



EDUCACIÓN FÍSICA

“CUIDAMOS NUESTRA SALUD APROVECHANDO LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS”



ACTIVIDAD 5	" Proponemos recomendaciones para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos"				
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	Realizaras propuestas sobre cómo aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos realizando actividades lúdicas.				
PROPÓSITO	En esta actividad compartirás propuestas sobre cómo aprovechar los nutrientes de los alimentos. exponiendo tus ideas y compromisos a tus compañeras, compañeros y profesora.				
CRITERIO DE EVALUACIÓN	realiza propuestas sobre algunos alimentos que consumes. Y asume compromisos sobre cómo aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos, realizando actividades lúdicas.				
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero	Fecha:	12 al 16/09/22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Asistencia.

Dinámica: “EL BAILE DE LA CEBOLLA”

Todos los niños y niñas deben de cantar después de la profesora. Empezamos.

Este es el baile de la cebolla.... primero la pelo y después a la olla... si la cebolla te hace llorar.... Mueve la cabeza y ponte a bailar.... eeee...eeeeee...

Luego viene los hombros, brazos, cadera, rodillas, pies, y al final mueve todo el cuerpo.

responden:

¿Qué frutas o verduras consumen diariamente?

¿Cómo influye la alimentación en la práctica de ejercicios?

¿Crees que practicando actividades físicas vas a sentirte bien?

¿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: JUEGO LABERINTO DE LA COSECHA SALUDABLE



¡Muy bien! ¡Ahora vamos a jugar! la divertida cosecha saludable todos deberán recoger los alimentos que se presentan y colocarlos en la caja o aro correspondiente. La caja o aro se colocará a una distancia de 5 a 6 mt del estudiante. Formaran 2 columnas y al costado de ellos a 1 mt. De distancia donde no puedan ver, se coloca una caja con alimentos saludables y no saludables, deben coger al azar las tarjetas y trasladarla a su lugar de origen.

Se trasladarán de diferentes formas.

Saltando con ambos pies, alternando pie derecho e izquierdo, de cuclillas, de espaldas, hasta colocar los alimentos en cada grupo de nutrientes que corresponden SALUDABLES Y NO SALUDABLES.

Variante: colocamos todos los alimentos dentro de un aro y el estudiante vendado de los ojos agarra un alimento, y será guiado por otro compañero para trasladar el alimento a donde corresponde.



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

“EL JUEGO CON PELOTITAS”.

- ¡Muy bien! Ahora vamos a liberar tu imaginación con este juego de pelotitas.

- ☐ Cada estudiante debe tener pelotitas.
- ☐ Ubícalos en la zona de juego.
- ☐ Pídeles demuestre lo que puede hacer con la pelotita utilizando las manos.
- ☐ Dales unos minutos para que realicen libremente su actividad.
- ☐ Ahora corresponde una segunda parte, indica que se pasen la pelota de mano en mano lo más rápido que puedan y sin dejarlo caer.
- ☐ Menciona que, a tu señal, el estudiante lanza la pelotita a su derecha luego a la izquierda posteriormente arriba y repite la acción y así sucesivamente 4 veces.
- ☐ Después, puedes aplicar variantes como: pasarle primero al de la izquierda, girar antes de lanzar, dar palmadas antes de lanzarla hacia arriba.



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

ACCIÓN 4: “JUGUEMOS EN EL BOSQUE”

Formamos una ronda tomados de la mano y Cantamos: Juguemos en el bosque mientras que el lobo está, lobo está, ¿lobo que estás haciendo? Y el lobo contesta: “Me estoy levantando de la cama, me estoy colocando la camisa, los zapatos, estoy desayunando etc. y hacemos un gesto y todos imitamos. Y cuando el lobo diga ya estoy listo salgo para comerlos” todos corremos y a quien atrape también se convertirá en lobo.



- Al terminar, dialoga con ellos sobre las siguientes preguntas:
 - “¿Cómo te has sentido el día de hoy?
 - “¿De qué manera lanzaste, y cuando conseguiste el mejor resultado?
 - ¿Qué más podemos hacer para seguir mejorando?
 - ¿Estamos alimentándonos adecuadamente?, ¿por qué?
 - ¿cuál es la diferencia entre lo que consume mamá y lo que consumimos nosotros?
- 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
•Realiza diferentes tipos de lanzamientos con un grado aceptable de precisión			
asume compromisos sobre cómo aprovechar mejor los alimentos realizando actividades lúdicas.			