



**I.E. DORA  
MAYER**  
Educación Física  
Nivel Primaria  
CICLO IV



## Jugamos en familia en nuestro tiempo libre

En este tiempo de aislamiento social, es probable que te sientas aburrida o aburrido por no saber qué hacer en tu tiempo libre, situación que podría estar afectando tu estado emocional e influenciando, a su vez, en tu bienestar y normal desarrollo.

Desde el área de Educación Física, te invitamos a participar de la experiencia de aprendizaje “Usamos nuestro tiempo libre creativamente”. En esta semana, participarás de la actividad “Los encostalados”, en donde el objetivo es que te diviertas saludablemente. Para lograr esta tarea, realizarás las siguientes acciones: identificar los juegos que te producen bienestar, practicar juegos recreativos de manera individual y en familia, y demostrar tus posibilidades motrices durante el desarrollo de los juegos.

CICLO	COMPETENCIAS / CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TÍTULO	ACTIVIDADES A REALIZAR	EVIDENCIA
IV	<p><b><i>“Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</li> <li>➤ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego</li> </ul>	<p>Propone cambios en las condiciones de juego si fuera necesario para posibilitar la inclusión de sus pares, promoviendo el respeto y la participación y buscando un sentido de pertenencia al grupo en la práctica de diferentes actividades físicas.</p>	<p><b>" Los encostalados "</b></p> <p>En esta sesión los estudiantes realizarán un juego en familia, para ello se propone el juego "los encostalados".</p>	<p>En esta sesión de clase, realizaremos ejercicios de calentamiento y relajación, la actividad principal consiste en realizar en familia el juego: "los encostalados"</p>	<p>Las y los estudiantes realizan el juego los encostalados en familia.</p>

COMPETENCIA TRANSVERSAL	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
<b>Se desenvuelve en entornos generados por las TIC</b>	Gestiona información del entorno virtual	Navega en diversos entornos virtuales recomendados
<b>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</b>	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

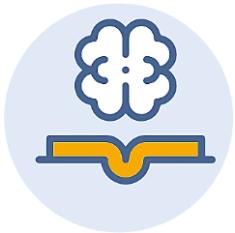
- Enviar las evidencias a tiempo, para ello hay 2 canales de recepción de evidencias:

	Prof. Berta Cancho R. (Turno Mañana)	Prof. Erick Marcos H (Turno Tarde)
WhatsApp	989222737	956880286
	felicanchorosalles3@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?

Aprenden la importancia de practicar juegos para el bienestar familiar; asimismo, organizan a los integrantes de su familia para llevar a cabo juntos un nuevo juego familiar durante su tiempo libre, y elaboran, con la participación de todos, los materiales de dicho juego.

### Recursos para la actividad



- ✓ Costales



## **Ejercicios de calentamiento 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.

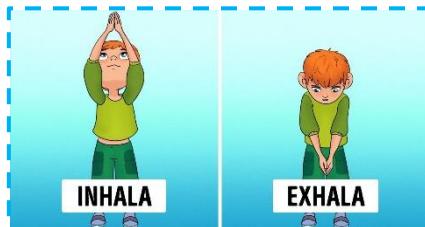


## **Acciones necesarias al finalizar las actividades**



Papá o mamá y niños realizaran 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.



### Carrera de encostalados

Después de realizar los ejercicios de calentamiento, juntos en familia jugaremos “carrera de encostalados”. Esto con el fin de mejorar y afianzar nuestras relaciones interpersonales.

- Paso 1:** Seleccionamos un espacio moderadamente amplio.
- Paso 2:** Ubicamos ciertos objetos para indicar un punto de partida y llegada
- Paso 3:** Nos colocamos dentro del costal, y a la cuenta de 3 saltamos hasta llegar al punto de llegada.



#### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

Nº	CRITERIOS	SI	NO
1	Realiza el juego encostalados en familia o propone otro juego		
2	Comprende que el jugar refuerza tu bienestar y el “yo” personal		
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