



I.E. DORA MAYER

Educación Física

Nivel Primaria

CICLO III



Tengo el orgullo de ser peruano y el deporte me hace feliz

La semana anterior, reconociste los deportes más populares que se practican en nuestro país, que le han proporcionado importantes logros deportivos y, sobre todo, nos han llenado de orgullo. También, realizaste un circuito de ejercicios relacionados con dichos deportes. Esta semana, te proponemos asumir el compromiso de convertirte en un agente que aporta al desarrollo del país, compromiso que reflejarás en el siguiente producto del grado: "Representar al Perú que soñamos y plantear compromisos para construir el país que queremos a través de diferentes expresiones".

CICLO	COMPETENCIAS / CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TÍTULO	ACTIVIDADES A REALIZAR	EVIDENCIA
III	<p>"Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad"</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Comprende su cuerpo ➤ Se expresa corporalmente 	<p>Explora de manera autónoma sus posibilidades de movimiento al realizar con seguridad y confianza habilidades motrices básicas realizando movimientos coordinados según sus intereses, necesidades y posibilidades.</p>	<p>" Tengo el orgullo de ser peruano y el deporte me hace feliz "</p> <p>En esta sesión los estudiantes realizarán un circuito de ejercicios relacionados con algunos deportes que nos hayan llenado de orgullo como país.</p>	<p>En esta sesión de clase, realizaremos ejercicios de calentamiento y relajación, la actividad principal consiste en realizar una mini maratón por estaciones.</p>	<p>Las y los estudiantes realizan una mini maratón por estaciones.</p>



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, comunícate con tu docente.*
- 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:

	Prof. Berta Cancho R. (Turno Mañana)	Prof. Erick Marcos H (Turno Tarde)
	989222737	956880286
	felicanchorosales3@gmail.com	erick_mahe_22@hotmail.com

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?



Identifican los deportes más populares de nuestro país y crean y practican circuitos de ejercicios relacionados con dichos deportes.

Recursos para la actividad:

- ✓ Lápiz y colores
- ✓ Papel reciclado
- ✓ Hojas de rehúso



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



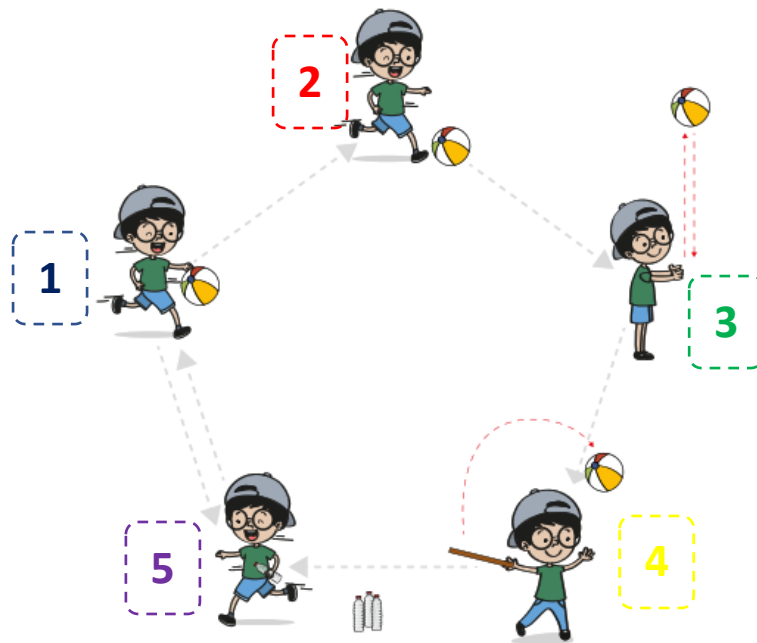
Papá o mamá y niños realizarán ejercicios de estiramiento y de respiración para la relajación y vuelta a la calma. Se deben realizar al finalizar las actividades.

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.



Circuito de deportes

La presente actividad tiene por finalidad realizar algunos deportes por estaciones. Organiza el espacio y los materiales requeridos para efectuar tu propuesta. Viste ropa cómoda para practicar tu circuito. No olvides hacer ejercicios de calentamiento y beber agua antes de iniciar la actividad física.



Estación 1: Damos 5 botes con cada mano al balón

Estación 2: Realizamos conducción de balón de un punto a otro

Estación 3: Lanzamos un balón 5 veces al aire y lo atrapamos

Estación 4: Con un "testimonio*" lanzamos el balón de un punto a otro.

Estación 5: Trasladamos objetos lo más rápido posible de un punto a otro.

Testimonio*: Barra circular de madera o cualquier material adecuado, de 30 cm de largo. (puede ser reemplazado por cualquier objeto de igual características)



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

N°	CRITERIOS	SI	NO
1	Realiza el circuito deportivo por estaciones		
2	En <i>familia</i> realiza el circuito deportivo por estaciones		
3	Realiza ejercicios de activación corporal y relajación		
4	Adapta materiales según su necesidad		

Prof. Erick Marcos Herrera
Prof. Berta Cancho Rosales
Docentes de Educación Física Nivel Primaria I.E. DORA MAYER