

Educación Física

Guía de aprendizaje



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

Estudiantes 4.º grado

Fase 3, semana 10



Orientaciones

Estimadas niñas y estimados niños:

Lo que debemos saber:

La buena postura es importante para el equilibrio. Al colocarnos derechos, centramos el peso sobre los pies. La buena postura también ayuda a mantener la forma correcta al realizar ejercicio, lo que da lugar a menos lesiones y a un mayor rendimiento.

Por la pandemia del COVID-19, debemos estar en casa y, a la vez, seguir nuestros estudios para estar en forma. Recuerda que la asignatura de Educación Física es muy importante para mantenernos activos y divertirnos en nuestras casas con toda la familia y así fortalecer tu cuerpo y mente. Es importante que sigas estas recomendaciones:

- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física.
- Utiliza ropa y zapatos adecuados para realizar movimientos, no utilices ropa o zapatos apretados.
- Puedes modificar la rutina, hacerla más larga, utilizar diversos materiales para los obstáculos; invita a las 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, disfruta de estar en casa.

Después, te invito a practicar el Ajedrez en las orientaciones y guías de aprendizaje que encuentras en el mismo link donde están estas guías.

SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos (5 minutos).

Recuerda que tu cuerpo necesita equilibrio para sostenerse y realizar diversas actividades cotidianas. El equilibrio es esencial para mejorar la agilidad, coordinación y nuestra postura corporal; también previene caídas durante los ejercicios de correr, saltar, trepar, etc.

Dentro de la clase se realizarán dos tipos de equilibrio:

- a) El equilibrio estático: proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.
- b) El equilibrio dinámico: es el estado en el que la persona se mueve y, durante este movimiento, modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

Conversa y analiza las siguientes preguntas: ¿cuál es el órgano que controla el equilibrio? Imagina: si no contáramos con el equilibrio, ¿qué pasaría?

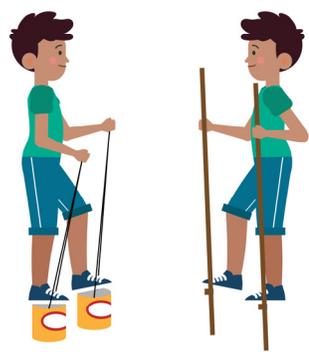
A. DESARROLLO

Actividad 2.

Lo que debemos saber:

En todas las actividades humanas, el equilibrio juega un papel fundamental a la hora del control postural y del posterior control del movimiento.

El equilibrio es “la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la ley de la gravedad”.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Recuerda: busca un lugar adecuado para desarrollar los ejercicios y así evitar accidentes. También, ten en cuenta que una postura adecuada ayuda a mantener el equilibrio y cuida tus articulaciones. Realiza los siguientes ejercicios para activar tu cuerpo.</p> <p>Recuerda mantenerte hidratado antes, durante y después de hacer los ejercicios.</p>		<p>7 minutos.</p> <p>Realizar cada ejercicio dos veces.</p>
<p>Vamos a divertirnos elaborando zancos y practicaremos nuestro equilibrio.</p> <p>Hay diferentes formas de elaborarlos, desde los más complejos hasta los más sencillos, como los que ves en las imágenes. Es emocionante experimentar caminar desde una posición más alta a la que lo hacemos natural y cotidianamente.</p> <p>Para facilitar la elaboración de los zancos, pide ayuda a las personas mayores que conviven contigo. Luego, si cuentan con acceso a internet, observen los videos que podrás encontrar en los siguientes links:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://bit.ly/2P6S00a • https://bit.ly/2CQviqM 		<p>20 minutos.</p> <p>Debes mantener una postura adecuada para evitar lesiones.</p>

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Realiza cada ejercicio respirando profundo y despacio para recuperarte mejor.</p> <p>Recuerda mantener una buena posición en cada ejercicio para evitar lesiones musculares.</p>		<p>5 minutos.</p> <p>Efectuar cada ejercicio manteniendo la posición 10 segundos en cada uno.</p>
<p>Comenta con tus padres sobre la clase y responde las siguientes preguntas junto a tu familia:</p> <p>¿Cuál es el centro de gravedad de tu cuerpo?</p> <p>¿En qué acciones de la vida cotidiana usamos el equilibrio?</p>		<p>3 minutos.</p>
TIEMPO TOTAL		40 minutos.



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN