

# EDUCACIÓN FÍSICA



“NOS ORGANIZAMOS Y PRÁCTICAMOS ACTIVIDADES FÍSICA PARA FORTALECER NUESTRA SALUD.

<b>ACTIVIDAD 2</b>	" APRENDEMOS A PONERNOS DE ACUERDO PARA JUGAR "				
<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	"Nos divertimos y aprendemos a ponernos de acuerdo proponiendo nuestros juegos con sus normas"				
<b>PROPÓSITO</b>	En esta actividad los estudiantes Aprendemos a ponernos de acuerdo, y proponen un juego con sus respectivas normas.				
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Se pone de acuerdo al proponer las normas.				
<b>ÁREA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Grado</b>	Primero	<b>Fecha:</b>	18AL 22/04/2022

## ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

DINÁMICA: "cuando yo a la selva fui"

Respondemos:

¿creen que los juegos deben tener normas?

¿Por qué es importante ponernos de acuerdo?

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 Juego." Traslada las pelotas"

### REGLAS:

No empujar.

No salir del área de juego.

- Colocar las cestas o aros en un lugar específico, a 1,50 cm. De los estudiantes

El juego consiste en lo siguiente:

- deben Ubicarse en el punto de partida. Marcado con cinta maskin tape
- Iniciar su recorrido para recoger (5) de las pelotitas que se encuentren junto a él, y trasladarlas a las cestas o aros colocadas al frente de ellos.
- Recoger y dejar las pelotitas uno por uno en las cestas o aros, trasladándose según una de las siguientes variantes, de acuerdo a las indicaciones de la docente:
  - Saltar con ambos pies o con uno solo. Al saltar en un solo pie, puede hacerlo con el mismo (derecho o izquierdo), o de lo contrario ir intercalando ambos.
  - Saltar como canguro, flexionando las rodillas y llevando los glúteos cerca del suelo.
  - Caminar dando zancadas (pasos intercalados con las piernas flexionadas haciendo ángulo con las rodillas).
  - Caminando de espaldas
- La actividad concluirá cuando hayan logrado trasladar todos los estudiantes las pelotitas adecuadamente.



- ¿Por qué es importante ponernos de acuerdo?
- ¿Cómo te has sentido al realizar esta actividad?

## Autoevaluación

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
Criterios de Evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Se pone de acuerdo al proponer las normas.			
Practica las normas propuestas al realizar los juegos.			