

EDUCACIÓN FÍSICA



“CUIDAMOS NUESTRA SALUD PROMOVRIENDO PRÁCTICAS SALUDABLES”

ACTIVIDAD 1	"Prácticas saludables que no debemos dejar de hacer"		
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	Reconocer la importancia de la relación actividad física y la buena alimentación		
PROPÓSITO	“Que los estudiantes reconozcan la importancia de la relación actividad física y la buena alimentación”		
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Comprende la importancia de la actividad física y la higiene en el cuidado de la salud		
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero
		Fecha:	30/05 al 03/06/22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Dinámica junto con la asistencia.

Escucha la canción¹ que encontrarás en el siguiente enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=-L_nPAwDDwE

- ¿De qué trata la canción?
- ¿Cuáles son los hábitos saludables que menciona?
- ¿cuáles de ellos pones en práctica? "

¿Cuál crees que es nuestro propósito del día de hoy?

TITULO - PROPÓSITO

ACCIÓN 2 – ACTIVACIÓN CORPORAL



Ahora viene el calentamiento: deben saber que 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: Juego." Diversas actividades físicas"

Posteriormente al calentamiento los estudiantes harán diversas actividades físicas: correr, saltar, bailar, rodar, marchar, sobre el sitio guiados por el docente.

Quedaría de la siguiente manera:

Cuando tengas muchas ganas de correr, saltar, bailar, marchar, cuando tengas muchas ganas de correr, saltar, bailar, marchar, cuando tengas muchas ganas, no te quedes con las ganas, no te quedes con las ganas de correr, saltar, bailar, marchar.

- Hidratación.

REGLAS:

- No empujar.
- No jalarse el polo o cabello.
- No salir el área de juego.



ACCIÓN 4: juego" CAZADORES Y PRESAS"

3. - "**Cazadores y presas**": formamos un círculo en el que se meten todos los alumnos menos dos. Estos dos intentarán alcanzar con la pelota a los alumnos que están en el círculo convirtiéndolos en cazadores. Gana el último alumno que quede dentro del círculo.



ACCIÓN 5: práctica de juegos predeportivos

- 1.- Cada uno con un balón frente a la pared y a una distancia variable, realizar:

Lanzamiento y recepción con dos manos. Mano derecha. Mano izquierda.

Lanzamiento y recepción con dos manos. Mano derecha. Mano izquierda.

Cada uno con un balón.

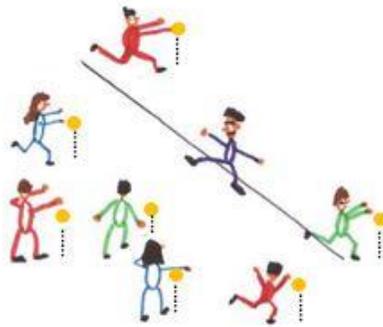
- 2.- Por parejas:

*Lanzan y recogen de forma simultánea por el aire.

*Lanzan y recogen el balón del compañero uno con bote y otro sin bote.

*Los dos lanzan y realizan dos palmadas antes de cogerlo.

*Igual pero con una pelota y un aro.



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
Comprende la importancia de la actividad física y la higiene en el cuidado de la salud			
Participa cooperativamente en los juegos.			

Ejemplo: Tablero de hábitos saludables

Preguntas	Días						
	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
 ¿Qué fruta comiste?	manzana	manzana	no				
 ¿Qué verduras comiste?	Zanahorias y brócoli	no	espinacas				
 ¿Qué juegos o ejercicios practicaste?	Jugué a los 7 pecados.	Jugué la rayuela.	bailé				
 ¿Te bañaste?	sí	no	sí				