INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO
Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750
Bello - Antioquia

GUIA DIDACTICA

Periodo	**3**	**Semanas 3- 4**	**Fecha**	**MES**	**JULIO**	**DÍA**	**19-30**	**AÑO**	**2021**
Educador:	**Lila Milanés, Ana Lucia Serna, Claudia Valderrama, Gladys Álvarez**			**Áreas: EDUCACION FISICA**					
Grado:	**2**	**OBSERVACIONES:** Esta actividad tiene una nota en educación física. Debes realizar los ejercicios en clase.							

COMPETENCIAS: Permitir el movimiento de las articulaciones a través de ejercicios de flexibilidad.

BASE CONCEPTUAL 1: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y RELAJACION.

¿Sabes qué es el yoga?

Es una disciplina oriental que tiene muchos de beneficios para la salud física y mental. Todas las personas pueden practicarlo. Para el caso de los niños, es un juego en el que hay que estirar el cuerpo y respirar. Ayuda a relajarse y evitar el estrés, que por estos días nos puede causar estar encerrados. Traten de practicarlo varias veces a la semana, descalzos y con ropa cómoda. Usen una colchoneta; si no tienen, usen una sábana o toalla dobladas. Aquí les dejamos unas imágenes de algunas de las posturas que pueden practicar. Tengan cuidado para evitar una lesión. Encierra con un lápiz o color las posturas que lograste practicar. ¡ánimo!

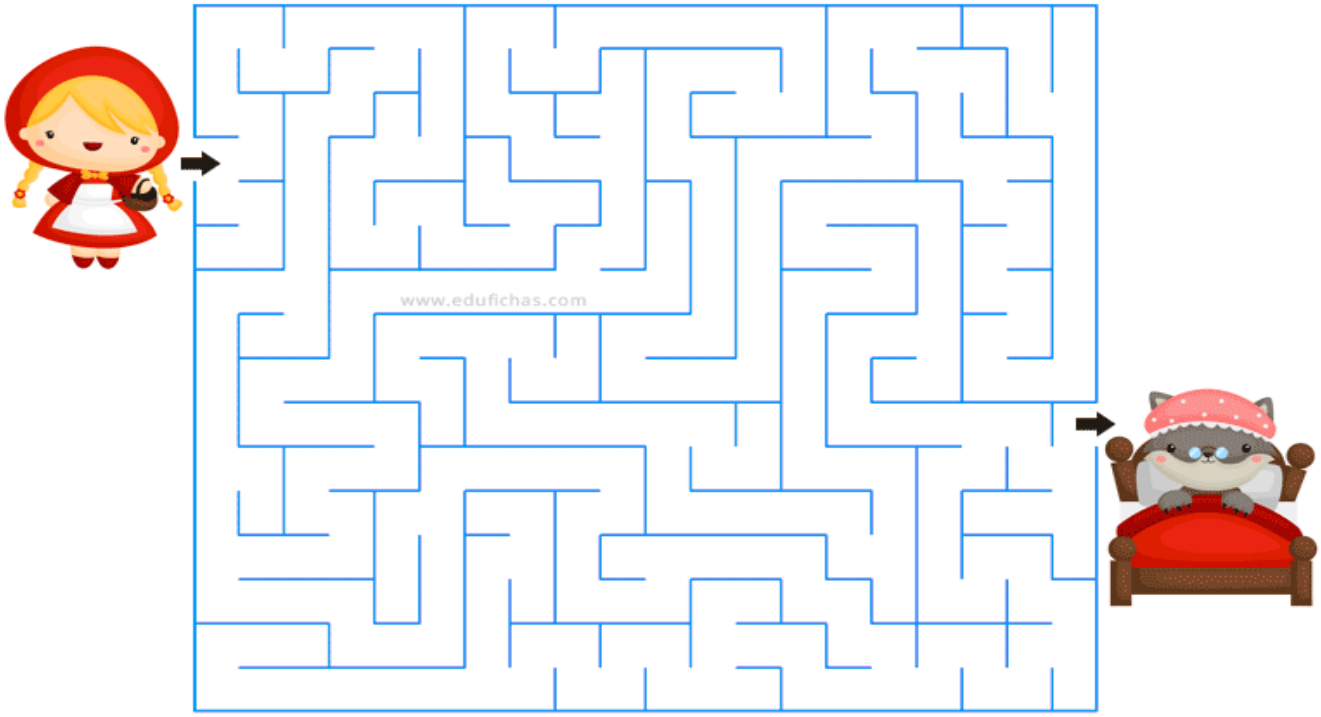
BASE CONCEPTUAL 2: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

LOS LABERINTOS:

Los **laberintos** son juegos antiguos en los que los **niños** tienes que encontrar un camino o una ruta de principio a fin. Hay **laberintos** fáciles y otros más difíciles, es decir, de todos los niveles. A medida que los **niños** van consiguiendo la solución de algunos, pueden ir avanzando hacia los más complicados.

ACTIVIDAD

Resuelve el laberinto. Ahora en una hoja diseña tu propio laberinto y decóralo.


www.edufichas.com