



I.E. DORA MAYER

Educación Física
Nivel Primaria
CICLO V



MI RUTINA SEMANAL DE EJERCICIOS PARA CRECER SALUDABLE

En la semana anterior, conociste qué actividades físicas realizaban los integrantes de tu familia; así también, indagaste y seleccionaste los ejercicios que te gustaría practicar y que contribuyen a tu crecimiento adecuado y saludable. Ahora, tendrás el reto de elaborar una rutina semanal de ejercicios y comenzar a desarrollarla en tu casa adaptando las actividades, además conoceremos la importancia de una vida activa y saludable.

| CICLO | COMPETENCIAS / CAPACIDADES | DESEMPEÑOS | TÍTULO | ACTIVIDADES A REALIZAR | EVIDENCIA |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| III | <p><i>Asume una vida saludable</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprende las relaciones entre la actividad física, la alimentación, postura e higiene corporal y la salud - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida | <p>Aplica los beneficios relacionados con la salud al realizar actividades de activación corporal, psicológica y de recuperación antes, durante y después de la práctica de actividad física.</p> | <p>" Elaboro mi rutina de ejercicios en casa"</p> <p>En la actividad de la semana anterior, seleccionaste y practicaste, junto a tu familia, los ejercicios que más te gustaron; ahora, te proponemos el reto de crear, una rutina de ejercicios para realizarlos entre días, de modo que reforzaremos la práctica de ejercicios diarios en nuestra vida y así mejoramos nuestra salud y sistema inmunológico.</p> | <p>Realizamos ejercicios de activación corporal, una rutina de mínimo 3 ejercicios y posteriormente los ejercicios de relajación.</p> | <p>Los estudiantes crean adaptan y realizan una rutina de ejercicios.</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:

| | Prof. Berta Cancho R. (Turno Mañana) | Prof. Erick Marcos H (Turno Tarde) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
|  | 989222737 | <u>956880286</u> |
|  | <u>felicanchorosales3@gmail.com</u> | <u>erick_mahe_22@hotmail.com</u> |

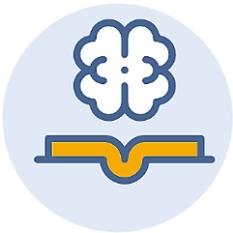
- Indicar sección, nombres y apellidos al enviar las evidencias.
- En caso de enviar evidencias de 2 semanas, indicar a que semana pertenecen.



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.

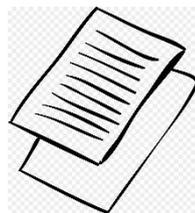
¿Qué aprenderán nuestros estudiantes con estas actividades?



Aprenden a seleccionar los ejercicios de su agrado y elaborar una rutina semanal de ejercicios, para ser desarrollada dentro de su casa; así también, a reflexionar sobre la importancia de realizar permanentemente ejercicios físicos para su crecimiento saludable.

Recursos para la actividad

- ✓ Hojas de papel o de rehúso
- ✓ Materiales según los ejercicios seleccionados
- ✓ 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.

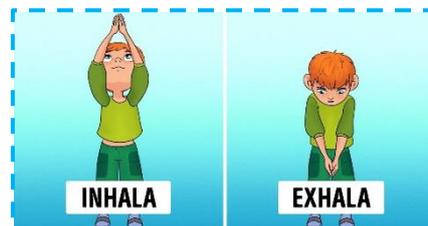


Acciones necesarias al finalizar las actividades



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.



Nuestra rutina de ejercicios

Para esta actividad tendremos en cuenta la disponibilidad de tiempo y la disponibilidad de lugar.

Ahora, en un papel anotaremos 3 ejercicios diferentes que nos gusten, para realizar en 3 días distintos, pueden estar orientados a desarrollar distintas destrezas, como, por ejemplo: fuerza, resistencia, velocidad, etc., o también pueden ser juegos, ¡no hay límites!

| Día | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Circuito | Tiempo | | | | | | |
| | Nombres | Fuerza | Resistencia | Juegos | Fuerza | Resistencia | Juegos |
| Ejercicios | 5 minutos | Activación | Activación | Activación | Activación | Activación | Activación |
| | 20 minutos | <ul style="list-style-type: none"> • Sentadillas • Planchas • Polichinelas • Saltar la cuerda | <ul style="list-style-type: none"> • Multisaltos • Caminar en carretilla • Coordinación en la escalera • Dominar el globo | <ul style="list-style-type: none"> • Gato • Cobra • Oso • Canguro | <ul style="list-style-type: none"> • Sentadillas • Planchas • Polichinelas • Saltar la cuerda | <ul style="list-style-type: none"> • Multisaltos • Caminar en carretilla • Coordinación en la escalera • Dominar el globo | <ul style="list-style-type: none"> • Gato • Cobra • Oso • Canguro |
| | 5 minutos | Relajación | Relajación | Relajación | Relajación | Relajación | Relajación |

(imagen referencial de rutina de ejercicios, considerar solo 3 días, los ejercicios pueden cambiar según disponibilidad de espacio o de preferencias)

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

Lista de Cotejo

| N° | CRITERIOS | SI | NO |
|----|------------------------------------------------------------|----|----|
| 1 | Crea una rutina de ejercicios | | |
| 2 | Es capaz de adaptarlo a su contexto | | |
| 3 | Realiza ejercicios de activación corporal y relajación | | |
| 4 | Realiza movimientos físicos básicos (correr, saltar, etc.) | | |

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