

EDUCACIÓN FÍSICA



“CUIDAMOS NUESTRA SALUD APROVECHANDO LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS”

ACTIVIDAD 3	"Reproducimos movimientos con la música Del callao"			
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	Realizarás movimientos rítmicos coordinados con la música.			
PROPÓSITO	En esta actividad los estudiantes reproducen movimientos con la música Del Callao Y otros ritmos			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Realiza movimientos coordinados al ritmo de la música.			
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero	Fecha: 29/08 al 02/09/22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Asistencia.

Dinámica: “ESTE ES EL BAILE DE LA ENSALADA”

cantamos la canción Este es el baile de la ensalada y todos repiten, Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta, atención; prepara; y se empieza a mencionar a las verduras, el tomate, lechuga pepino cebolla, etc. y al final todos corren al centro y empiezan a mezclarse.

responden:

¿Para qué servirá coordinar movimientos?

¿será necesario coordinar movimientos?

¿para movernos al ritmo de la música creen que sea necesario coordinar los movimientos?

¿qué será la coordinación?

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.

ACCIÓN 3: "MOVIMIENTOS Y DIBUJOS BÁSICOS CON CINTA DE GIMNASIA RÍTMICA"



- ¡Muy bien! Ahora vamos a repasar los movimientos y dibujos para la gimnasia rítmica.

1. TIPOS DE MOVIMIENTOS BÁSICOS.

- **movimiento sagital o vertical:** se debe utilizar todo el brazo completo, el brazo dominante el sagital o vertical es un movimiento en círculo al costado.
- **movimiento frontal:** el movimiento sale desde el hombro, un círculo frente a nosotros pararnos rectos cambiamos brazo derecho y brazo izquierdo para tener dominio con ambos brazos.
- **movimiento horizontal:** un círculo sobre mi cabeza, podemos hacerlo con la mano derecha y con la mano izquierda.



2. TIPOS DE DIBUJOS DE GIMNASIA RÍTMICA.

- movimiento de serpiente.
- movimiento de espirales



NOS MOVEMOS AL RÍTMO DE "CANCIÓN MADRE TIERRA" CON CINTA DE GIMNASIA RÍTMICA.

Volvemos a la calma, trabajo de inspiración y expiración, hidratación

ACCIÓN 4: JUEGOS LÚDICOS:

PRIMER JUEGO LA VUELTA AL MUNDO:

consiste en lo siguiente: vamos a formar cuatro grupos de cinco, formaremos una cruz pero en medio de ellos habrá 6 conos uno encima del otro y vamos a enumerar a cada estudiante del 1 al 5 la maestra dirá un número al azar ejemplos 3 y todos los números 3 saldrán corriendo de su lugar y dará una vuelta completa hasta llegar a su lugar y pasarán por debajo de las piernas de sus compañeros hasta llegar y agarrar el cono de medio Y colocar sobre su lugar un cono gana Quien tenga más conos en su fila.



SEGUNDO JUEGO SIN TOCAR EL RÍO:

consiste lo siguiente: nos agrupamos en 4 filas de 5 estudiantes y cada uno tendrá una hoja de papel, el primero y todos sus compañeros ponen el papel en el piso y el primero debe avanzar pisando el papel sin tocar el piso, todos van avanzando Hasta que el último cuando dejó el papel atrás lo levanta Para pasar al compañero que va adelante y así sucesivamente deben ir avanzando hasta llegar a la meta gana quién llegue primero y no caiga al río.



•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 movimientos coordinados al ritmo de la música.			
se desplaza por diversos espacios sin dificultad, Coordinando movimientos y toma acuerdo en los juegos lúdicos.			