

INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL SUCRE



Orientaciones a Estudiantes para la
Prestación del servicio educativo en casa durante la
Emergencia sanitaria por la pandemia del CORONAVIRUS COVID-19



INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL SUCRE
PLAN DE ACTIVIDADES - CONTINGENCIA COVID 19
SEGUNDO PERIODO ACADEMICO 2020

AREA: Educación física DOCENTE: Doris Mabel Luna Llorente
GRADO: cuarto GRUPO: 1 JORNADA: Matinal ACTIVIDAD N°1
LOGRO: Adoptar posturas que me permiten cuidar mis segmentos

CONTENIDO TEMATICO:

Flexibilidad: es la capacidad de doblar el cuerpo fácilmente y sin que exista dolor

Buscamos que tus músculos se estiren para evitar el dolor y ayudarte a crecer saludablemente

Trabajo con elementos : se trata de que desde tu casa hagas algunos ejercicios utilizando elementos que puedes tener a la mano.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

FECHA
DE
RECIBO

Actividad 1.

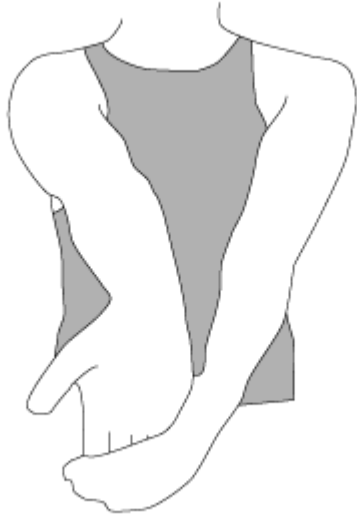
Desafío 1.

Movimientos de cuello

#	ejercicio	¿Cuántas veces?
1	Movemos la cabeza de izquierda a derecha intentando tocar los hombros	10 veces
2	Movemos la cabeza de atrás hacia adelante intentando toca el pecho	10 veces
3	Hagamos círculos con la cabeza, primero hacia la derecha y luego a la izquierda	16 veces
4	Levanta los hombros hacia la cabeza	10 veces

Estiramiento de brazos

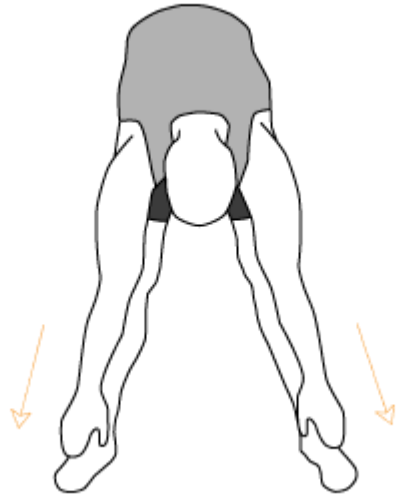
Estira tu mano derecha hacia adelante, con la mano izquierda sostén los 5 dedos de la mano derecha y estíralos por 15 segundos, repite el proceso con la mano contraria.



Estira la mano derecha hacia la izquierda y con la mano izquierda haces un poco de presión sobre el codo, luego haz lo mismo con la mano izquierda

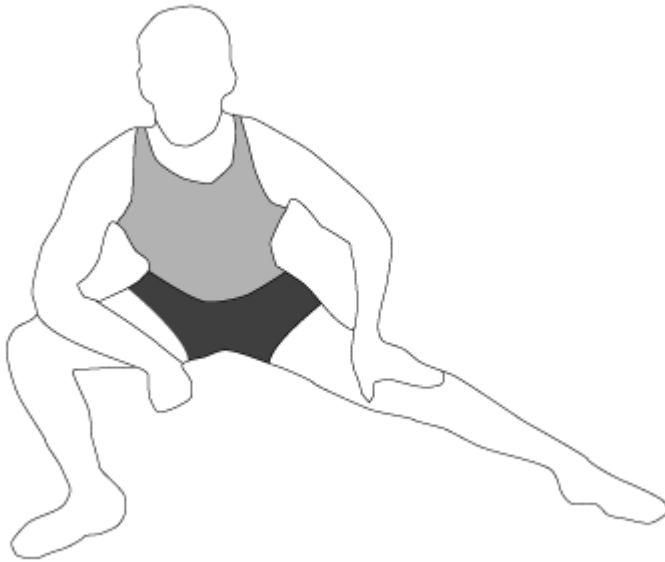


Con ambas manos intenta tocar tus pies (que debe estar un poco separados)

