actividad | Representación gráfica | Duración o dosificación |
|---|--|-------------------------|
| <p>Inicie recordando la sesión anterior a través de la siguiente pregunta: ¿por qué es importante tener buena postura y control de nuestro cuerpo?</p> <p>Escuche los aportes y comente que dependemos de ambas cosas para poder realizar todas las actividades de nuestra vida diaria. Durante esta sesión experimentaremos diversos retos para poner a prueba nuestro control corporal.</p> |  | <p>5 minutos.</p> |

A. DESARROLLO

Actividad 2.

Lo que debemos saber:

El control de tu postura es la capacidad del cuerpo de mantener una alineación correcta del centro de gravedad dentro del eje corporal, de manera que todas las articulaciones y segmentos del cuerpo trabajen de forma óptima y global.

| 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, dedos de las manos, cadera, rodillas, de los 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>Oriéntelo para experimentar el juego "Controlo mi cuerpo". El estudiante deberá colocar manos y pies en el suelo y tratar de mantener la columna y cadera en una misma línea (como lo muestra la imagen). Luego, el facilitador dará indicaciones como: levantar una pierna o la otra, una mano o la otra, levantar una mano y pie contrario al mismo tiempo. El estudiante deberá tratar de seguir las indicaciones sin perder el equilibrio, manteniendo las posturas como mínimo por 3 segundos.</p> <p>Como variante de mayor complejidad, seguir las mismas indicaciones, pero en cuadrupedia invertida (boca arriba, apoyando manos y piernas).</p> |  | <p>10 minutos.</p> <p>Efectúe la actividad varias veces, aplicando todas las variantes durante 30 segundo; luego, realice pausa de 1 minuto y repita la actividad.</p> |
| <p>En la siguiente actividad, utilizaremos la misma postura, con la variante de desplazarse de forma lateral. Manteniendo la posición, realizar el desplazamiento tanto al lado derecho como izquierdo. No es necesario hacerlo demasiado rápido; a menor velocidad, más control corporal hay que aplicar.</p> |  | <p>10 minutos.</p> <p>Efectúe la actividad varias veces, aplicando las variantes durante 30 segundo; luego, haga pausa de 1 minuto y repita la actividad.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Motive al estudiante a mantener el control de su cuerpo en todo momento. Como variante, puede llevarlo a cabo desplazándose al frente y hacia atrás.</p> | | |
|---|--|--|

B. CIERRE

Actividad 3.

| Descripción de la actividad | Representación gráfica | Duración o dosificación |
|---|--|--|
| <p>Orientele a realizar varias respiraciones de forma consciente y profunda. Dirija ejercicios de estiramiento, para ello deberá sostener las posiciones corporales por un periodo entre 8 y 10 segundos.</p> |  | <p>5 minutos. Sostener las posturas entre 8 y 10 segundos.</p> |
| <p>Evalúe preguntándole: ¿Cuál fue el mayor reto en las actividades de hoy? ¿Puedes mejorar tu control postural?</p> <p>Promueva la reflexión sobre sus propias experiencias motrices.</p> |  | <p>5 minutos.</p> |
| TIEMPO TOTAL | | 40 minutos. |



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN