

EDUCACIÓN FÍSICA



“COMPARTIMOS NUESTROS TALENTOS Y LOGROS DEPORTIVOS CON LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA”

ACTIVIDAD 3	combinamos movimientos rítmicos para fortalecer nuestra salud.			
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	Realiza movimientos coordinados al ritmo de la música utilizando materiales, para fortalecer nuestra salud.			
PROPÓSITO	En esta actividad, aprenderás a realizar movimientos rítmicos para fortalecer nuestra salud. Utilizando materiales.			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Realiza movimientos coordinados al ritmo de la música.			
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero	Fecha: 03/10 al 07/10 /22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Asistencia.

Dinámica: “BAILE DEL CUADRADO” todos los estudiantes deben de bailar al ritmo de la música cada uno en su cuadrado e ir realizando las indicaciones.

responden:

¿Que sera una secuencia de movimientos rítmicos?

¿Que actividades Podemos realizar para cuidar nuestra salud?

¿Creen que se pueda combinar movimientos con música y materiales?

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

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: “JUEGO DE COORDINACIÓN Y LATERALIDAD”

¡Muy bien! ¡Ahora vamos a coordinar movimientos y nuestra lateralidad!

Todos nos colocamos en círculo parados dentro de un aro cada uno. A la señal de la maestra cambiamos de posición. Ejemplo: a la derecha todos nos movemos a la derecha, a la izquierda, etc.
variante: a la derecha sentados, a la izquierda parados como super héroes, etc.



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

ACCIÓN 4: "CIRCUITO DE COORDINACION MOTRIZ Y LATERALIDAD".

- ¡Muy bien! Ahora vamos a formar dos filas, uno detrás del otro, a la señal (silbato) salen los primeros de cada fila, deben pasar por todo el circuito, empezamos con saltos laterales, al centro a la derecha luego la izquierda y por último al frente. Avanzo y entro por los aros, salto los vayas de los conos, agarro la pelota del platillo y la traslado hasta el cono grande y coloco el balón sobre este cono sin dejar caer la pelota al suelo. Corro al cono del punto final me doy la vuelta y regreso llevando la pelota del cono al platillo y me voy a toda velocidad al final de la fila. Gana quien llega primero a su columna.



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

ACCIÓN 5: "PASA AROS CON RELEVOS SIN SOLTARSE DE LAS MANOS"

En esta actividad, vamos a formar dos filas uno detrás de su compañero(a) a la señal de la maestra salen los primeros de cada fila, llegan al aro que tienen al frente pasan dentro del aro, regresa a su lugar y se lleva al segundo compañero y deben de correr tomados de la mano, y pasar por dentro del aro sin soltarse de las manos, regresar y recoger al tercer compañero la misma situación correr tomados de la mano y pasar el aro sin soltarse de las manos. Termina cuando todos los integrantes de la columna hayan corrido y pasado dentro del aro y lleguen a su ubicación principal.



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



Al terminar, dialoga con ellos sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te has sentido el día de hoy?
- ¿Lograste coordinar tus movimientos con la música?
- ¿lograste coordinar tu lateralidad?
- ¿Qué más podemos hacer para seguir mejorando?

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.			
Coordina los desplazamientos derecha, izquierdo al frente y atrás de forma adecuada.			