

Educación Física



Guía de continuidad educativa

Estudiantes 3.º grado

Fase 1, semana 1



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Unidad 1. Así sentimos, movemos y orientamos		Fase 1, semana 1
Competencia	Aplica medidas higiénicas y de prevención durante las prácticas físicas, valorando la importancia de proteger su organismo y fomentar el aseo personal	
Indicador de logro	1.9 Selecciona adecuadamente la ropa y el calzado más adecuado para las prácticas físicas con iniciativa propia (programa de E. Física, MINED)	

Lo que debemos saber:

La ropa para hacer actividad física está especialmente diseñada para permitir una mayor libertad de movimientos de tu cuerpo, controlar el sudor y evitar el aumento de calor de tu cuerpo.

Las telas y costuras de ropa inadecuada pueden dañar tu piel y se vuelven pesadas cuando sudas, ya que acumulan todo el sudor en las fibras. Selecciona siempre la ropa que te haga sentir más a gusto cuando lleves a cabo alguna actividad física o deporte.

Orientaciones al estudiante

Estimadas niñas y estimados niños:

Sabemos que este será un año con cosas diferentes y nuevos retos que superar, es por esta razón que 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 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 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, disfrutar de estar en casa sin dejar de aprender.

SESIÓN

Desafío: ¿sabes por qué debemos usar ropa y calzado diferente cuando ejercitamos nuestro cuerpo?

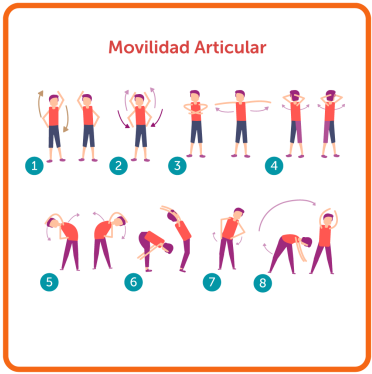
Activación de presaberes

Inicie comentando: ¿con que tipo de zapatos te sientes más cómodo al jugar algún deporte?, ¿qué ropa te gusta usar para jugar?, ¿sabes por qué es importante usar ropa y calzado especiales cuando hacemos deporte o actividad física? Explica lo que conoces.

Escuche los aportes y coménteles sobre las medidas importantes a tomar en cuenta cuando realizamos actividad física, puede apoyarse en las ideas del apartado “Lo que debemos saber”.



Activación corporal

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Explora los movimientos que puedes realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Señala y nombra cada parte de su cuerpo mientras la moviliza.		<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>

Lo que debemos saber:

El zapato deportivo está especialmente diseñado para que puedas practicar con libertad y seguridad todas tus habilidades.

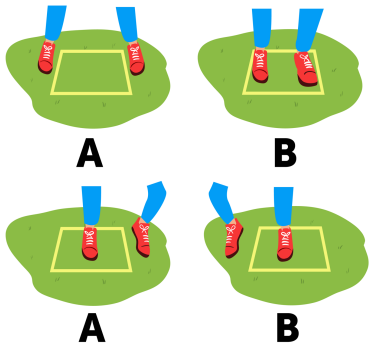
Cuando corremos, saltamos o lanzamos, nuestras piernas deben soportar mayor peso y presión, un adecuado calzado protegerá tus rodillas y tobillos de posibles daños y te permitirá sentirte más seguro cuando realices juegos y actividades. Selecciona siempre el calzado que te haga sentir más seguro al desarrollar deportes o actividad física.




En la Guía Metodológica de Educación Física para I ciclo encontrarás más actividades y orientaciones para fortalecer tus habilidades:


Unidad 1 - Lección 02 - Sesión 01, p. 168

DESARROLLO

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Actividad individual</p> <p>Para esta actividad, dibujaremos un cuadrado en el suelo, el cual será nuestra referencia para el juego. El juego consiste en hacer diferentes variantes de saltos y movimientos con nuestros pies:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dentro y fuera ambos pies. - Alternando un pie y otro, dentro y fuera. - Ambos pies dentro del cuadro y a partir de ahí salta adelante, atrás, izquierda y derecha; con cada salto debe regresar al centro del cuadrado antes de realizar el siguiente. <p>Debes aplicar cada variante durante un tiempo determinado y descansar.</p> <p>Mientras más practiques, mejor dominarás tus movimientos. Recuerda que sobre todo cuando hacemos saltos es importante sentirnos cómodos con el calzado que se utiliza.</p>		<p>10 minutos.</p> <p>Realice 30 segundos de la variante y descanse 30 segundos, repita nuevamente hasta completar el tiempo sugerido, aplicando todas las variantes.</p>




<p>Actividad con apoyo</p> <p>Para esta actividad puedes involucrar a todo tu grupo familiar. El juego que realizaremos se llama “El transportador”. Para esta actividad, los participantes se colocarán en columna, uno detrás de otro, el primero de la columna tendrá en la mano una pelota u otro objeto similar. A la señal del facilitador, el primero deberá pasar el objeto por debajo de las piernas al de atrás, quien continuará y así sucesivamente hasta llegar al último, quien deberá correr hasta el frente de la columna y repetir la acción.</p> <p>Como variantes, pueden pasar la pelota de forma lateral, por encima de la cabeza, y también puede establecerse por tiempo. Promueva el trabajo cooperativo y coordinado entre todos y todas.</p>		<p>10 minutos.</p> <p>Efectúe la actividad varias veces, aplicando las variantes.</p>
---	--	---

CIERRE

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.</p> <p>Sostener las posturas entre 8 y 10 segundos.</p>



Indicaciones: marca con una X tus progresos alcanzados en cada sesión, recuerda que más estrellas es un logro completado y menos estrellas es algo que aún está en proceso de completarse.

AUTOEVALUACIÓN			
Indicador de logro: 1.9 Selecciona adecuadamente la ropa y el calzado más adecuado para las prácticas físicas con iniciativa propia.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí lo hago 	Lo hago con ayuda 	Necesito practicar más para lograrlo 
Utilizo ropa cómoda cuando realizo alguna actividad física			
Selecciono el calzado más cómodo que tengo para poder hacer actividad física			
Explico por qué es importante usar ropa y calzado adecuados al hacer ejercicio o actividad física			
Al finalizar la práctica física, seco el sudor de mi cuerpo con mi propia toalla			
Durante las prácticas físicas, evito tocar mis ojos, boca o nariz			



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN