

EDUCACIÓN FÍSICA



“DIFUNDIMOS NUESTRAS COSTUMBRES Y TRADICIONES VALORANDO NUESTRA DIVERSIDAD CULTURAL”

ACTIVIDAD 3	“Bailamos y preparamos una presentación”		
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	realizaran ejercicios de respiración y elaboraran una coreografía sencilla.		
PROPÓSITO	En esta actividad, aprenderás a realizar ejercicios de respiración que te ayudarán a relajarte y sentirte menos cansada y aprenderás a elaborar una coreografía sencilla.		
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Conoce y practica ejercicios de respiración para sentirse relajado(da) y llega a acuerdos con sus pares a fin de lograr los objetivos		
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero Fecha: 11 al 15/07/22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Asistencia.

Dinámica: bailamos al ritmo de la música, “CUANDO YO A LA SELVA FUI”

responden:

¿Alguna vez has realizado con tu familiar movimientos rítmicos?

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

TÍTULO - 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: “CIRCUITOCOMPETITIVO”

¡Muy bien! Este es un circuito motorizado dónde los niños y niñas deben ir completando tareas y obstáculos



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

“JUGAMOS AL ATRAPA LA COLA”

Reglas de juego: los participantes se colocan como un tren agarrando al compañero de la cinturilla de la espalda. En cuanto se dé la señal, cada uno tendrá que intentar atrapar las colas de sus compañeros, pero a la vez escapando para que nadie la robe.



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

ACCIÓN 4: “NOS MOVEMOS AL RITMO DE LA MÚSICA”



¡Muy bien! Ahora ya estás lista/o para la siguiente parte de la actividad. Realizamos una coreografía sencilla.

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

¿Coordinaste tus movimientos con los ritmos propuestos?

¿Te fue fácil o difícil mantener la espalda recta y la cabeza levantada en las actividades?

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
se desplaza por diversos espacios sin dificultad siguiendo el sonido de la música			
Crea movimientos rítmicos que representan las costumbres y tradiciones del Perú			
Conoce y practica ejercicios de respiración para sentirse relajado(da) y llega a acuerdos con sus pares a fin de lograr los objetivos			