

Educación Física

Guía de aprendizaje



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

Estudiantes 3.º grado

Fase 3, semana 10



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Unidad 1. Así sentimos, nos movemos y orientamos	Fase 3, semana 10
--	-------------------

Orientaciones

Estimadas niñas y estimados niños:

Lo que debemos saber:

Los ejercicios de equilibrio mejoran la capacidad del cuerpo para reaccionar con rapidez a los traspies de todos los días, lo que, a su vez, ayuda a prevenir las caídas.

Al hacer ejercicio, el equilibrio también ayuda a lograr movimientos más eficientes para mejorar el desempeño y prevenir lesiones.

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.

SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Inicie recordando la sesión anterior, pregunte: ¿por qué es importante el equilibrio corporal?, ¿qué formas de equilibrio pudiste experimentar?</p> <p>Escuche los aportes y comente que durante esta sesión continuaremos reforzando esta capacidad motriz.</p>		<p>5 minutos.</p>

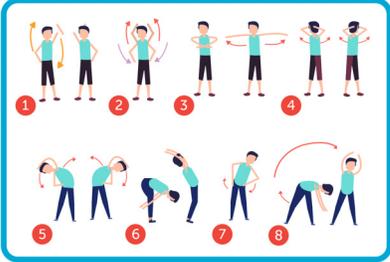
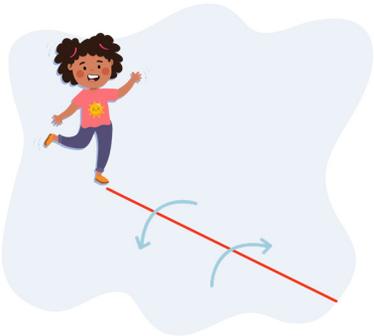
A. DESARROLLO

Actividad 2.

Lo que debemos saber:

Mantener el equilibrio es muy importante por muchas razones: ayuda a mejorar la confianza, potencia la independencia y previene caídas, entre muchas otras cosas.

Unos sencillos ejercicios te ayudarán a mantener y a mejorar el equilibrio, además de ejercitar los músculos de tu cadera y de tus muslos.

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 a realizar el juego de saltar en un pie. Trace o dibuje una línea recta en el suelo con tiza o cinta, también puede utilizar las líneas del piso de la casa. A la señal del facilitador, el estudiante deberá recorrer la línea, saltando solamente en un pie.</p> <p>Como variantes, puede aplicar: saltar sobre la línea, saltar de lado a lado sin tocar la línea, saltar alternando un pie en cada salto.</p> <p>Es importante motivar al estudiante para que realice las variantes sin apoyar el otro pie y sin perder el equilibrio. Así mismo, alentar la práctica de cada variante para ambos pies.</p>		<p>10 minutos.</p> <p>Efectuar la actividad 30 segundos, descansar 30 segundos y repetir, alternando las variantes.</p>
<p>Oriéntelo para practicar el juego del limbo. Con ayuda de un palo de escoba o una cuerda, el estudiante deberá, a la señal del facilitador, intentar pasar por debajo del palo de escoba, inclinando su cuerpo hacia atrás sin perder el equilibrio.</p>		<p>10 minutos.</p> <p>Llevar a cabo la actividad varias veces, aplicando las variantes.</p>

<p>Como variante, deberá ir progresivamente disminuyendo la altura del palo de escoba. Puede agregar algún tipo de música para fomentar mayor estímulo a la actividad.</p>		
--	--	--

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Oriénte 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 style="text-align: center;">Estiramientos</p>	<p>5 minutos. Sostener las posturas entre 8 y 10 segundos.</p>
<p>Invítele a reflexionar: ¿Qué actividad te resultó más difícil? ¿Cómo puedes mejorar tu equilibrio?</p> <p>Motívelo a practicar constantemente actividades físicas para fortalecer sus habilidades.</p>		<p>5 minutos.</p>
TIEMPO TOTAL		<p>40 minutos.</p>



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN