



I.E. DORA MAYER

Educación Física

Nivel Primaria

CICLO V



EN FAMILIA NOS DIVERTIMOS MIENTRAS NOS EJERCITAMOS

Luego de unas vacaciones de medio año, reiniciamos las actividades académicas a distancia y uno de los efectos colaterales del confinamiento es que nuestro ritmo de actividades física ha disminuido significativamente, ello conlleva a una vida sedentaria, mala alimentación y poco ejercicio físico.

Es por ello que desde el área de educación física proponemos realizar actividades físicas y lúdicas que nos encaminen en una vida activa y saludable, para así estar sanos y fuertes, resultado de ello nuestro sistema inmunológico se refuerza, y nos ayuda a combatir mejor cualquier enfermedad.

CICLO	COMPETENCIAS / CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TÍTULO	ACTIVIDADES A REALIZAR	EVIDENCIA
IV	<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>Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física</p>	<p>" En familia nos divertimos mientras nos ejercitamos"</p> <p>Ahora que reiniciamos nuestras actividades académicas a distancia, retomaremos nuestras actividades físicas, para desarrollar un sistema inmunológico fuerte.</p>	<p>Realizamos ejercicios de calentamiento y activación corporal, así como ejercicios de habilidades motrices básicas.</p>	<p>Los estudiantes practicarán actividades lúdicas para mejorar su calidad de vida.</p>

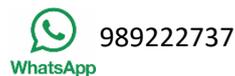
COMPETENCIA TRANSVERSAL	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Se desenvuelve en entornos generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Navega en diversos entornos virtuales recomendados
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos en función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

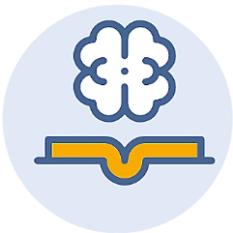


- Indicar sección, nombres y apellidos al enviar las evidencias.
- En caso de enviar evidencias de 2 semanas, indicar a que semana pertenecen.

Padre de familia:

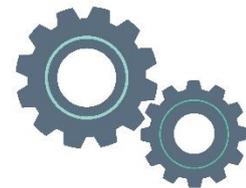
En caso de que la niña o el niño necesite recibir algún tipo de apoyo en el desarrollo de las actividades, es importante acompañarla o acompañarlo en el proceso. Tomen en cuenta que no todas las niñas ni todos los niños aprenden de la misma manera y al mismo tiempo.

¿Qué aprenderán nuestros estudiantes con estas actividades?



Aprenden la relación directa de ejercicios físicos y una buena alimentación, con los beneficios que estos conllevan como: un sistema inmunológico desarrollado, mejor calidad de vida y disminución del estrés.

RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD



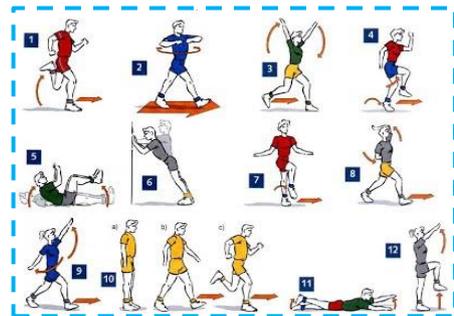
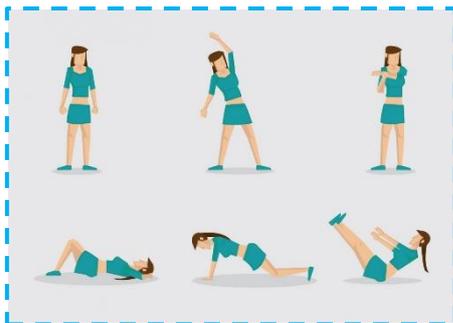
- Ropa, calzado, objetos de colores que no sean frágiles.
- Algún dispositivo que emita música.
- Un espacio medianamente amplio.
-



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.

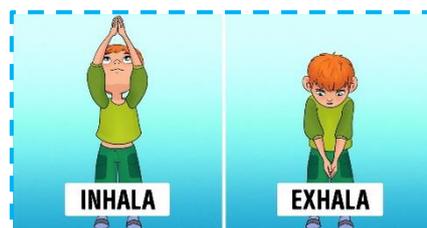


Acciones necesarias al finalizar las actividades



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.



ACTIVIDAD

En familia nos divertimos mientras nos ejercitamos

En un espacio medianamente amplio y después de haber realizado los ejercicios de calentamiento, 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 mas objetos finalizada la actividad será el ganador(a)



ACTIVIDAD

Ahora, realizaremos la segunda actividad, la cual tiene por finalidad poner a prueba nuestra velocidad de respuesta, en el mismo espacio de la actividad anterior y con los mismos objetos, nos podemos de pie al lado de ellos.

Ponemos música para hacer más divertida la actividad y a la cuenta de ¡1,2 y 3! Nos colocamos la mayor cantidad de prendas que podamos (polos, camisas, blusas chompas, etc.)

¿Cada vez se va haciendo más complicado verdad?

¡Fue divertido!

Ahora, como último paso, invita a un familiar a realizar la actividad en simultáneo contigo, y podremos competir.





¿QUÉ APRENDERÁN LOS NIÑOS Y NIÑAS CON ESTA ACTIVIDAD?

Aprenden la relación directa de ejercicios físicos y una buena alimentación, con los beneficios que estos conllevan como: un sistema inmunológico desarrollado, mejor calidad de vida y disminución del estrés.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

Lista de Cotejo

N°	CRITERIOS	SI	NO
1	Entiende que una buena condición física mejora la calidad de vida		
2	Reconoce que hay hábitos que pueden perjudicarnos		
3	Evidencia que una buena alimentación puede mejorar nuestro sistema inmune		
4	Realiza movimientos físicos básicos (correr, saltar, etc.)		