

EDUCACIÓN FÍSICA



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

ACTIVIDAD 3	"LOS MOMENTOS MÁS DIVERTIDOS CON MIS COMPAÑEROS"				
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	"practicar juegos son muy importantes para el bienestar de nuestra salud, y presentamos nuestros juegos con sus respectivas normas"				
PROPÓSITO	"Aprenden la importancia de practicar juegos para el bienestar de nuestra salud y presentan sus normas a practicar en el área de educación física.				
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Presenta y practica las normas establecidas.				
ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	Grado	Primero	Fecha:	25 AL 29/04/2022

ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

DINÁMICA: "el juego de los pasos" la maestra canta el juego de los pasos "adelante, adelante, adelante, atrás, atrás, atrás, al costado, al costado y así sucesivamente.

Respondemos:

¿Cómo nos organizamos para cuidar nuestra salud?
¿practicamos juegos en casa con sus respectivas normas?
TÍTULO - 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. "Que no caiga al piso"

REGLAS:

- No empujar.
- No salir del área de juego.
- No correr.
- Prestar atención a las indicaciones de la maestra.

El juego consiste en lo siguiente:

- Para este juego, necesitarás un globo inflado.
- Con ayuda de tus manos, pies, cabeza o cualquier parte de tu cuerpo, deberás golpear el globo y mantenerlo en el aire el mayor tiempo posible. ¿Ya lo tienes dominado?
- Entonces, te retamos un poco más. Traslada el globo en los tobillos sin que se te caiga al piso, luego llévalas en las rodillas.
- Y por último atar el globo al tobillo y pisar el globo del contrario(compañero) gana el ultimo q conserve su globo.



Respondemos:

- ¿Qué te parecieron los juegos?
- ¿qué juegos ya conocías?
- ¿cuál o cuáles te gustaron más?
- ¿cuál te resultó más difícil de realizar?
- ¿cómo te sentiste al practicarlos?

Autoevaluación

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
Criterios de Evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Presenta y practica las normas establecidas.			
Respeto las normas y juega cooperativamente con sus pares			