

EDUCACIÓN FÍSICA



“DIFUNDIMOS NUESTRAS COSTUMBRES Y TRADICIONES VALORANDO NUESTRA DIVERSIDAD CULTURAL”

ACTIVIDAD 4	“Preparamos una presentación por los 201 años de independencia”		
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	realizaran ejercicios de respiración y movimientos coordinados al ritmo de la música.		
PROPÓSITO	En esta actividad, aprenderás a realizar ejercicios de respiración que te ayudarán a relajarte y sentirte menos cansada y elaboraras una coreografía sencilla.		
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Realiza coreografías y movimientos coordinados al ritmo de la música.		
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero
		Fecha:	18 al 22/07/22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:
Asistencia.
Dinámica:

TITULO

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: “NOS MOVEMOS AL RITMO DE LA MÚSICA”

¡Muy bien! Ahora ya estás lista/o para la siguiente parte de la actividad. Realizamos nuestra presentación, coreografía sencilla.



Aseo personal, desinfección y lavado de manos.

Autoevaluación

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
se desplaza por diversos espacios sin dificultad siguiendo el sonido de la música			
Realiza coreografías y movimientos coordinados al ritmo de la música.			