



I.E. DORA MAYER

Educación Física

Nivel Primaria

CICLO III



“PLATOS TIPICOS Y BAILANDO CELEBRO LA FIESTA DE MI PAIS”

La festividad, gastronómicas son expresiones del arte culinario que permiten mantener vivas a lo largo del tiempo, las costumbres y tradiciones de nuestros pueblos para afirmar nuestra identidad social y cultural. A pocos días de celebrar y conmemorar un año más del Aniversario patrio Por ello, es importante conocer y comprender cómo a través de la historia de nuestro país hemos construido una cultura tan diversa y fortalecido nuestra identidad. Desde el área de Educación Física tendremos la oportunidad de sumarnos a fortalecer nuestra identidad y valorar nuestra riqueza cultural, comidas, canto de nuestros pueblos del Perú. Durante semanas realizamos, diferentes actividades que se desarrollan en el marco de la experiencia del aprendizaje en familia celebramos por la diversidad de nuestra comunidad donde tendremos la oportunidad de afianzar y orientar espacio tiempo y realizar una secuencia al cumplir un reto al presentar una Elaboración del platos típicos y canto en Familia como parte de la celebración por nuestras Fiestas Patrias. Para ello, abordaremos una de las expresiones culturales más reconocidas: Canto y baile del Perú pondrán en práctica su capacidades físicas, coordinativas, rítmicas y habilidades sociomotrices

CICLO	COMPETENCIAS / CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TÍTULO	ACTIVIDADES A REALIZAR	EVIDENCIA
III	<i>. Asume una vida saludable . Interactúas a través de sus habilidades sociomotrices</i>	<p>-Reconoce los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosos para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas.</p> <p>Asume roles y funciones de manera individual y dentro del grupo interactuando de manera espontánea en actividades lúdicas y disfruta de la compañía de sus pares para sentirse parte del grupo</p>	<p>“PLATOS TIPICOS DE MI PUEBLO “BAILANDO CELEBRO LA FIESTA DE MI PAIS”</p> <p>Los platos típicos están relacionados a la relación a la celebración gastronómicas en estas fiestas</p> <p>Los diferentes roles en la práctica de actividad física y rítmicas asumiendo roles en la organización de un festival de canto y baile de su pueblo de su región</p>	<p>-Los estudiantes prepara con ayuda de sus familiares un plato típico de su pueblo con motivo de las celebraciones de las fiestas patrias teniendo en cuenta acuerdos en coordinación con los familiares.</p> <p>El plato típico debe tener 4 características nutricionales. Para dar mayor dinamismo se deba organizarse una canción en conjunto en referencia por el aniversario patrio pueden cantar algunas canciones</p>	<p>-Acuerdos aportados por la familia. Elaboración del plato típico y actividades. Explicación de la preparación teniendo en cuenta los nutrientes.</p> <p>-Canto por el Aniversario patrio</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:



991861610



Pawil17hotmail.com

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

“Creamos movimientos representativos de nuestro pueblo al compás de una música”

La semana anterior conocimos, a través de los movimientos, las costumbres culturales de diversos pueblos y las de nuestra comunidad. Ahora, te proponemos realizar el siguiente reto: Presentar platos típicos y canto de nuestra región en familia que reflejen sus costumbres o tradiciones.

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?

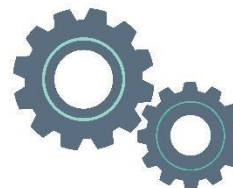


Aprenden a comunicar, mediante movimientos rítmicos, las costumbres y tradiciones de su comunidad, con la finalidad de identificar y valorar su cultura. Asimismo,

afianzan sus habilidades espacio-temporales al moverse y desplazarse por un espacio determinado.

A reconocer los alimentos nutritivos para nuestra salud y valorando nuestro canto.

RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD



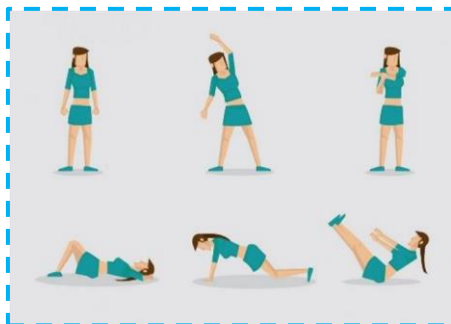
- Videos de los mejores platos típicos y canto de tu región
- Materiales complementarios para realizar de los platos típicos y canto: Equipo de sonido, audio visual, cuadernos y lápiz, los alimentos y productos de la región y canto que nos alimenta sentir de los pueblos.
- Diferentes productos alimenticios para la preparación.



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.

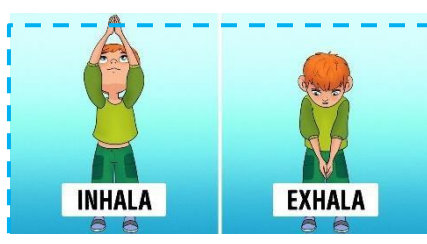
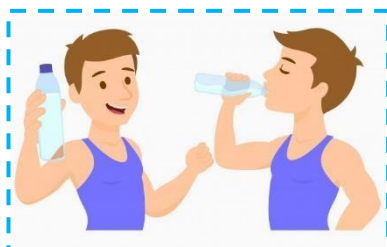


Acciones necesarias al finalizar las actividades



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 1:

PLATOS TIPICOS DE NUESTRA REGION

¿Nuestra región tiene enorme potencial de riqueza gastronómica?

Nos acercamos al aniversario de nuestro país, por ello te proponemos tú y tu familia, se preparen para celebrar las fiestas patrias. Reconociendo los alimentos más ricos de nuestro país y del mundo.



- Reconoce los alimentos de su dieta familiar que son beneficiosos para su salud
- Organiza con tu familia acuerdos el momento oportuno y en el lugar cómodo para que todos puedan reunirse y conversar sobre la preparación de alimentos nutritivos, especialmente por motivo de las fiestas patrias en cada hogar que preparen a su manera.

- Observen la transmisión de generación a generación estos ricos potajes alimenticios:

- ¿Qué necesitan para saber, la preparación y los ingredientes, combinaciones, utensilios?
- ¿Cuál de los alimentos son los platos de bandera de nuestra región y del Perú?
- ¿Qué alimentos son nutricionales y medicinales que nos ayudan a mejorar nuestra salud?

- Realiza una lista de alimentos según pirámide alimenticios y como lo consumimos.





ACTIVIDAD 2

CANTO

CANTO DE MI TIERRA

El canto es otro de nuestra riqueza y acervo cultural y folklórico de nuestros pueblos originarios que se extiende de la costa sierra selva como canto expresión natural de imitación a los vientos, lluvias, al cambio de las estaciones, ríos, quebradas, montañas, imitando a los pájaros.

El canto a sus muertos, religiosos, matrimonios, trabajos en el campo

. Solicita a tu familia un lugar para la preparación de tus alimentos para manipular los productos

Que has elegido, empezando con el lavado de los productos bueno bonito y barato, utilizar los

Utensilios la olla, cuchillo, platos, tenedores, cucharas, acompañado con sus refrescos y chicha

Vino de ocasión



¿QUÉ APRENDERÁN LOS NIÑOS Y NIÑAS CON ESTA ACTIVIDAD?



Aprenden a comunicar, mediante movimientos rítmicos, las costumbres y tradiciones de su comunidad, con la finalidad de identificar y valorar su cultura. Asimismo,

afianzan sus habilidades espacio-temporales al moverse y desplazarse por un espacio determinado.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

Lista de Cotejo



N°	CRITERIOS	SI	NO
1	Reconoce que existen diferentes platos tipos tradicionales		
2	¿Qué plato típico de tu región te gusto aprender?		
3	¿Cómo te sentiste al cantar ?		
4	Te gustó preparar tus alimentos y al degustar que sabores conseguiste		

PROFESOR : WILFREDO FUENTES HURTADO

