

CICLO IV

3ER GRADO

4TO GRADO

# EDUCACIÓN FÍSICA



## Carpeta de recuperación

### EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE **1**



**APRENDO**  
en casa

Educación Primaria

PROF. ERICK MARCOS HERRERA

956880286

## ACTIVIDAD 1

## REALIZAMOS EL CORRECTO LAVADO DE MANOS



### PROPÓSITO:

Comprender y practicar el correcto lavado de manos para prevenir distintas enfermedades

Como todos sabemos, en nuestro país y el resto del mundo está pasando por una emergencia sanitaria ocasionada por un virus llamado coronavirus, el cual, está generando que muchas personas se enfermen, y debemos evitar que se siga propagando, es por ello que desde el área de educación física hoy vamos a aprender la importancia del lavado de manos, como medida para prevenir enfermedades.

### Leemos con atención sobre el lavado de manos

Entendido como uno de los métodos de higiene más básicos e importantes, el lavado de manos es un simple acto que no toma más de 1 minuto y que nos puede prevenir en numerosas ocasiones de la presencia de virus, bacterias y enfermedades que se transmiten a través del contacto de diversas superficies o que están en el ambiente como el coronavirus.

Ahora veamos los pasos para el lavado de manos:



### PRODUCTO:

Realiza el correcto lavado de manos



## ACTIVIDAD 2

# BUSCANDO UN TESORO



### PROPÓSITO:

Desarrollar la capacidad de orientación espacial con relación a su cuerpo y otros objetos.

La orientación espacial es una habilidad natural en los seres vivos que permite conocer y determinar la posición del propio cuerpo en relación al espacio. Esto nos permite movernos con libertad por el mundo y realizar actividades como escribir o movernos por una ciudad.

### REALIZAMOS UN JUEGO:

Con ayuda de papito y/o mamita o una persona adulta, realizaremos un juego super divertido llamado: “búsqueda del tesoro”, es un juego intergeneracional, es decir lo pueden realizar perfectamente niños y niñas y lo mejor, este juego nos permite hacer ilimitadas adaptaciones o variantes, consiste en:

1. Dentro de casa escoger 4 sitios para esconder “pistas” (consecutivas)
2. Dar la primera pista al niño(a) de donde se encuentra la segunda pista, una vez que haya encontrado la segunda pista, dejar un acertijo, ejemplos: “para pasar a la siguiente pista deberás hacer 10 saltos”, “para pasar a la siguiente pista deberás hacer 5 ranitas”, “para pasar a la siguiente pista deberás realizar la siguiente suma:  $10+15$ ”, etc. Papito o mamita, aquí debes junto a tu niño(a) usar la creatividad e imaginación.
3. Una vez que haya encontrado la última pista, esta deberá indicar donde está el “tesoro escondido” el cual puede ser cualquier objeto (un juguete, una fruta, etc., se recomienda también, que junto al tesoro haya una botella con agua para la hidratación)



### PRODUCTO:

Realiza el juego “buscando un tesoro”



## ACTIVIDAD 3

# CARRERA DE ENCOSTALADO



### PROPÓSITO:

Desarrollar la capacidad de coordinación y equilibrio

Después de realizar los ejercicios de calentamiento, juntos en familia jugaremos "carrera de encostalados". Esto con el fin de mejorar y afianzar nuestras relaciones interpersonales.

**Paso 1:**

Seleccionamos un espacio moderadamente amplio.

**Paso 2:**

Ubicamos ciertos objetos para indicar un punto de partida y llegada

**Paso 3:**

Nos colocamos dentro del costal, y a la cuenta de 3 saltamos hasta llegar al punto de llegada.



### PRODUCTO:

Realiza el juego "carrera de encostalados"



## ACTIVIDAD 4

# REPRESENTAMOS ANIMALES



### PROPÓSITO:

Desarrollar la capacidad coordinativa, habilidades motrices básicas y orientación espacial.

Las habilidades motrices básicas son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria. Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana

### REALIZAMOS UN JUEGO:

En esta actividad, jugaremos a “Corremos representando a los Animales”, el cual consiste en realizar desplazamientos imitando lo más parecido a los animales (pueden ser cualquiera), con lo cual afianzaremos nuestra conciencia espacial (ubicación en un espacio determinado), coordinación de movimientos básicos y regulación de movimiento para lograr el objetivo.

**Primero paso:** Selecciona de 3 a 5 animales

**Segundo paso:** Delimita un área para hacer el recorrido.

**Tercer paso:** Delimitamos un punto de inicio y uno de llegada.

**Cuarto paso:** Seleccionamos un animal e imitamos su desplazamiento lo mejor posible, desde el punto de inicio hasta el punto de llegada.

**Quinto paso:** ¿Y si ahora lo hacemos corriendo? Ahora, invitamos a un miembro de nuestra familia para ¡hacer una pequeña carrera!



### PRODUCTO:

Realiza el juego “corremos representando animales”



CICLO III

2DO GRADO

# EDUCACIÓN FÍSICA



## Carpeta de recuperación

EXPERIENCIA  
DE  
APRENDIZAJE

2



**APRENDO**  
en casa

Educación Primaria

## ACTIVIDAD 5

# CARRERA DE OBJETOS



### PROPÓSITO:

Desarrollar las capacidades motrices básicas

Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho, se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea". Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad.

### REALIZAMOS UN JUEGO:

En un espacio medianamente amplio, demarcamos un espacio de inicio y otro de llegada y reuniremos: calzados, ropa y objetos de colores que no sean frágiles, en el punto de llegada.

A la indicación ponemos todos los objetos en un punto, luego nos posicionamos frente a estos objetos a una distancia razonable en el punto de inicio. Ponemos música de fondo para hacer más divertida la actividad y a la cuenta de ¡1,2 y 3! Corremos y traemos un objeto a la vez, desde donde están los objetos hasta el punto de inicio.

¡Fue divertido!

Ahora invita a competir a tus familiares, el que tenga más objetos finalizada la actividad será el ganador(a)



### PRODUCTO:

Realiza el juego "carrera de objetos"



## ACTIVIDAD 6

# CARRERA DE OBJETOS



### PROPÓSITO:

Desarrollar las capacidades motrices básicas a través de juegos lúdicos

Los gratos recuerdos forman parte importante de nuestras vidas, ya que nos causan emociones y nos mantienen unidos, por ello los juegos lúdicos o juegos tradicionales son desarrollados a lo largo de nuestra vida.

### REALIZAMOS UN JUEGO:

Inicia esta actividad respondiendo las siguientes preguntas: ¿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? Durante los días de confinamiento en casa, te propusimos realizar diferentes juegos en familia, los que te produjeron muchísimas sensaciones y provocaron que afloren emociones que compartiste con tus familiares. Ahora, te proponemos recordar aquellas vivencias que más te impactaron, al igual que a tu familia, a fin de que se sientan bien e identifiquen las razones de ese bienestar. Para ello, te proponemos los siguientes juegos:



- El juego de las sillas
- La gallinita ciega



### PRODUCTO:

Realiza un juego de su preferencia



## ACTIVIDAD 7

# ATRAVESANDO EL RIO



### PROPÓSITO:

Desarrollar las capacidades motrices básicas a través de juegos lúdicos

Ahora, invitarás a todos tus familiares que viven en casa a que juntos propongan estrategias para desarrollar el juego "cruzar el río", el cual deberá contar con la participación de todos a la vez. Para ello, realiza las siguientes tareas:

- Consigue los materiales necesarios para el juego: tiza u otro marcador y hojas de papel A4 (puede ser papel reciclable, periódico u otro papel, o cartón del tamaño de la hoja A4) en cantidad según los participantes:



- Si son 2 participantes, 1 hoja.
  - Si son de 3 a 4 participantes, 2 hojas.
  - Si son de 5 a 6 participantes, 3 hojas.
  - Si son de 7 a 8 participantes, 4 hojas.
- Así sucesivamente.

El día del juego traza una línea de partida y otra de llegada (como si fueran las orillas del río), aproximadamente, 3 metros a más de distancia entre ellas (también, dependerá del espacio con el que cuenten en casa).

Explica a tus familiares que todos deberán desplazarse, al mismo tiempo, desde el punto de inicio hacia el punto de fin (como si cruzaran un río) pisando solo las hojas de papel que vayan colocando en el piso (como si fueran piedras) y evitar caer al "río".

Reúnanse antes de empezar el juego y planteen o acuerden la mejor estrategia para "cruzar el río sin caer al agua" y ya empezar jugar!



### PRODUCTO:

Realiza el juego "atravesando el río"



## ACTIVIDAD 8

# CIRCUITO MOTRIZ



### PROPÓSITO:

Desarrollar las capacidades motrices básicas a través de juegos lúdicos

Juntos en familia jugaremos "circuito motriz". Esto con el fin de mejorar y afianzar nuestras relaciones interpersonales además de reforzar nuestro equilibrio y velocidad de reacción.



Paso 1:

Seleccionamos un espacio moderadamente amplio.

Paso 2: Con ayuda de papá o mamá, en un cartón o papel dibuja siluetas de manos y de pies y con cinta lo adherimos al piso.

Paso 3:

El objetivo es avanzar de inicio a final, colocando según indique la silueta las manos o pies.

¡A DIVERTIRSE EN FAMILIA!



### PRODUCTO:

Realiza el juego "circuito motriz"

