

EDUCACIÓN FÍSICA



“CUIDAMOS NUESTRA SALUD APROVECHANDO LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS”

ACTIVIDAD 4	"presentamos nuestros movimientos rítmicos con música"			
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	Realizarás movimientos rítmicos coordinados con la música.			
PROPÓSITO	En esta actividad los estudiantes reproducen movimientos con música.			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Realiza movimientos coordinados al ritmo de la música.			
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero	Fecha: 05/ al 09/09/22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Asistencia.

Dinámica: “YO TENGO UN CUERPO”

Bailamos al ritmo de la música Yo tengo un cuerpo.

responden:

¿será necesario coordinar nuestros 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: “PRESENTACIÓN DE NUESTROS MOVIMIENTOS Y DIBUJOS BÁSICOS CON CINTA DE GIMNASIA RÍTMICA”

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

Aseo personal de lavado de manos, y desinfección.

Autoevaluación

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Realiza movimientos coordinados al ritmo de la música.			
se desplaza por diversos espacios, Coordinando movimientos.			