

Educación física



I.E. DORA MAYER

2do grado



EDA 3-Actividad 1	"Limbo con cuerda"
Fecha	Del 02 de mayo al 06 de mayo
EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	"COLABORAMOS CON NUESTROS COMPAÑER(OS)AS AL REALIZAR JUEGOS LÚDICOS"
Propósito	Que las(los) estudiantes exploren las posibilidades al realizar actividades físicas propuestas relacionadas al equilibrio
Criterio de Evaluación	El estudiante de forma autónoma es capaz de explorar sus posibilidades al realizar diferentes acciones motrices.



Materiales:

- tomatodo con agua (hidratarse)
- cuerdas, aros, conos, platillos, balones.

Acción 1: Calentamientos e hidratación

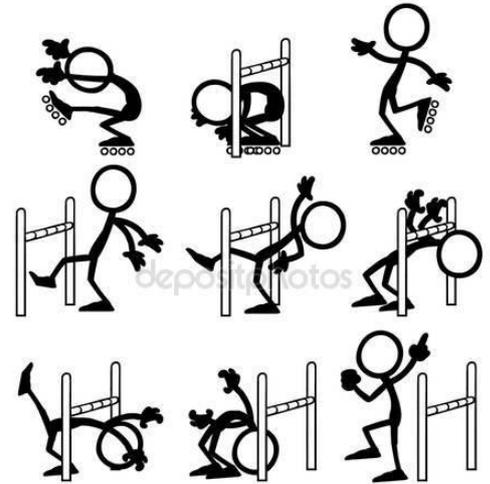
En esta primera actividad realizaremos los ejercicios de calentamiento, tales como saltos, trotes, estiramientos, etc. A fin de preparar nuestro cuerpo para la actividad física, luego realizaremos una breve hidratación para estar en óptimas condiciones físicas al realizar nuestras actividades.



Acción 2: Limbo con cuerdas

Luego de realizar los ejercicios de calentamientos, realizaremos la actividad lúdica “limbo con cuerda” para ello seguimos los siguientes pasos:

- ✓ Seleccionamos el espacio adecuado
- ✓ Agrupamos a los estudiantes en 2 o 3 grupos
- ✓ Los ubicamos en columnas según la cantidad de grupos
- ✓ Establecemos un punto de partida y uno de llegada
- ✓ Se pide la participación de 2 estudiantes por cada grupo, los cuales deberán colocarse entre el punto de llegada y el punto de partida, deberán de sostener una cuerda en ambos extremos a una altura moderada.
- ✓ A la indicación de **¿listos?, ¡ya!** el primer estudiante de cada columna deberá correr en línea recta y pasar por debajo de la cuerda llegando al objetivo, la acción será repetitiva hasta que todos en la columna hayan pasado.
- ✓ Ahora, la cuerda deberá ser reducida en altura, ahora será un menor la altura a la cual deberán de atravesar todos los estudiantes.
- ✓ La cuerda irá bajando en altura hasta que nadie pueda pasar, al final la columna con menos estudiantes que no pudieron atravesar el limbo, será el equipo ganador.



△ Se propone la siguiente variante:

- ♦ Que se apoyen con sus manos en los hombros, y salgan de a 2 estudiantes por vez, luego de 3 en 3, etc.



¿Ya están listas y listos?
¡Vamos a jugar!

Evaluación Formativa

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
Criterios de Evaluación	SI	NO	EN PROCESO
Los estudiantes realizaron los ejercicios de calentamientos			
Los estudiantes ejecutaron la actividad "limbo con cuerda"			
Los estudiantes forman autónoma fueron capaces de explorar sus posibilidades al realizar diferentes acciones motrices			

