

Educación Física



Guía de continuidad educativa

Estudiantes 4.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	Reconoce los beneficios de la ejercitación física durante el período menstrual, aceptando y siendo conscientes de su imagen corporal, al ejecutar acciones motrices manipulando diferentes implementos.	
Indicador de logro	1.1 Corrige científicamente los mitos respecto a las consecuencias de la ejercitación física durante el período menstrual, mostrando respeto y aceptación por esa condición natural femenina (Programa E. Física, MINED).	

Lo que debemos saber:

La menstruación es el sangrado mensual de la mujer. También se le llama regla, período menstrual o período.

Cuando una mujer tiene su período, está menstruando. La sangre menstrual es en parte sangre y en parte tejido del interior del útero (matriz).

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 desarrollar la guía con tu familia. Es importante que apoyes tu aprendizaje siguiendo las siguientes 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 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 contribuir a que no se den los mitos sobre la menstruación y a formar un cambio hacia el beneficio que tiene el ejercicio hacia esta condición natural de la mujer?

Activación de presaberes

¿Sabías que...? La primera menstruación se llama menarquia y marca la pubertad o inicio del período fértil de la mujer, suele producirse alrededor de los 10 y 12 años de edad y desaparece con la llegada de la menopausia, que sobreviene entre los 45 y los 53 años, por norma general. En primer lugar, cabe destacar que la práctica de ejercicio físico ayuda a reducir el dolor menstrual. ¿Cómo? Cuando desarrollamos una actividad física, nuestro cuerpo genera endorfinas. Estas hormonas, conocidas como "hormonas de la felicidad", ayudan a mejorar la sensación de bienestar y a reducir la de dolor.

Conversa y analiza con tu familia: ¿crees que el ejercicio solo ayuda a disminuir los dolores de la menstruación?, ¿explica cuál es la importancia de realizar ejercicios físicos regularmente?

Activación corporal

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Como ya leímos sobre el periodo menstrual de la mujer y sobre sus mitos, ahora realizarás una clase muy divertida, ten en cuenta el lugar donde harás los ejercicios, debe estar adecuado y sin ningún peligro.	MOVILIDAD ARTICULAR 	5 minutos. Recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades.

DESARROLLO

Lo que debemos saber:
Sabes que hay diferentes mitos sobre la menstruación, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Que no se puede realizar ejercicio físico durante este periodo. • Que no debes comer frutas como sandía. • Que no debes andar descalza en la casa.
Pero todos son mitos, ya que científicamente no se ha comprobado ninguno.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Actividad individual Para esta actividad necesitarás un saltacuerda. - Efectuarás saltos elevando piernas. - Saltos con los pies juntos. - Saltos desplazándote hacia adelante.		10 minutos. Lleva cada ejercicio por 1 minuto y descansa 30 segundos para recuperarte. Repite cada ejercicio tres veces.

<p>Actividad con apoyo</p> <p>Para esta actividad, involucra a todo tu grupo familiar o amigos cercanos. Lleva a cabo las siguientes actividades para hacer un poco de ejercicios de coordinación.</p> <p>Harás el juego llamado "Rayuela africana", te dejo el link para mayor información:</p> <p>https://bit.ly/2KIn8Vf</p> <p>Recuerda que entre más participantes, el juego se convierte más divertido. Dibuja los cuadrados y a divertirte saltando, lo puedes realizar siguiendo las siguientes variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltando de frente. 2. Saltando de espaldas. 3. Saltando con un solo pie. <p>Realiza el siguiente calentamiento, empieza moviendo cabezas, hombros, cintura y piernas, de una forma no tan rápida. Puedes colocar una música de tu agrado y comenzar moviéndote.</p>		<p>10 minutos.</p> <p>Efectúa la actividad varias veces, aplicando las variantes.</p>
---	--	---

CIERRE

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p>Realiza el siguiente juego de relajación muscular. Es el de "Simón dice", pero esta vez las indicaciones serán las siguientes:</p> <p>Simón dice...:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que te acuestes boca arriba - Que cierres los ojos. - Que estires bien brazos y piernas. Y otras indicaciones que lleven a una relajación. 		<p>5 minutos.</p> <p>Recuerda que debes respirar profundo y lento, así ayudas a tu organismo a recuperarte.</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			
CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí lo hago	Lo hago con ayuda	Necesito practicar más para lograrlo
Acepto con naturalidad que la menstruación es parte de la condición reproductiva en las mujeres			
Investigo con agrado comentarios que escucho sobre la menstruación y la ejercitación física en el periodo menstrual de las mujeres			
Muestro respeto y aceptación por esa condición natural femenina			
Mencione cuáles son los beneficios de hacer actividad física ante esta condición natural			



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN