

# EDUCACIÓN FÍSICA



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

<b>ACTIVIDAD 1</b>	"LOS JUEGOS MAS DIVERTIDOS "			
<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	"Nos divertimos reconociendo los espacios para jugar sin hacernos daño"			
<b>PROPÓSITO</b>	"En esta actividad los estudiantes Cooperamos con los juegos para divertirnos de manera saludable y analizamos las normas que se deben tener en cuenta en cada juego.			
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Respetar las normas en los juegos que participa.			
<b>ÁREA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Grado</b>	Primero	<b>Fecha:</b> 11 AL 15/04/2022

## ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

DINÁMICA: "CABEZA HOMBROS RODILLA Y PIES"

Responde:

¿Qué tipo de juegos conocen?

¿Los juegos tienen reglas?

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. " El espejo"

**REGLAS:**

- No empujar.
- No jalarse el pelo o cabello.
- No salir el área de juego.

- la actividad consiste en que el estudiante debe imitar a su maestra haciendo el rol del espejo.
- inicia con, saltos, trotes, gatear, caminar de cuclillas, salto de la rana, estirarse, gritos, incluso bailes etc., que expresa el docente al compás de la música.
- También puedes imitar los movimientos de los animales (ave, oso, gato, perro, culebra, cangrejo, etc.). Incluye movimientos que realizas al vestirte, comer, bañarte, entre otros que conozcas y realices cotidianamente. Así también, puedes hacer movimientos propios de los deportes como fútbol, vóley, básquet, tenis, etc.



- ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad?
- ¿Cómo puedes expresarte con tu cuerpo lo que quieres y lo que sientes?
- ¿Por qué es importante respetar las normas de convivencia?

# Autoevaluación



Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
Criterios de Evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Respeto las normas en los juegos que participa.			
Participa cooperativamente en los juegos.			