



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 encostados", 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>"Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices"</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices ➤ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego 	<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>" Los encostados "</p> <p>En esta sesión los estudiantes realizarán un juego en familia, para ello se propone el juego "los encostados".</p>	<p>En esta sesión de clase, realizaremos ejercicios de calentamiento y relajación, la actividad principal consiste en realizar en familia el juego: "los encostados"</p>	<p>Las y los estudiantes realizan el juego los encostados en familia.</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, 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:

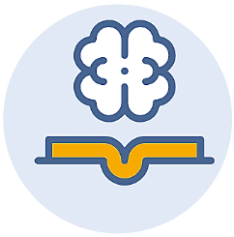
	Prof. Berta Cancho R. (Turno Mañana)	Prof. Erick Marcos H (Turno Tarde)
 WhatsApp	989222737	956880286
	felicanchorosales3@gmail.com	erick_mahe_22@hotmail.com

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 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.



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:

N°	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