

EDUCACIÓN FÍSICA



“CUIDAMOS NUESTRA SALUD APROVECHANDO LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS”

ACTIVIDAD 1	" Secuencia de movimientos rítmicos con materiales"			
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	Que los estudiantes Realicen Con sus pares actividades lúdicas que afiancen su compañerismo.			
PROPÓSITO	Que los estudiantes a través de juegos lúdicos afiancen los lazos De compañerismo.			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Realiza Con sus compañeros actividades lúdicas y toma consensos sobre la mejor forma de lograr una meta.			
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero	Fecha: 15/08 al 19/08/22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Asistencia.

Dinámica: “LA MONTAÑA RUSA”

Consiste en realizar una secuencia de movimientos que la maestra indicará Y todos estos movimientos serán seguidos por gritos diferentes cuándo inicia la montaña rusa Cuando sube y cuando baja, cuando se va a lado derecho y al lado izquierdo y cuándo regresa a la Calma.

responden:

¿ A qué se le llama actividades lúdicas?

¿Qué será una secuencia de movimientos?

¿Qué será una secuencia de movimientos rítmicos?

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.



•Al terminar, dialoga con ellos sobre las siguientes preguntas:

¿Coordinaste tus movimientos con los ritmos propuestos?

¿Qué ritmo o juego te gustó más?, ¿por qué?

Aseo personal de lavado de manos, y desinfección.

Autoevaluación

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
Criterios de Evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Realiza Con sus compañeros actividades lúdicas y toma consensos sobre la mejor forma de lograr una meta.			
Coordina movimientos Con diferentes ritmos de música.			