

EDUCACIÓN FÍSICA



“CUIDAMOS NUESTRA SALUD PROMOVRIENDO PRÁCTICAS SALUDABLES”

ACTIVIDAD 4	“Juegos predeportivos y actividades para cuidar nuestra salud 3”		
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	Realiza juegos lúdicos con sus pares y acuerdan la mejor forma para lograr sus objetivos.		
PROPÓSITO	Que los estudiantes a través de juegos lúdicos afiancen los lazos entre sus pares e interpersonales.		
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Realiza con sus pares actividades lúdicas y tomando consensos sobre la mejor forma de lograr una meta.		
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero Fecha: 20 al 24/06/22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Asistencia.

Dinámica: Juego de reacción, los niños se colocan frente a frente y en medio de ellos un cono, la maestra irá nombrando las partes del cuerpo ejemplo: cabeza, hombros, rodillas, codo, CONO” reaccionaran rápido y el que agarra el cono gana.

responden:

¿Es beneficioso realizar actividades físicas?

¿Qué tipos de ejercicios prácticas 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.

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.



- ❖ **Variente:** los estudiantes dando pases en parejas, desplazándose lateralmente llegan al arco y lanzaran la pelota.



ACCIÓN 5: “Fase de recuperación”

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?

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 pares actividades lúdicas y toma consensos sobre la mejor forma de lograr una meta.			
Reconoce las prácticas saludables, como actividad física y buena alimentación como beneficio para si mismo y su entorno.			