

EDUCACIÓN FÍSICA



“CUIDAMOS NUESTRA SALUD PROMOVRIENDO PRÁCTICAS SALUDABLES”

ACTIVIDAD 1	"Juegos predeportivos y ejercicios para cuidar nuestra salud"		
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	Realizar actividades físicas y lúdicas para mejorar su calidad de vida.		
PROPÓSITO	Que los estudiantes realicen ejercicios y actividades lúdicas que mejoren su calidad de vida		
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Realiza actividades físicas que serán parte de las prácticas de autocuidado para mantenerse saludable.		
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero
		Fecha:	06 al 10/06/22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Dinámica junto con la asistencia.

A continuación, todos bailamos al ritmo de la música “El baile de las frutas”

<https://www.youtube.com/watch?v=iGQpTli0aro>

- ¿De qué trata la canción?
- ¿Qué frutas consumen diariamente?
- ¿Es beneficioso practicar actividades físicas?

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

TITULO - PROPÓSITO

ACCIÓN 2 – ACTIVACIÓN CORPORAL



Ahora viene el calentamiento: deben saber que 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: "POSTURAS Y PRACTICAS DE EJERCICIOS"

Ahora, te presentamos como ejemplos algunos ejercicios físicos que puedes realizar como parte de tu rutina y así promover hábitos saludables.

1. **Posición de oso**: Es un ejercicio que te permitirá fortalecer, principalmente, los brazos y los hombros. Consiste en desplazarse, de un lado a otro lado, con las manos y las puntas de los pies apoyados en el piso. Puedes hacerlo por un tiempo aproximado de 30 segundos.



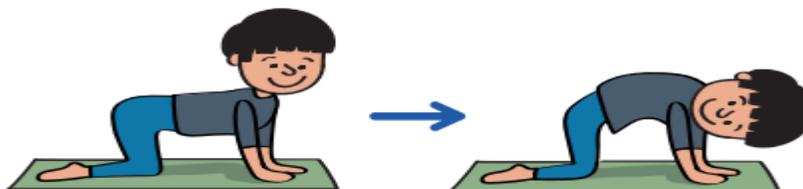
2. **Salto de canguro**: Es un ejercicio que te permitirá fortalecer las piernas. Consiste en realizar varios "saltitos" sobre el mismo sitio (sin avanzar), inclinando un poco el cuerpo hacia adelante y al mismo tiempo flexionando las piernas. Puedes hacer series de diez saltos o por un tiempo de 30 segundos, aproximadamente.



3. **Postura de la cobra**: Es un ejercicio para fortalecer la parte baja de la espalda. Consiste en ubicarnos boca abajo (cúbito ventral) sobre el piso, con las palmas de las manos a la altura de los hombros, tomar aire y presionar las manos hacia el piso mientras elevamos la cabeza y el pecho a la vez. En esa posición, botar lentamente el aire y mantenernos así durante 10 segundos. Puedes realizar 10 repeticiones de este movimiento.



4. **Postura de gato**: Es un ejercicio para fortalecer el abdomen. Consiste en ponernos de rodillas con las manos en el piso y a la altura de los hombros; luego, respirar profundamente por la nariz y, en el momento de exhalar, curvar la espalda llevando el mentón al pecho y mantenernos así durante 10 segundos. Puedes realizar 10 repeticiones de este movimiento.

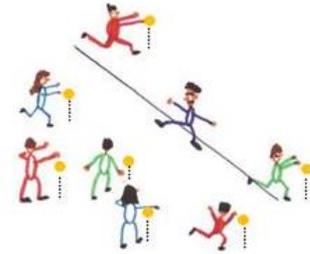


5. **Elongaciones o estiramientos:** Es un ejercicio suave que permite preparar y relajar los músculos antes y después de realizar cualquier ejercicio moderado o intenso.



ACCIÓN 4: “JUEGOS PREDERPORTIVOS BALONMANO”

- **Juego 1: “LA MURALLA CON BALÓN”:** Todos los niños (as) se colocarán con su balón en un fondo de la pista, mientras que un alumno sin balón se colocará en medio de ésta, en la línea que la divide. A la voz de “muralla”, los alumnos intentarán pasar al otro lado de la pista botando el balón, y evitando ser tocado por el alumno que hay en el centro. Éste sólo podrá desplazarse lateralmente por la línea. Cuando pille a uno, pasará a pillar, manteniendo el balón en sus manos.
- **Juego 2: “DEFINE TU TORRE”:** los estudiantes se colocan en grupos de 5, colocamos los platillos o conos en círculo, y una botella de plástico al centro (de preferencia que tenga piedras a la mitad de la botella). Un jugador sin balón se desplazará alrededor del círculo (guardián) cuidando que no derriben la torre, cubriendo la botella, y el jugador con la pelota se desplaza con el balón a la altura del pecho por todo el círculo buscando una oportunidad de lanzar y derribar la torre. Se traslada la pelota con ambas manos y se lanza con una sola mano.



VARIANTE: Conducimos el balón dando botes y lanzamos con una mano.





Juego 3: “BOTA Y ATRAPA”:

Colocamos los conos en forma de hilera, y nos desplazamos botando el balón al aire y dejamos que rebote en el piso y la atrapamos. La primera pasada es caminando luego aceleramos un poco el paso.



ACCIÓN 5: “Fase de recuperación o Vuelta a la calma”

Juego “Lo encontré”: Todos los alumnos se colocan en un círculo, juntándose tanto entre ellos que apenas dejen hueco. Colocarán las manos hacia atrás y se irán pasando un balón. En el centro del círculo, otro alumno, intentará adivinar quién tiene el balón.

Recogida de material

Desarrollan meta cognición:

- ¿qué aprendí hoy?
- ¿para qué me servirá lo aprendido?

Se evaluará el diálogo realizado por los estudiantes mediante una ficha de observación.

Autoevaluación

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
Criterios de Evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Realiza la actividad física y comprende la importancia de una buena salud.			
Participa cooperativamente en los juegos lúdicos.			