

# EDUCACIÓN FÍSICA



“CUIDAMOS NUESTRA SALUD PROMOVRIENDO PRÁCTICAS SALUDABLES”

<b>ACTIVIDAD 3</b>	<b>"Juegos predeportivos y ejercicios para cuidar nuestra salud 2"</b>		
<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Realiza y explora diversas formas de lanzamiento y recepción, y coordina sus movimientos corporales.		
<b>PROPÓSITO</b>	Que el estudiante explore diversas formas de lanzamiento y recepción, regulando así sus movimientos corporales para lograr un objetivo		
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Realiza diferentes tipos de lanzamientos con un grado aceptable de precisión		
<b>ÁREA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Grado</b>	Primero <b>Fecha:</b> 13 al 17/06/22

## ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Dinámica junto con la asistencia.

A continuación, anima a los niños a participar, las frutas y verduras, cada estudiante adivinará una fruta o verdura con la inicial de su nombre y la dirá no vale repetir, y cada uno de ellos a su entender dirá porque debemos de consumir dichos alimentos.

responden:

¿Es beneficioso consumir frutas y verduras?

¿Mediante el baile Podemos realizar actividades físicas?

¿Qué tipos de ejercicios prácticos para contribuir al cuidado de tu salud?

TITULO - PROPÓSITO

## ACCIÓN 2 – ACTIVACIÓN CORPORAL



Ahora viene el calentamiento: La Activación corporal, es importante porque te ayudará a ser más flexible, más rápido y a que el entrenamiento resulte más eficiente, El calentamiento también nos ayuda a evitar dolores musculares y lesiones. Y muy importante tener una botella de agua, para hidratarnos.

Realizar movimientos articulares, pequeños saltos, trotes, etc. y estiramientos en general.

Ahora, te presentamos como ejemplos algunos ejercicios físicos que puedes realizar como parte de tu rutina y así promover hábitos saludables.

1. **Sentadillas:** Las sentadillas consisten en Doblar las rodillas moderadamente para hacer sentadillas. Este tipo de ejercicio es bastante sencillo y fortalece las piernas para que los niños tengan una buena base para todo tipo de deportes y actividades de fines. También podéis incorporar saltos en una secuencia de sentadillas haciendo que los niños salten después de ponerse de pie entre las sentadillas. ¡Seguro se divertirán!



2. **Abdominales:** Hay muchas variaciones de las abdominales clásicas. Los niños pueden hacer abdominales tradicionales, abdominales en bicicleta, abdominales de piernas y más. Los niños también pueden aprender a hacer flexiones de brazos y tablas básicas para fortalecer la parte superior del cuerpo y los músculos centrales de los abdominales y la espalda.



3. **Salto de cuerda:** El salto de cuerda ayuda a los niños a ser más veloces trabajando las piernas, mejorando la cadencia y la zancada. Este tipo de ejercicio ayuda a quemar calorías, ayuda con la concentración, brinda resistencia muscular, aumenta la potencia y mejora el condicionamiento aeróbico.



4. **Carreras:** Este ejercicio permite a la capacidad y reacción. A la palmada corres por 5 segundos y regresas de espaldas.



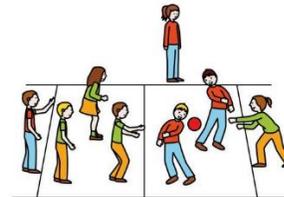
5. **El baile:** El baile es uno de los ejercicios más completos que hay, ya que involucra a todos los músculos y extremidades del cuerpo. Entre sus beneficios podemos decir que el baile estimula la circulación sanguínea y el sistema respiratorio, contribuye a corregir posturas y a ejercitar la coordinación y agilidad de movimientos y equilibrios.

El docente pone un audio variado de músicas y los estudiantes bailan de acuerdo a la música.



## ACCIÓN 4: “JUEGOS PREDERPORTIVOS BALONMANO 2”

- ❖ **BALONTIRO:** Dos grupos dividen el campo en cuatro zonas, la zona de los "muertos" y la de los "vivos"(una zona en cada equipo), el juego consiste en intentar dar a los vivos, si uno recibe un balonazo, este pasa al terreno de los muertos del lado del equipo de enfrente, e intentará salir de este terreno dándole a un vivo del equipo contrario para volver a su zona de vivos (no vale dar en la cabeza, y si ha habido un bote antes de un toque no cuenta esa muerte).



- ❖ **“BALÓN AL AIRE”:**

Caminamos libremente por todo el campo lanzando la pelota al aire, luego aceleramos un poco el paso, luego lanzamos alternando los brazos (derecha/izquierda)



- ❖ **3 PASITOS TUN TUN:** se colocan en fila de 5 estudiantes a un punto de inicio y 5 estudiantes al frente de ellos, y colocamos 3 platillos o cinta maskin tape alternando para realizar 3 saltos intercalados y lanzamos la pelota el estudiante que se encuentra al frente de ellos, recepciona el balón realiza los 3 pasitos y se coloca al final de la fila.



- ❖ **PASES DE LANZAMIENTO:** 3 filas de 10 estudiantes y nos colocamos en parejas de 2, al silbato salimos dando pases con una mano, regreso le doy el balón a mi compañero y este sale hasta que todos hayamos lanzado, variante: levantamos el brazo y damos el pase.



- ❖ **ANOTANDO GOLES:** Se necesitan dos porterías y colgando de cada portería, un aro. El juego consiste en progresar en equipo con un balón y conseguir que éste pase por el interior del aro, ganando el equipo que más goles consiga en un determinado tiempo.



## ACCIÓN 5: “Fase de recuperación o Vuelta a la calma”

Juego “tumbo el cono” todos en círculos y 1 guardián que protegerá el cono el resto ira haciendo pases en el aire y al 5 pase lanzará el balón si no tumba el cono pasa a ser guardián y el guardián pasa a ser lanzador.

Recogida de material

Desarrollan meta cognición:

- ¿qué aprendí hoy?
- ¿para qué me servirá lo aprendido?

Se evaluará el diálogo realizado por los estudiantes mediante una ficha de observación.

## Autoevaluación

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
Criterios de Evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Realiza diferentes tipos de lanzamientos con un grado aceptable de precisión.			
Participa cooperativamente en los juegos lúdicos.			