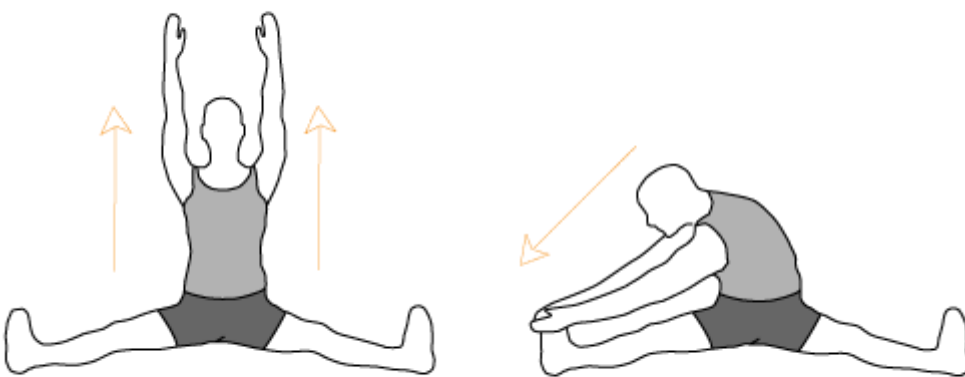


Estiramiento de piernas

Dobla una de las rodillas y estira la otra apoyándote sobre la rodilla flexionada (ayúdate con la imagen)



Siéntate extendiendo las piernas y con ambas manos intenta tocar tus pies



Desafío 2. Hagamos ejercicio con elementos que tenemos en la casa

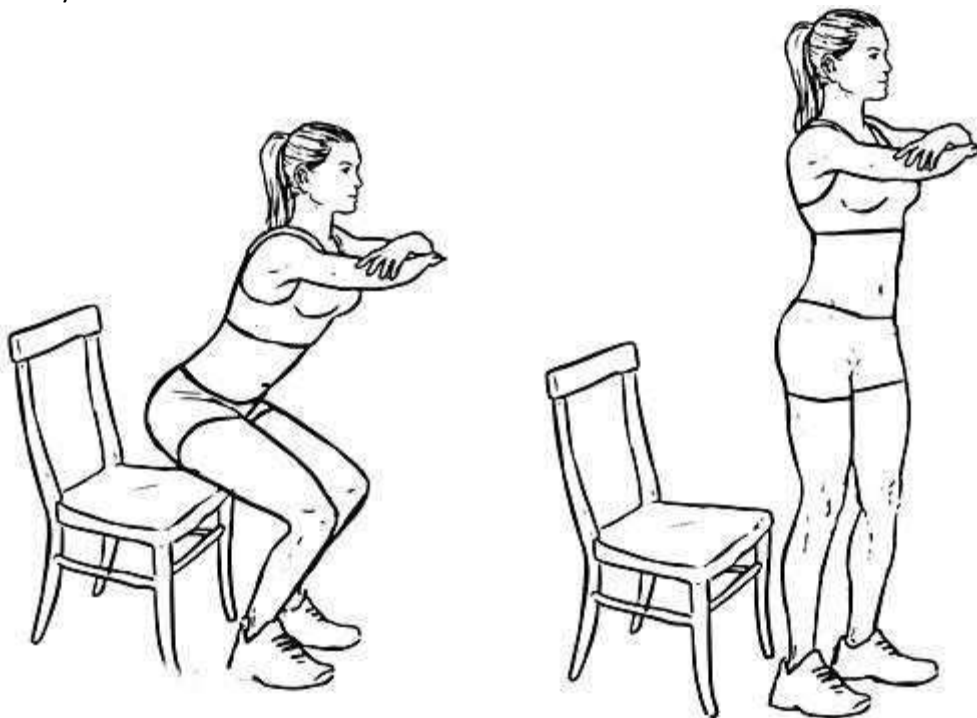
Ejercicio 1. Saltar la cuerda

Busca una cuerda, vamos a saltar la cuerda por 5 minutos haciendo pausas cuando estemos cansados



Ejercicio 2. Sentadillas en una silla

Buscamos una silla, nos paramos en frente de ella y nos sentamos despacio, teniendo en cuenta que nuestras rodillas nunca estén más delante de nuestros pies, hacemos esto 15 veces descansamos 20 segundo y lo volvemos a hacer.



Ejercicio 3. Circuito

Toma tres envases vacíos y en el suelo has una forma de triangulo

El envase numero 1 representa 10 saltos, el envase numero dos son 5 giros y el tercer envase son 10 abre y cierra las piernas, vamos a correr por el triangulo haciendo lo que le corresponde a cada envase 4 veces.