



I.E. DORA MAYER

Educación Física
Nivel Primaria
CICLO V



RECONOCEMOS ESTRATEGIAS AL JUGAR EN FAMILIA

La semana pasada, tú y un familiar acordaron en pareja algunas estrategias para practicar juegos que refuercen los lazos en familia. En esta semana, te proponemos el reto de realizar un juego con la participación de **todos** los integrantes de tu familia al mismo tiempo. Para ello, tendrán que acordar y decidir la mejor estrategia para practicar el juego. Recuerda que tomar decisiones y lograr acuerdos a partir de las opiniones de todas y todos permite mejorar la convivencia y el bienestar familiar.

CICLO	COMPETENCIAS / CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TÍTULO	ACTIVIDADES A REALIZAR	EVIDENCIA
V	"Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices" ➤ Se relaciona usando sus habilidades sociomotrices ➤ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas y pequeños grupos, aceptando al oponente como compañero de juego y tomando consensos sobre la manera de jugar.	" Planteamos estrategias al jugar con toda la familia" En esta sesión junto a toda tu familia realizaremos una actividad divertida, para ello tendrás que acordar y decidir la mejor estrategia para practicar el juego.	En esta sesión de clase, realizaremos ejercicios de calentamiento y la actividad "atravesando el río", luego actividades de vuelta a la calma. También reforzaremos la toma de decisiones y lograr acuerdos a partir de las opiniones de todas y todos.	Los estudiantes realizan el juego cooperativo "atravesando el río" logrando acordar y decidir en familia la mejor estrategia para lograr el objetivo.

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.
- 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:

	Prof. Berta Cancho R. (Turno Mañana)	Prof. Erick Marcos H (Turno Tarde)
 WhatsApp	989222737	956880286
	felicanchorosales3@gmail.com	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 través del juego, a tomar acuerdos con los integrantes de su familia y plantear estrategias que les ayuden a superar las dificultades, sentirse seguros, generar confianza y contribuir a la buena convivencia familiar.

Recursos para la actividad



- ✓ Tiza, cinta u otro material para macar.
- ✓ Hojas de papel A4 recicladas, papel periódico, etc.
- ✓ 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 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.



Atravesando el río

En la actividad de la semana anterior, acordaste en pareja con un familiar la mejor forma de realizar un juego. 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:

- Coordina con tu familia el día y la hora en que practicarán el juego “cruzar el río”.
- 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 cuentes 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 ¡a empezar jugar!

Solicita a un familiar que grabe o tome fotos del desarrollo del juego.



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

Lista de Cotejo

N°	CRITERIOS	SI	NO
1	Crea el espacio para realizar la actividad “atravesando el río”		
2	Es capaz de consensuar reglas o acuerdos con sus familiares		
3	Realiza ejercicios de activación corporal y relajación		
4	Realiza movimientos físicos según su necesidad		

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