



I.E. DORA MAYER

Educación Física
Nivel Primaria
CICLO V



INDAGAR SOBRE DIVERSOS JUEGOS QUE EVOQUEN LOS RECUERDOS DE MI FAMILIA

Los recuerdos forman parte importante de nuestras vidas. En el área de Educación Física, queremos atesorar esos recuerdos; por ello, durante dos semanas, te invitamos a participar de las actividades "Indagar sobre diversos juegos que evoquen los recuerdos de mi familia" y "Recordar juegos en familia", que se desarrollarán en el marco de la experiencia de aprendizaje "Un recuerdo especial de mi familia Y mi comunidad", donde tendrás la oportunidad de recordar los juegos que tus familiares realizaron con sus amigas, amigos, vecinas, vecinos, compañeras y compañeros de colegio, del barrio, entre otros; a partir de lo cual asumirás el reto de adaptar esos juegos para realizarlos y disfrutarlos en casa con tu familia, todo con la finalidad de que, durante su desarrollo, comprendan su importancia en la integración familiar y el bienestar emocional de sus integrantes.

CICLO	COMPETENCIAS / CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TÍTULO	ACTIVIDADES A REALIZAR	EVIDENCIA
III	<i>Asume una vida saludable</i> - Comprende las relaciones entre la actividad física, la alimentación, postura e higiene corporal y la salud - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Aplica los beneficios relacionados con la salud al realizar actividades de activación corporal, psicológica y de recuperación antes, durante y después de la práctica de actividad física.	" Recordamos los juegos familiares" En la presente actividad se pretende realizar una comparativa de cómo eran las actividades antes del confinamiento y como son en la actualidad debido a las medidas impuestas para salvaguardar la salud: ¿Cómo eran tus actividades antes de la pandemia?, ¿qué tipos de juegos realizaban en familia cuando no estaban en confinamiento?, ¿cómo jugabas con tus padres?, ¿y ahora cómo lo hacen?	Realizamos ejercicios de calentamiento y activación corporal, también recordaremos actividades lúdicas familiares que realizamos en las clases pasadas.	Los estudiantes realizan en familia juegos lúdicos.

COMPETENCIA TRANSVERSAL	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Se desenvuelve en entornos generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Navega en diversos entornos virtuales recomendados
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos para lograr las metas de aprendizaje

CONSIDERACIONES PREVIA DE SEGURIDAD

- Considera siempre y prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde desarrolles la actividad física deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar, así como los materiales a utilizar no deben afectar tu salud.
- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Ten en cuenta que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o mínimo dos horas después de hacerlo.
- Si estás con problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres en buen estado.
- Recuerda siempre empezar con una breve activación corporal (calentamiento), realiza movimientos articulares, pequeños saltos o trote sobre el sitio y estiramientos en general. No olvides la recuperación o estiramiento al concluir tu rutina o práctica de actividad física.
- Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante la actividad.
- Realiza tu aseo personal al concluir cada práctica.

Recomendaciones

- Enviar las evidencias a tiempo, para ello hay 2 canales de recepción de evidencias:

 956880286
WhatsApp

 erick_mahe_22@hotmail.com

- Indicar sección, nombres y apellidos al enviar las evidencias.
- En caso de enviar evidencias de 2 semanas, indicar a que semana pertenecen.



Padre de familia:

En caso de que la niña o el niño necesite recibir algún tipo de apoyo en el desarrollo de las actividades, es importante acompañarla o acompañarlo en el proceso. Tomen en cuenta que no todas las niñas ni todos los niños aprenden de la misma manera y al mismo tiempo.

¿Qué aprenderán nuestros estudiantes con estas actividades?



Aprenden a adaptar juegos que evocan recuerdos alegres de su niñez, y sobre la importancia de practicarlos en su vida cotidiana, en aras de su bienestar personal y el de sus familiares.

RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD

- Hojas de reúso o cuaderno
- Lápiz o lapicero
- Materiales que dispongas en casa para jugar, según los juegos determinados
- Radio (opcional)



Ejercicios de calentamientos necesarios antes de iniciar las actividades propuestas

Papá o mamá, siempre debes tener presente que tu hijo o hija antes de realizar una actividad física se debe realizar ejercicios de calentamiento o activación corporal por espacio de 3 a 5 minutos.

En las siguientes imágenes, se observa dos tipos de rutinas: la primera es pasiva que permite la movilidad de las articulaciones, tendones y la segunda que es activa que son ejercicios de coordinación para elevar la temperatura corporal y se sientan cómodos para la realización de cualquier tipo de actividad física, lúdica, recreativa o deportiva.

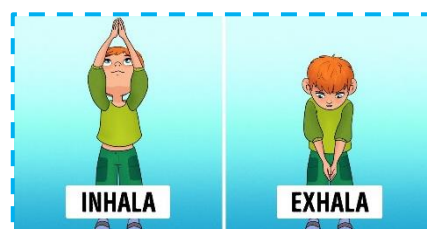


Acciones necesarias al finalizar las actividades



Papá o mamá y niños realizaran ejercicios de estiramiento y de respiración para la relajación y vuelta a la calma. Se deben realizar al finalizar las actividades.

Deben realizar la hidratación tomando pequeños sorbos de agua, durante toda la actividad, además la práctica del aseo personal en el antes y después de la actividad es muy importante.



**Indagamos sobre los juegos o actividades que
evocan los mejores recuerdos en familia**

En esta actividad, dialogarás con los integrantes de tu familia sobre los juegos que evocan los recuerdos más agradables de su infancia. Para ello, realiza las siguientes tareas:

- Elabora, la “Agenda de reunión para dialogar con mis familiares”, que se muestra como ejemplo en el Cuadro N.º 1. En ella, indica la hora de la reunión, el tiempo que durará, con quién dialogarás, el nombre del juego recordado y el lugar donde realizarán el juego. Recuerda que, en la reunión, dialogarán y demostrarán los juegos que recuerdan de su infancia.

Cuadro N.º 1

Agenda de reunión para dialogar con mis familiares

Hora de reunión	Tiempo de diálogo con la demostración	Diálogo con...	Juego que recuerda	Lugar
8: 00 a. m.	10 minutos	Mamá		Patio de la casa
8: 10 a. m.	10 minutos	Papá		
8: 20 a. m.	10 minutos	Hermano		
8: 30 a. m.	10 minutos	Abuelito		

- Para iniciar el diálogo, formula las siguientes preguntas a cada integrante de tu familia:

¿Qué juegos de tu infancia te traen buenos recuerdos? Nombra el que más te divertía.

- ¿Dónde y con quién lo jugabas?
- ¿Qué sentimientos te producía?
- ¿En qué consistía el juego?

- Pídele que te demuestre el juego y participa en su demostración.





¿QUÉ APRENDERÁN LOS NIÑOS Y NIÑAS CON ESTA ACTIVIDAD?

Aprenden a adaptar juegos que evocan recuerdos alegres de su niñez, y sobre la importancia de practicarlos en su vida cotidiana, en aras de su bienestar personal y el de sus familiares.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

Lista de Cotejo

N°	CRITERIOS	SI	NO
1	Identifica los juegos que realizaban sus familiares		
2	Participa en los juegos de sus familiares		
3	Realiza ejercicios de activación corporal		
4	Realiza movimientos físicos básicos (correr, saltar, etc.)		