

Educación Física



Guía de continuidad educativa

Estudiantes 2.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 de prevención antes, durante y después de las prácticas físicas, reconociendo los riesgos de adquirir enfermedades y la manera de prevenirlas.	
Indicador de logro	1.8 Describe y aplica constantemente al menos tres procedimientos para evitar enfermedades gastro-intestinales al realizar las prácticas físicas (programa E. Física, MINED).	

Lo que debemos saber:

Lavar nuestras manos antes y después de hacer ejercicio, cubrir nuestra boca y nariz con nuestro codo al toser o estornudar, evitar tocar nuestra cara durante el ejercicio, entre otras, son medidas importantes que ayudaran a proteger tu salud mientras realizas alguna actividad física o ejercicio.

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

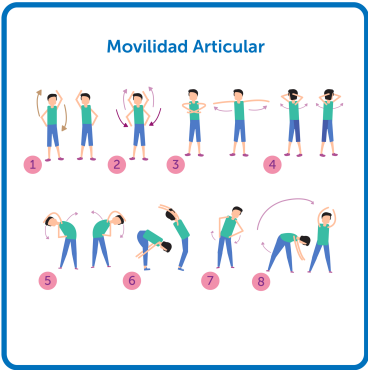
Desafío: ¿cómo puedes prevenir los riesgos de insalubridad en la práctica de Educación Física?

Activación de presaberes

Inicie comentando con los estudiantes: ¿qué medidas higiénicas debes tener en cuenta al realizar actividad física?, ¿qué cuidados adicionales debemos tener cuando hacemos ejercicio?, ¿crees que sudar es algo bueno o algo malo para ti?

Escuche los aportes y coménteles sobre las medidas importantes a tomar en cuenta cuando llevamos a cabo 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>Movilidad Articular</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>

Lo que debemos saber:

El sudor es una forma natural en la que nuestro cuerpo controla la temperatura. Cuando hacemos actividad física y sudamos, este se seca sobre nuestra piel, permitiendo evitar que la temperatura aumente tanto que nos pueda hacer daño. Por eso debes tomar mucha agua antes, durante y después de hacer ejercicio, ya que al sudar también nuestro cuerpo pierde líquidos.


Recuerda que al finalizar los ejercicios debes secar tu sudor con tu propia toalla o algo similar para evitar irritar tu piel y malos olores.

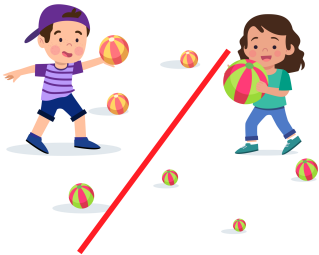


En la Guía Metodológica de Educación Física para 1º ciclo encontrarás más actividades y orientaciones para fortalecer tus habilidades:


Unidad 1 - Lección 02 - Sesión 01, p. 106

DESARROLLO

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Actividad individual</p> <p>Para esta actividad, alternaremos entre dos movimientos para probar la resistencia de nuestro cuerpo. Uno será "Trotando sin moverme", este consiste en elevar la rodilla y brazo contrario de forma alternada; es como simular correr, pero sin moverte del lugar. El otro ejercicio será "Jumping Jacks"; para este ejercicio debes saltar en el lugar y separar las piernas al tiempo que juntas las manos encima de tu cabeza, y luego colocar los brazos cerca de tu cuerpo mientras juntas tus pies; debes alternar los movimientos de forma constante. ¿Comenzaste a sudar? Ahora tu cuerpo ya está muy activado.</p>	 <p>Trotando sin moverme</p> <p>Jumping jacks</p>	<p>10 minutos.</p> <p>Efectúe 10 repeticiones de cada ejercicio, descanse 30 segundos y repita nuevamente hasta completar el tiempo sugerido.</p>

<p>Actividad con apoyo</p> <p>Para esta actividad puedes involucrar a todo tu grupo familiar. Necesitaremos pelotas de diferentes tamaños o materiales, incluso puedes usar peluches o juguetes de material suave para evitar daños. El juego se llama “El patio más limpio”. Debemos formar dos equipos de igual número de integrantes y dividiremos el espacio de prácticas en dos, puedes usar alguna tiza para marcar la línea; las pelotas estarán esparcidas en todo el espacio de prácticas y cada equipo estará ocupando un lado, que representará su patio. A la señal del facilitador, cada equipo deberá lanzar todos los objetos que pueda al patio del equipo contrario, antes de que finalice 1 minuto. ¿Quién tiene el patio más limpio?</p> <p>Como variantes: lanzar o patear los objetos, lanzar solo con la derecha o la izquierda, solo se puede patear los objetos.</p>		<p>10 minutos.</p> <p>Lleve a cabo 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: 1.8 Describe y aplica constantemente al menos tres procedimientos para evitar enfermedades gastro-intestinales al realizar las prácticas físicas.			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí lo hago 	Lo hago con ayuda 	Necesito practicar más para lograrlo
Lavo mis manos antes y después de realizar actividades físicas			
Antes de iniciar los juegos y actividades, reviso que el espacio de prácticas no tenga basura u otros desechos			
Al querer estornudar o toser, evito estar cerca de mis compañeros y cubro mi boca y nariz con mi codo			
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