

Educación Física

Guía de aprendizaje



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

Estudiantes 2°. grado

Fase 3, semana 14



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Orientaciones al estudiante

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 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.

Lo que debemos saber:

La inhibición y el control de los movimientos segmentarios permiten controlar acciones motrices de manera armónica y coordinada. Esto puede verse manifestado en habilidades relacionadas con deportes, como rebotes de balón, lanzamientos, pateo, entre otros.

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

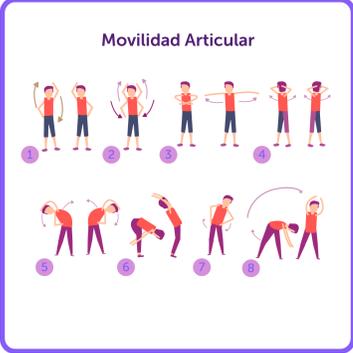
Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Coménteles que en esta sesión continuaremos reforzando contenidos relacionados con el control de las partes de nuestro cuerpo. Solicíteles que muevan su tronco en círculos, a la vez que mueven sus brazos hacia arriba y abajo.</p> <p>Invítelos a reflexionar sobre la importancia del control segmentario de las partes de nuestro cuerpo, puede reforzar estas ideas con la información del apartado "Lo que debemos saber".</p>		<p>5 minutos.</p>

A. DESARROLLO

Actividad 2.

Lo que debemos saber:

Las actividades donde se involucran ambos lados del cuerpo (es decir, tanto la mano y pie hábil como los menos hábiles) favorecen el control corporal, pero es importante ejercitar y practicar de forma constante.

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, 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>Oriente la actividad de trasladar objetos. Establezca un punto de partida y otro de llegada; en el extremo opuesto a la salida, coloque un recipiente con objetos diversos. El objetivo será que el estudiante haga el recorrido establecido, controlando una pelota con sus pies. Deberá tomar un objeto del recipiente y regresar al punto de salida, sin perder el control de la pelota.</p> <p>Como variantes, puede agregar obstáculos en el recorrido que el estudiante haga con la pelota; o si la pelota lo permite, realizar el recorrido rebotándola con las manos.</p>		<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 el juego somos futbolistas. Necesitaremos una vejiga y un trozo de lana o cordel. Se inflará la vejiga y se amarrará en un extremo el cordel, el cual debe tener una longitud aproximada de unos 70 cm. A la señal del facilitador, el estudiante intentará mantener la vejiga en el aire usando solamente sus pies, se auxiliará del cordel en caso de que pierda el control de la vejiga.</p>		<p>10 minutos.</p> <p>Efectúe la actividad varias veces, aplicando las variantes durante 1 minuto; luego se descansa 1 minuto y se repite la actividad.</p>

<p>Como variantes, puede incorporar otras partes del cuerpo como rodillas, hombros y cabeza. El objetivo es mantener la vejiga en el aire con el menor número de errores.</p>		
---	--	--

B. CIERRE

Actividad 3.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Oriénteles 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.</p>		<p>5 minutos. Sostener las posturas entre 8 y 10 segundos.</p>
<p>Evalúe preguntándoles:</p> <p>¿Te fue difícil controlar movimientos diferentes en las partes de tu cuerpo? ¿Por qué consideras importante la habilidad de coordinar nuestros movimientos?</p> <p>Promueva la reflexión sobre sus propias experiencias motrices. A fin de valorar el desempeño del estudiante, puede hacer uso de los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demuestra coordinación en movimientos que involucran una o varias partes de su cuerpo de forma simultánea. - Demuestra esfuerzo y disposición a ejercitar las extremidades menos hábiles. 		<p>5 minutos.</p>
TIEMPO TOTAL		40 minutos.



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN