

EDUCACIÓN FÍSICA



“DIFUNDIMOS NUESTRAS COSTUMBRES Y TRADICIONES VALORANDO NUESTRA DIVERSIDAD CULTURAL”

ACTIVIDAD 2	Utilizamos diferentes ritmos musicales de nuestro país para movernos			
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	Realizan movimientos con diferentes ritmos musicales e identifican los lados de su cuerpo.			
PROPÓSITO	En esta actividad, aprenderás diferentes ritmos musicales.			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Reconoce e identifica los lados de su cuerpo.			
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero	Fecha: 04 al 08/07/22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Asistencia.

Dinámica: bailamos al ritmo de la música, “EL BAILE DE LA IGUANA”
responden:

¿Podrás mover ambos lados de tu cuerpo al mismo tiempo?

¿Crees que puedas moverte al ritmo de algunas danzas?

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: “JUEGOS CON DIFERENTES RITMOS”

¡Muy bien! Ahora jugaremos a “LENTO MUY LENTO- MOVIMIENTO”.
Al ritmo de la música, nos movemos, lento y luego muy rápido

<https://www.youtube.com/watch?v=3VMv9Y5VCB0>



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

“JUEGO DE LATERALIDAD CON AROS”:

consiste en que los niños y niñas deben ir saltando los aros, y cada aro tendrá una flecha marcada dentro de ella, sin equivocarse deben de llegar a la meta coordinadamente iniciamos todos en una fila.



LANZO Y ATRAPO LA PELOTA:

los niños y niñas deberán formar 2 columnas y en parejas trasladar la pelota lanzando de un lado a otra con la ayuda de una bolsa, desde un punto de inicio hasta un punto de llegada, donde se encontrará un cono y debemos dar la vuelta al cono. Gana quien más acierto tiene en lanzar la pelota.

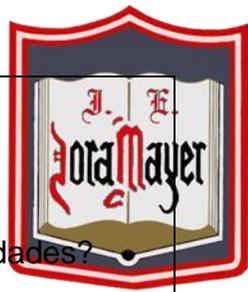


ACCIÓN 4: “NOS MOVEMOS AL RITMO DE LA MÚSICA”

¡Muy bien! Ahora ya estás lista/o para la siguiente parte de la actividad. El siguiente ritmo musicales del Perú que bailaremos será: un festejo.

Iniciamos con los pasos básicos del “FESTEJO”

<https://www.youtube.com/watch?v=8LPg52WHQrU>



Al terminar, dialoga con ellos sobre las siguientes preguntas:

¿Coordinaste tus movimientos con los ritmos propuestos?

¿Qué ritmo te gustó más?, ¿por qué?

¿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
Reconoce e identifica los lados de su cuerpo.			
Realiza movimientos Coordinados con los diferentes ritmos propuestos.			