

EDUCACIÓN FÍSICA



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

ACTIVIDAD 4	“La música y mis movimientos”		
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	Realizan movimientos coordinados al ritmo de la música utilizando materiales.		
PROPÓSITO	En esta actividad los estudiantes reproducen movimientos con diferente música y materiales.		
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Realiza movimientos coordinados al ritmo de la música, con materiales.		
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero Fecha: 10/ al14/10 /22

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

Asistencia.

Dinámica: “EL BAILE DEL MOVIMIENTO” todos los estudiantes deben de bailar al ritmo de la música, cada uno debe realizar las indicaciones.

responden:

¿Que es una secuencia de movimientos?

¿Se puede combinar movimientos con música y materiales?

¿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 DE COORDINACIÓN CON MÚSICA LA RAYUELA AFRICANA”

¡Muy bien! ¡Ahora vamos a coordinar movimientos al ritmo de la música del “MINUE”

Todos nos colocamos en fila para poder coordinar nuestros movimientos y saltos al ritmo de la música del Minué, haciendo pequeñas pausas, para poder tener un mejor dominio de nuestro movimiento corporal. La variante que vamos a emplear en este juego será colocar 2 grupos frente a frente para poder realizar una coordinación de espacio y movimiento.



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

ACCIÓN 4: “JUEGO CAMBIANDO LUGARES”.

- ¡Muy bien! Ahora todos nos vamos a colocar de la siguiente forma, uno en cada aro, a la señal de la maestra deben de cambiar de lugar no vale quedarse en su aro deben de moverse de diferentes formas y a diferentes lugares, saltando con ambos pies, saltando con un pie, saltando como ranas, caminando como cangrejos, caminando como enanos, de espaldas, caminando como osos.



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

ACCIÓN 5: JUEGO DE SARDINAS”

En esta actividad, vamos a formar grupos de 5 y estos se encontrarán dentro de un aro, y con ellos llevarán una pelota el cual deberán ir lanzándola al aire y atraparla, y al mismo tiempo deben de desplazarse de un punto de inicio hasta un punto de llegada, y si derivan la pelota vuelven al punto de inicio, y si llegan con la pelota a la meta ganan. En este juego se busca trabajar el compañerismo, y el trabajo cooperativo de tal.



• 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?

¿Qué más podemos hacer para seguir mejorando?

Aseo personal de lavado de manos, y desinfección.



Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
Criterios de Evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
<p>Se desplaza por diferentes tipos de entornos y de actividades físicas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y mantiene el equilibrio postural.</p>			
<p>Demuestra un comportamiento personal y responsable respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>			