

# Educación Física



Guía de continuidad educativa

**Estudiantes 6.º grado**

**Fase 1, semana 1**



GOBIERNO DE  
EL SALVADOR

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN

Unidad 1. Así sentimos, nos movemos y orientamos		Fase 1, semana 1
Competencia	Argumenta científicamente y reflexivamente sobre afirmaciones populares del efecto de algunos alimentos y sustancias que mejoran el rendimiento físico.	
Indicador de logro	1.1 Argumenta científica y reflexivamente sobre afirmaciones populares del efecto de algunos alimentos y sustancias con un valor energético extraordinario (Programa E. Física, MINED).	

**Lo que debemos saber:**

Las bebidas energéticas son buenas para aquellas personas que realizan actividad física de forma intensa y de larga duración. No obstante, si no son utilizadas adecuadamente pueden provocar riesgos en la salud.

**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 aprendas jugando sobre el desarrollo de tu organismo y su funcionamiento en la vida cotidiana. Puedes hacer la guía junto con tu familia, mientras fortaleces tu cuerpo y aprendes muchas cosas sobre él. Es importante que apoyes tu aprendizaje siguiendo las siguientes 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:** ¿cómo ayudarías a tu familia para evitar el consumo de estas bebidas energéticas?

**Activación de presaberes**

**Recuerda:** para tener mucha energía hay que comer bien e hidratarse bien, y esto lo obtienes con una buena alimentación y tomando mucha agua. Las bebidas conocidas como energéticas son buenas para atletas de alto rendimiento, quienes realizan actividades físicas más de una hora al día, todos los días, ya que les ayudan a reponer los líquidos perdidos.

Conversa y analiza con tu familia: ¿conoces algunas bebidas energizantes?, menciona dos bebidas energizantes que toman los deportistas, ¿cuáles serán los alimentos que le brindan más energía a tu cuerpo?

## Activación corporal



Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Recuerda buscar un lugar adecuado para hacer los ejercicios y poder evitar accidentes.</p> <p>Lleva a cabo el siguiente calentamiento, debes tener una vejiga o una bolsa de plástico para realizar lo siguiente: coloca una música de tu preferencia y al sonido de la música debes ir desplazándote y lanzando la vejiga o la bolsa, tratando de que no se te caiga.</p>	<p>MOVILIDAD ARTICULAR</p> 	<p>5 minutos.</p> <p>Recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades.</p>

**Recuerda:**

Una buena alimentación e hidratación son los mejores aliados de tu cuerpo para brindarte mayor energía para realizar actividades físicas.

A continuación, se enlistan algunos alimentos que te brindan mayor cantidad de energía a tu cuerpo: el huevo, los frutos secos, la espinaca, el brócoli, el plátano, la avena y el chocolate, entre otros.

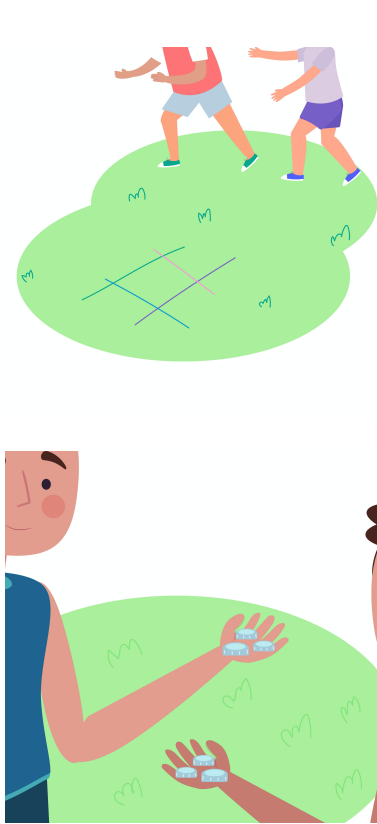
## DESARROLLO

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p><b>Actividad individual</b></p> <p>Para estas actividades, necesitarás una cuerda para saltar y una pelota para cazar. El primer ejercicio lo realizarás con el saltacuerda, debes saltar durante 2 minutos con los pies juntos, descansar 1 minuto y luego saltar 2 minutos más hacia atrás. Repite este ejercicio tres veces.</p> <p>El segundo ejercicio lo harás de la siguiente manera: durante 2 minutos, deberás lanzar la pelota al aire y sentarte, pararte y atrapar la pelota; debes hacerlo lo más rápido que puedas y sin que se caiga la pelota.</p> <p>Repite este ejercicio tres veces. Recuerda: debes hacerlo lo más rápido posible, sin que se caiga la pelota de tus manos.</p> <p>Recuerda hidratarte cada vez que lo necesites.</p>	 	<p>10 minutos.</p> <p>Efectúa despacio los ejercicios.</p>




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

**Unidad 1 - Lección 01 - Sesión 01, p. 151**

<p><b>Actividad con apoyo</b></p> <p>Para esta actividad, necesitarás la ayuda de un familiar. Realizarán el juego llamado X/O. Para ello necesitarás 4 cuerdas no muy grandes o listones para marcar el juego de X/O en el piso, o simplemente lo marcas con tiza (fíjate en la imagen); también necesitarás 6 tapones de refrescos.</p> <p>Te debes colocar a una distancia de un metro de donde marcaste el juego y desde ahí deben correr a colocar los tapones, de forma que puedas ganar el juego del X/O.</p> <p>Te dejo el siguiente video para que puedas ver cómo se realiza el juego: <a href="https://bit.ly/2WllpqQ">https://bit.ly/2WllpqQ</a></p> <p>Y a divertirse con tu familia y amigos.</p>		<p>10 minutos.</p> <p>Recuerda mantener una postura correcta para evitar lesiones.</p>
---	---	--

CIERRE

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Desarrolla los siguientes ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma.</p>		<p>5 minutos.</p> <p>Al llegar al máximo de estiramiento (antes de sentir dolor), sostente en esa posición 15 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			
<b>Competencia:</b> Argumenta científicamente y reflexivamente sobre afirmaciones populares del efecto de algunos alimentos y sustancias que mejoran el rendimiento físico.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí lo hago 	Lo hago con ayuda 	Necesito practicar más para lograrlo 
Reconozco las bebidas energéticas			
Consumo estas bebidas energéticas o alguno de mis familiares lo hace			
Reconozco los beneficios que tienen una buena alimentación e hidratación adecuada			
Desmiento con argumentos científicos lo dañino de estas bebidas energizantes			
Ayudo en mi comunidad para brindarles mayor información de estas bebidas energizantes			



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN