

Educación Física

Guía de aprendizaje



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

Estudiantes 1.º grado

Fase 3, semana 14



Unidad 1. Así sentimos, nos movemos y orientamos

Fase 3, semana 14

Orientaciones al estudiante

Estimadas niñas y estimados niños:

Lo que debemos saber:

Toda inhibición de movimientos requiere una amplia coordinación motriz.

La coordinación motriz es el ordenamiento, la organización de acciones motoras en dirección a un objetivo determinado.

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 estas recomendaciones:

- Usa ropa y zapatos con los que te sientas más cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada o zapatos incómodos.
- 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 la 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.

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

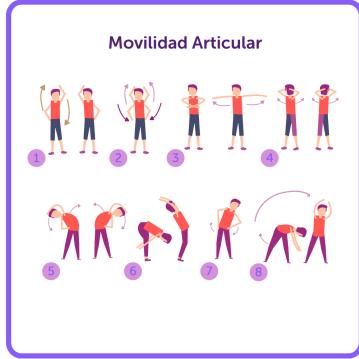
SESIÓN 1

Actividad 1. Saberes previos.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Inicie solicitándoles que muevan los brazos en círculo hacia adelante y al mismo tiempo flexión-extensión de extremidades inferiores. Pregúntales si pudieron hacerlo.</p> <p>Explíquoles que son movimientos diferentes con cada parte del cuerpo y que es muy importante tener ese dominio.</p>		5 minutos.

A. DESARROLLO

Actividad 2.

Lo que debemos saber:	Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Todas las partes del cuerpo están interconectadas y todas tienen relación, aunque haga movimiento una sola parte, ya que existen habilidades físicas que son inseparables, tal como el equilibrio.</p>	<p>Explore los movimientos que puede realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Señale y nombre cada parte de su cuerpo mientras la moviliza.</p>	 <p>Movilidad Articular</p> <p>1 2 3 4</p> <p>5 6 7 8</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>Oriente la actividad juego de pies. Se necesita una pelota y un pañuelo. El facilitador se coloca a una distancia de 2 o 3 metros frente al estudiante, quien estará dibujando círculos con el pañuelo en una de sus manos; el facilitador lanzará la pelota (la hará rodar suavemente) y el estudiante intentará regresárla, pateándola con el pie.</p> <p>Como variantes puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternar entre ambos pies. - Cambiar el pañuelo de mano. 		<p>10 minutos.</p> <p>Lleve a cabo la actividad durante 1 minuto y se descansa 1 minuto; repita aplicando todas las variantes.</p>
	<p>Oriente la actividad de atrapar el balón. Para ello, utilizaremos pelotas pequeñas que el estudiante pueda agarrar con la mano. El objetivo será que el estudiante intente lanzar la pelota hacia arriba, dar un aplauso y volver a atrapar la pelota.</p> <p>Como variantes puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dar dos aplausos, uno adelante y otro atrás. -Desplazarse mientras realiza el ejercicio. -Dar media vuelta en el mismo lugar y atrapar la pelota. <p>Es importante que, progresivamente, vaya aumentando la velocidad con la que lo realiza e incorpore las variantes, conforme a las habilidades del estudiante.</p>		<p>10 minutos.</p> <p>Lleve a cabo la actividad por 1 minuto, luego se descansa 1 minuto; repita la actividad varias veces, incorporando todas las variantes.</p>

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Oriéntales 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 a 10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.</p>		<p>5 minutos. Sostener las posturas entre 8 y 10 segundos.</p>
<p>Evalúe preguntándoles:</p> <p>¿Qué actividad te gustó más?</p> <p>¿Consideras importante el control de tu cuerpo?</p> <p>A fin de valorar el desempeño del estudiante, puede hacer uso de los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evita el movimiento de partes del cuerpo que no están involucradas en la acción. - Ejecuta acciones diferentes simultáneamente, involucrando distintas partes del cuerpo. - Demuestra esfuerzo y disposición a ejercitarse las extremidades menos hábiles. 		<p>5 minutos.</p>
TIEMPO TOTAL		40 minutos.



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN