

Educación Física



Guía de continuidad educativa

Estudiantes 5.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 | Adopta con autonomía rutinas de ejercicio para mantenimiento de su imagen corporal, siendo conscientes de establecer y respetar periodos para la digestión antes de la actividad física. | |
| Indicador de logro | 1.1 Establece y respeta los periodos de reposo para la digestión antes de realizar actividades físicas intensas, explicando con interés el mecanismo de aporte de la sangre en la actividad del organismo (programa E. Física, MINED). | |

Lo que debemos saber:

¿Sabes que si acabas de ingerir alimentos, toda la sangre de tu cuerpo está en tu estómago y no en tus músculos? En caso de salir a entrenar justo después, puedes sufrir mareos y hasta desmayos.

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 realizar las guías 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: crea un horario en tu hogar para poder ver las horas de comida y los reposos después de estos, y practícalos siempre con toda tu familia.

Activación de presaberes




Es importante que recuerdes que debes reposar después de comer y no realizar actividades físicas, ya que puedes vomitar o, en algunos casos, marearte. Seguramente hayas oído más de una vez el popular mito que advierte a los niños que no deben lanzarse al agua de la piscina nada más terminan de comer. No es un mito, ya que el cuerpo está completamente ocupado haciendo la digestión, y pedirles que se pongan a quemar grasas inmediatamente no es muy óptimo para la deglución de los alimentos.

Sin embargo, hay mucha gente que aún cree que salir a hacer ejercicio después de comer es más efectivo a la hora de quemar todas las calorías y grasas que ha ingerido, y que así conseguirá adelgazar más rápido. Obviamente, los alimentos siguen en el estómago nada más terminar de comer, por lo que no es verdad. En realidad, es un mito bastante peligroso, ya que, como decíamos, el cuerpo está ocupado haciendo la digestión, lo que produce que la mayor parte de la sangre vaya al estómago, produciendo cortes de digestión o incluso desmayos, en el peor de los casos.

Conversa y analiza con tu familia: ¿tú guardas reposo después de las comidas?, ¿cuánto tiempo te han dicho en tu familia que se debe guardar reposo después de las comidas para que puedas ir a jugar o a realizar cualquier actividad física?

Activación corporal


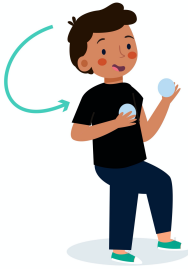
| Descripción de la actividad | Representación gráfica | Duración o dosificación |
|--|---|---|
| Con la ayuda de un familiar, desarrolla el siguiente juego llamado "Has lo que escuchas y no lo que ves". Debes colocarte frente al que está dirigiendo el juego, él dirá cabeza y colocará sus manos en cualquier parte del cuerpo, pero no debe coincidir con lo que dijo. Ejemplo: "Cabeza", y se toca el hombro; o "piernas", y se toca la mano. Así sucesivamente, el juego debe realizarse rápido y tocar diferentes partes del cuerpo para mayor movilidad. | MOVILIDAD ARTICULAR  | 5 minutos. Recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades. |

Lo que debemos saber:

Durante el estado de reposo, la sangre se destina a aquellos órganos más activos, como los riñones, el hígado y los músculos esqueléticos. Cuando una parte de nuestro organismo aumenta su intensidad de trabajo por encima de otras partes, la sangre se dirige hacia esta zona.

Durante el ejercicio físico, la sangre se dirigirá, por lo tanto, hacia los músculos esqueléticos implicados en el movimiento con la intención de aportar una mayor cantidad de oxígeno y sustratos energéticos.

DESARROLLO

| Descripción de la actividad | Representación gráfica | Duración o dosificación |
|--|--|---|
| Actividad individual Debes tener dos pelotas hechas de papel o vejigas, una en cada mano, y lanzarlas hacia arriba, más o menos 30 centímetros, sin que se caigan de tus manos. Luego, debes cambiar el ejercicio haciendo lo mismo, pero caminando más o menos un metro y regresando al punto de partida. El último ejercicio será solo con una pelota, la lanzarás al aire mientras das una vuelta completa sobre tu eje. |   | 10 minutos. Haz los ejercicios despacio. |



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. 95

Actividad con apoyo

Llevarás a cabo las siguientes actividades para golpear pelotas con instrumentos elaborados con material reciclado.

Con la ayuda de uno de los miembros de tu familia, debes elaborar dos raquetas con cartón; a continuación te dejo el link para que puedas observar y seguir los pasos para la elaboración de tu raqueta:

<https://bit.ly/3gRjAM8>.

Los ejercicios que efectuarás después de haber hecho tu raqueta son los siguientes:

1. Con una pelota y tus raquetas, debes trasladarte golpeando la pelota con la raqueta. Camina por toda tu casa o patio sin que la pelota caiga. Recuerda: debes golpear la pelota y tener el control para que esta no caiga.
2. Entre tú y un miembro de la familia, deben colocarse a una distancia de un metro y golpear la pelota para que llegue a tu compañero, que está colocado frente a ti. Deben proponerse una meta para pasar la pelota, por ejemplo: pasar la pelota 10 veces cada uno sin que se caiga.



10 minutos.

Con estas actividades, debes usar mucho tu imaginación y tratar de representar bien tus gestos y movimientos.

CIERRE

| Descripción de la actividad | Representación gráfica | Duración o dosificación |
|--|------------------------|---|
| <p>Lleva a cabo el siguiente estiramiento para ayudar a tus músculos a no estar contraídos después del esfuerzo realizado.</p> <p>Imagina que eres un hielo y que estás en un lugar donde hace mucho calor y el sol está bien fuerte, te estás derritiendo despacito por el calor. Cuando estés ya en el piso, respira profundo y quédate ahí hasta bajar tus pulsaciones.</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 | | | |
|--|----------------|-----------------------|--|
| Indicador de logro: Estableces periodos de reposo para la digestión conscientemente para ayudar a tu organismo a mejorar la digestión después de cada comida y antes de actividades físicas. | | | |
| CRITERIOS | CONCEPTOS | | |
| | Sí lo hago | Lo hago con ayuda | Necesito practicar más para lograrlo |
| Reconoce la competitividad del proceso de la digestión y la actividad física | | | |
| Establece y respeta periodos de reposo para la digestión | | | |
| Reconoce los beneficios que se obtienen al realizar el reposo después de cada comida | | | |
| Menciona los beneficios que tiene el organismo al efectuar adecuadamente una buena digestión | | | |



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN