

# Educación Física



Guía de continuidad educativa

**Estudiantes 1.<sup>er</sup> grado**

**Fase 3, semana 4**



GOBIERNO DE  
EL SALVADOR

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN

Unidad 2. Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas		Fase 3, semana 4
Competencia	Explora y menciona los movimientos que puede realizar con las partes del cuerpo, a partir de percibir y vivenciar la acción muscular al realizar diversos movimientos.	
Indicador de logro	2.3 Enumera de manera consciente las partes del cuerpo que ejercen fuerza, en el desplazamiento en posición de cuadrúpeda (programa de Educación Física, MINED).	

**Lo que debemos saber:**

Ejercitar la posición de cuadrupedia desarrolla el nivel de atención y concentración, pues la posición en la que se encuentra implica que mantenga la cabeza levantada y enfoque su atención hacia donde se dirige, mejorando a su vez su nivel de concentración.

**Orientaciones al estudiante**

Estimadas niñas y estimados niños:

Sabemos que este será un año con situaciones diferentes y nuevos retos que superar, por esta razón compartimos contigo esta guía de aprendizaje para que juegues y te diviertas con tu familia desde tu casa mientras fortaleces tu cuerpo y aprendes muchas cosas sobre él. Es importante que apoyes tu aprendizaje siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Usa la 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.

INICIO



**Desafío:** demuestra tres movimientos de animales que se desplacen en cuadrupedia, recuerda que solo son en cuatro puntos de apoyo (patas).

Activación de Presaberes

**Recuerda:** hay algunos músculos que se trabajan más en los desplazamientos en cuadrupedia, por ejemplo: hombros, espalda, bíceps, tríceps, gran parte de tu zona abdominal y, de manera indirecta, los músculos de las piernas y glúteos.

Conversa y analiza con tu docente, familia, amigos y amigas: ¿qué partes de tu cuerpo quieres fortalecer más? Escuche los aportes y fortalezca las respuestas.

Activación corporal

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
Explore los movimientos que puede realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de la mano, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Señale y nombre cada parte de su cuerpo mientras la moviliza.	<div><p>Movilidad Articular</p></div>	5 minutos.  Puede contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto (recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de actividades)


## DESARROLLO

**Lo que debemos saber:**

Ejercitar la cuadrupedia le permite al estudiante mejorar la motricidad fina debido a que al desplazarse usando las manos ejerce con ellas presión sobre el suelo y así fortalece dedos y manos para la realización y perfeccionamiento de actividades manuales como recorte con tijeras, trazos, dibujo y, especialmente, escritura.

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
<p><b>Actividad individual</b></p> <p>Proceda a dirigir el juego “Carrera a cuatro patas y balón”. Establezca una línea de obstáculos con botellas, conos o algo similar, separados a una distancia de al menos 1 metro.</p> <p>En esta carrera habrá que llevar la pelota hasta la meta, empujando con la cabeza y avanzando en cuadrupedia o en cuatro patas. No se permite empujar el balón con las manos.</p>		<p>10 minutos.</p> <p>Procure aplicar todas las variantes varias veces.</p>
<p><b>Actividad de apoyo</b></p> <p>Dirija el juego “Carrera de tortugas”. Todos los participantes deben tener un almohadón o una almohada pequeña. Se ubican todos en la línea de partida, en cuatro patas, y se colocan el almohadón sobre la espalda (como si fuese el caparazón de una tortuga). Las tortugas comienzan a avanzar; si se les cae el almohadón de la espalda, deben regresar al punto de partida y comenzar nuevamente.</p>		<p>10 minutos</p> <p>Realice la actividad varias veces, procurando hacerlo cada vez más rápido.</p>

## CIERRE

Descripción de la actividad	Representación gráfica	Duración o dosificación
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.		5 minutos. Repita cada ejercicio dos veces, manteniendo la posición 30 segundos.






**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:**

2.3. Enumera de manera consciente las partes del cuerpo que ejercen fuerza, en el desplazamiento en posición de cuadrúpeda.

CRITERIOS	CONCEPTOS		
	Sí lo hago	Lo hago con ayuda	Necesito practicar más para lograrlo
			
Explico con facilidad la posición de cuadrúpeda			

Imito algunos animales que se desplazan en posición de cuadrúpeda			
Identifico y nombro las partes de mi cuerpo que participan en el desplazamiento en posición cuadrúpeda			
Valoro positivamente esta forma de fortalecimiento muscular			



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN