



PERÚ



GRADO: 1°ROS



APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE

.....

Número de Celular: _____

SECCIÓN:

.....

EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE

1 y 2

**DURACION: 6
SEMANAS**

I. INDICACIONES:

Consideraciones 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 también, los materiales a utilizar no deben afectar tu salud.

- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Recuerda que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o, mínimo, dos horas después de comer.

- Ten en cuenta que al inicio es recomendable que desarrolles la actividad en compañía de una persona adulta. Según vayas progresando, la puedes realizar sola o solo y de forma rutinaria.

- Considera que para mantener tu condición física es recomendable que realices la actividad 3 veces a la semana, como mínimo.

- Si tienes problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres en buen estado.

- Recuerda siempre empezar con una activación corporal o un calentamiento previo, y la recuperación o el estiramiento al concluir tu rutina.

- Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante la actividad.

- Deja limpio y ordenado el espacio de trabajo al terminar.

- **NO OLVIDES IMPRESIONANTE ENVIAR TUS EVIDENCIAS TAL COMO SE INDICA AL FINAL DE CADA ACTIVIDAD.**

- Realiza tu aseo personal al concluir la actividad.



Contexto y situación significativa:

Durante los dos últimos años, debido a la pandemia, nos vimos obligados a permanecer en nuestros hogares. Esto trajo como consecuencia la disminución de la práctica de actividad física afectando el desarrollo de nuestras capacidades físicas, habilidades motrices, habilidades socio motrices y de convivencia, repercutiendo en nuestra salud y bienestar emocional. La emergencia sanitaria ha afectado la salud y el bienestar socioemocional de las familias, elementos necesarios para el desarrollo de actividades laborales, de aprendizaje y de la vida diaria. Por tanto, se debe promover la práctica de actividad física, alimentación nutritiva y saludable y valorar su importancia para la salud y el bienestar integral. Las actividades lúdicas, recreativas y deportivas tienen la particularidad de producir placer y favorecer la integración, por lo que se consideran prioritarias en un programa de actividad física. Por tal motivo he desarrollado esta carpeta de recuperación para los estudiantes que no consiguieron obtener el estado de “LOGRADO o DESTACADO”

¿Qué necesitamos?

- Contar con Internet en casa, en tu PC o en tu teléfono celular.

- Impresora o lápiz y papel para realizar anotaciones.

- Cronómetro o reloj para el control del pulso (el del teléfono celular también sirve para este fin).

- Utilizar la vestimenta adecuada para la actividad física: ropa de algodón suelta, que te permita realizar movimientos con libertad.

- Cualquier otro material que decidas utilizar para las actividades

- Acondicionar un espacio en la casa, libre y ventilado.

- Dejar limpio y ordenado el espacio de trabajo al terminar la actividad física





II. INFORMACIÓN GENERAL:

		COMPETENCIAS	TÍTULO DE LAS ACTIVIDADES	RETO
MODULO DE APRENDIZAJE	ENERO 1	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	1. “Seleccionamos y practicamos actividades físicas preferidas para nuestra rutina de ejercicios”	1. Realiza una secuencia de ejercicios: 2 ejercicios de resistencia, 2 ejercicios de fuerza, y
		Asume una vida saludable	2. Creamos y practicamos una rutina de ejercicios de pausas activas para el cuidado de nuestra salud”. DESARROLLO DEL TEST DE RUFFIER. Apoyarse en la internet. Registrar los resultados	2 de flexibilidad. con tu familia, una rutina de ejercicios: pausas activas. DESARROLLO DEL TEST DE RUFFIER. con miembros de la familia apoyarse en la internet. Registrar los resultados

		Asume una vida saludable	3.- “Practicamos actividades físicas y hábitos saludables”.	3. Practica una estación de 4 ejercicios de las actividades realizadas. Resistencia aeróbica, fuerza, y flexibilidad,
			4.-Comprendemos la importancia de la buena alimentación a través del test de IMC y las tablas de los valores nutricionales de los alimentos	4. Incentiva a tu familia a Elegir una buena alimentación y registra en tu folder el proceso de selección de alimentos en base a su importancia en nuestra nutrición
	FEBRERO 2	Asume una vida saludable	5.- “Realizamos actividades físicas y nos hidratamos para mantenernos saludables”. 6	5. practicar y registrar una secuencia de ejercicios al aire libre con el acompañamiento de un familiar
			6- “Fortalecemos nuestras relaciones familiares a través del juego”. 5	6. Elige 2 Juegos tradicionales y 2 juegos Cooperativos de tu preferencia para ponerlo en práctica con la familia. No olvides registra tu evidencia en tu folder.
		Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	7.- “Compartimos actividades rítmicas y nos relajamos en familia”.	7. Practiquemos una secuencia de 5 movimientos rítmicos corporales. Registrar en video
			8.- “Celebramos bailando al ritmo de la diversidad cultural de nuestro país”. 4	8. Ejecuta una danza mix de la región costa, sierra, y selva en equipo. Registrar en video

Actividad 3: Cuidamos de nuestra salud con alimentación saludable y actividad física

1ra. SEMANA DE ACTIVIDAD

TITULO DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: “BIENVENIDOS AL SOPORTE SOCIO EMOCIONAL Y EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA”

COMPETENCIAS: - Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
Asume una vida saludable.

RETO: Realiza una secuencia de ejercicios: 2 ejercicios de resistencia, 2 ejercicios de fuerza, y 2 de flexibilidad.

- Permite la interacción entre los miembros integrantes de tu familia, siendo tú quien asuma el liderazgo en el desarrollo de las actividades.
- Permite la reflexión sobre la importancia de la práctica de la actividad física para la salud y el bienestar general
- Permite promover, a través de la práctica de la actividad física, actitudes de respeto, cuidado de sí mismo y de la familia.

TEMA: Seleccionamos y practicamos actividades físicas preferidas para nuestra rutina de ejercicios

Actividad de presentación: “¿Qué experiencia vas a vivir?”

En esta actividad se busca situar a los estudiantes en el contexto principal de afrontar la pandemia y sus efectos.

Además, se busca describir la situación de estrés y tristeza que viven los estudiantes, la necesidad de aprender a convivir en un equipo familiar diverso y los deseos de retribuirles por los esfuerzos que hacen. En ese sentido, se propone, como respuesta, realizar actividades físicas que favorezcan la salud y la convivencia.

DESARROLLO:

La resistencia. Es poder resistir durante un determinado tiempo un acto o ejercicio, como por ejemplo correr o el ciclismo. Es la **capacidad** de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

La fuerza es la capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento. Esta **fuerza** nos permite vencer una resistencia u oponernos a ella mediante contracciones musculares

La flexibilidad se define como la capacidad de los músculos de adaptarse, mediante su alargamiento, a distintos grados de movimiento articular. ... En el mundo deportivo, se entiende por **flexibilidad** la cualidad que tienen los músculos de estirarse para adaptarse a un nuevo rango en la amplitud de los movimientos.

1. INICIAMOS CON LA ACTIVACIÓN CORPORAL: TIEMPO 1 MINUTO.



1. **ACTIVIDAD FÍSICA - PRACTIQUEMOS:** Practiquemos una secuencia de ejercicios de: 2 ejercicios de resistencia, 2 ejercicios de fuerza, y dos ejercicios flexibilidad. Tiempo 30 segundos cada ejercicio, con un descanso de 20 segundos por ejercicio.



2. RELAJAMIENTO: Ejercicios de Estiramiento.



MI RETO:

- Hacer la activación corporal (calentamiento). 2 minutos
- Realiza una secuencia de ejercicios: 2 ejercicios de resistencia, 2 ejercicios de fuerza, y 2 de flexibilidad. flexibilidad. Tiempo 30 segundos cada ejercicio, con un descanso de 20 segundos por ejercicio.
- Finalizar con la Relajación de 10 segundos cada ejercicio.

EVIDENCIA:

Hacer un video de tu actividad física, 2 ejercicios de resistencia, 2 de fuerza, y 2 de flexibilidad. teniendo en cuenta: el Calentamiento, las secuencias de los ejercicios, y la Relajación (Enviar tus evidencias al profesor).

Te invitamos a ver: <https://www.youtube.com/watch?v=972VxdulFWk>

<https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a25310209/ejercicios-biceps-para-tonificar-brazos/>

<https://www.youtube.com/watch?v=DwQp4oooMP8>

2da SEMANA DE ACTIVIDAD

TITULO DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Practicamos y promovemos iniciativas para realizar actividad física.

COMPETENCIAS: -Asume una vida saludable.

RETO: 2. Crear y practicar con tu familia, una rutina de ejercicios: pausas activas. Aplicación del test de ruffier

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Incluye la activación corporal y la actividad de relajación y respiración.
- Permite la reflexión sobre la importancia de la activación corporal, la actividad de relajación, la higiene postural y la pausa activa para la salud.
- Se diseña y practica con la familia.
- Promueve el trabajo en equipo con los integrantes de tu familia.

TEMA: “Creamos y practicamos una rutina de ejercicios de pausas activas para el cuidado de nuestra salud”.

En esta actividad tendremos en cuenta en contribuir con la mejora de la salud postural y la de su familia. Además, han identificado los beneficios de realizar la activación, la relajación y el mantener una correcta postura corporal.

En esta actividad, deberás crear y practicar con tu familia, una rutina de ejercicios: pausas activas, a partir de lo vivenciado, con el propósito de fortalecer tu buena postura corporal y la de tu familia.

DESARROLLO:

¿QUE SON **LAS PAUSAS ACTIVAS**? Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés.

1. INICIAMOS CON LA ACTIVACIÓN CORPORAL: TIEMPO 1 MINUTO.



2. ACTIVIDAD FÍSICA: Invita a tu familia a Practicar juntos una rutina de Pausas Activas.



Te invitamos a ver: <https://www.youtube.com/watch?v=1K8ME6SsJQ0>

3. RELAJAMIENTO: Ejercicios de Estiramiento



MI RETO:

- Hacer la activación corporal (calentamiento). 2 minutos
- Crear y practicar con tu familia, una rutina de ejercicios: pausas activas.
- Finalizar con la Relajación de 10 segundos cada ejercicio.

EVIDENCIA:

Video de la actividad física: Pausas Activas Rutinarias. 1. el Calentamiento, 2 la Actividad Física, y 3 relajación.test de ruffier (Enviar tus evidencias al profesor).

3ra SEMANA DE ACTIVIDAD

TITULO DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: “Promovemos el cuidado de nuestra salud respiratoria en armonía con el ambiente”

COMPETENCIAS: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
-Asume una vida saludable.

RETO: Practica una estación de 4 ejercicios de las actividades realizadas. Resistencia aeróbica, fuerza, y Flexibilidad.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

-Practica actividades físicas de manera autónoma, explica su importancia y los beneficios que se producen en el fortalecimiento de la salud y el bienestar emocional.

TEMA: “Practicamos actividades físicas y hábitos saludables”.

En esta actividad tendremos en cuenta en contribuir con la mejora de la salud postural y la de su familia. Además, han identificado los beneficios de realizar la activación, la relajación y el mantener una correcta postura corporal.

En esta actividad, deberás crear y practicar con tu familia, una rutina de ejercicios: pausas activas, a partir de lo vivenciado, con el propósito de fortalecer tu buena postura corporal y la de tu familia.

DESARROLLO:

La **resistencia aeróbica** es la capacidad del corazón y del sistema vascular de funcionar eficientemente y realizar actividades físicas durante largos períodos de tiempo con poco esfuerzo, poca fatiga y con una recuperación rápida.

La **flexibilidad** se define como la capacidad de los músculos de adaptarse, mediante su alargamiento, a distintos grados de movimiento articular. ... En el mundo deportivo, se entiende por **flexibilidad** la cualidad que tienen los músculos de estirarse para adaptarse a un nuevo rango en la amplitud de los movimientos.

La **fuerza** es la capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento. Esta **fuerza** nos permite vencer una resistencia u oponernos a ella mediante contracciones musculares

1. INICIAMOS CON LA ACTIVACIÓN CORPORAL: TIEMPO 1 MINUTO.



2. **ACTIVIDAD FÍSICA:** Elegimos los ejercicios a realizar, 1 de resistencia aeróbica, 2 de fuerza muscular y 3 de flexibilidad, Invita a tu familia a Practicar juntos.



3. **RELAJAMIENTO:** Ejercicios de Estiramiento



MI RETO:

- Hacer la activación corporal (calentamiento). 2 minutos
- Practica una estación de 4 ejercicios de las actividades realizadas. Resistencia aeróbica, fuerza, y Flexibilidad.
- Finalizar con la Relajación de 10 segundos cada ejercicio.

EVIDENCIA:

Grabar el video de la estación de los 4 ejercicios.

Tener en cuenta: el Calentamiento, la Actividad Física de los ejercicios, y la Relajación.

Te invito a ver: <https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8>

<https://www.youtube.com/watch?v=mNPvxGWSwPo>

<https://www.youtube.com/watch?v=9CqZQPfiQak>

4ta. SEMANA DE ACTIVIDAD

TITULO DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: “Promovemos la salud como un bien de todos”

COMPETENCIAS: - Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

- [Asume una vida saludable.](#)
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

RETO: Invita a tu familia a Elegir y practicar 2 juegos de lanzamiento 2 juegos de salto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Practica actividades físicas de manera autónoma, explica su importancia y los beneficios que se producen en el fortalecimiento de la salud y el bienestar emocional.
- Promueve la práctica de actividades físicas variadas, y explica sobre el control de la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como sobre la activación y relajación corporal antes, durante y después de la actividad, para la mejora de la salud y la calidad de vida.

TEMA: “Promovemos el consumo de alimentos ricos en hierro y una adecuada higiene personal”.

En esta actividad los estudiantes y practicando identificarán distintos alimentos ricos en hierro y reflexionarán sobre su consumo personal y familiar. Además, reconocerán la frecuencia de los hábitos de higiene y de la actividad física que llevan a cabo para relacionarlos con su salud y bienestar.

DESARROLLO:

El hierro es un mineral que cumple funciones importantes a nivel corporal. Su trabajo principal es transportar el oxígeno por todo el cuerpo y producir glóbulos rojos.

Es un nutriente esencial, lo que significa que se debe obtener de los alimentos.

La deficiencia de hierro puede causar anemia y derivar en síntomas como la fatiga. Las mujeres con la menstruación que no consumen alimentos ricos en hierro tienen un riesgo más elevado de sufrir una deficiencia.

Por suerte, existen abundantes alimentos saludables que nos ayudan a cubrir nuestras necesidades diarias de hierro.



Activación Corporal



Actividad Física



1. INICIAMOS CON LA ACTIVACIÓN CORPORAL: Movimientos rítmicos puedes realizar con un fondo musical

Ver el video para el calentamiento corporal: <https://www.youtube.com/watch?v=jsnzl1Ay9lc>



2. ACTIVIDAD FÍSICA: Practiquemos la actividad física. Actividad Física



3. RELAJAMIENTO: Ejercicios de Estiramiento

Ver el video: <https://www.youtube.com/watch?v=n8QkdopoTzU>



MI RETO:

Incentiva a tu familia a Elegir y practicar 2 juegos de lanzamiento 2 juegos de salto.

EVIDENCIA:

- Hacer un video con los juegos del lanzamiento y salto.
- Tener en cuenta la **activación corporal (calentamiento)**, la actividad física juegos del lanzamiento y salto, Enviar tus evidencias al profesor.

5ta SEMANA DE ACTIVIDAD

TITULO DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: “Realizamos actividad física y nos hidratamos para mantenernos saludables”⁹

COMPETENCIAS: - Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

- **Asume una vida saludable.**
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

RETO: practicar una secuencia de ejercicios al aire libre de acuerdo al video a evidenciar.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Promueve prácticas de higiene personal entre sus familiares, así como una buena hidratación durante la actividad física, con el fin de mejorar su calidad de vida.

TEMA: “Realizamos actividad física y nos hidratamos para mantenernos saludables”.

En esta actividad, vamos a comprenderás y realizaras actividades físicas, a una intensidad moderada, así como los hábitos de higiene, contribuyen a mantenernos saludables y fuertes. Así, podremos plantear recomendaciones para fortalecer nuestro sistema inmunológico.

DESARROLLO:

“La actividad física y el sistema inmunológico”

Su **sistema** inmunitario es una compleja red de células, tejidos y órganos. Juntos ayudan a su cuerpo a combatir infecciones y otras enfermedades. Cuando los gérmenes como bacterias o virus invaden su cuerpo, atacan y se multiplican.

- **La alimentación saludable** es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

- **La higiene personal** representa una función primordial en la prevención de enfermedades. Llevarla a cabo de manera incorrecta puede causar olores desagradables e infecciones. El contacto de tus manos en diferentes superficies dentro y fuera de casa puede derivar en la llegada de gérmenes a tu cuerpo.

- **La hidratación** es el acto y el resultado de hidratar. a combinar una sustancia con agua. La idea de hidratación puede referirse a la cantidad de agua que necesita el organismo de un ser vivo para funcionar de manera correcta. En el caso del ser humano, se recomienda el consumo de al menos dos litros de agua al día para mantener la hidratación.



“Los hábitos de higiene”

Se entiende **como higiene** al conjunto de conocimientos y técnicas **que** aplican los individuos para el control de los factores **que** ejercen o pueden ejercer efectos nocivos para la salud y, la **higiene personal**, es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado del cuerpo humano.



1. INICIAMOS CON LA ACTIVACIÓN CORPORAL: Movimientos rítmicos puedes realizar con un fondo musical



1. ACTIVIDAD FÍSICA: Practiquemos la actividad física.

Ver el video para realizar la actividad: https://www.youtube.com/watch?v=0VuUuz_ZVNI



3. RELAJAMIENTO: Ejercicios de Estiramiento



MI RETO:

practicar una secuencia de ejercicios al aire libre de acuerdo al video a evidenciar.

EVIDENCIA:

- Hacer un video de 4 ejercicios del video al aire libre.

Te invito a ver el video para realizar la actividad: <https://www.youtube.com/watch?v=IJDlbz9YxKg>



- Tener en cuenta la **activación corporal (calentamiento)**, la actividad física de la secuencias de ejercicios, **y la Relajación**. Y finalizamos con la **hidratación**. (Enviar tus evidencias al profesor).



6ta. SEMANA DE ACTIVIDAD

TITULO DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: *“Practicamos juegos y actividades físicas para interactuar y*

mejorar la convivencia en nuestra familia”

COMPETENCIAS: - Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Asume una vida saludable.
- **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.**

RETO: Elige 2 Juegos tradicionales y 2 juegos Cooperativos de tu preferencia para ponerlo en práctica con la familia.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Favorece el fortalecimiento de las habilidades motrices, generando placer y disfrute en su desarrollo.
- Permite el desarrollo de estrategias de juego en las que cada participante aporta a su equipo, según sus recursos personales y potencialidades, para el logro del propósito del juego.
- Promueve el análisis de los logros y las dificultades que ha tenido la familia durante el juego para mejorar su estrategia.

TEMA: “Fortalecemos nuestras relaciones familiares a través del juego”.

Esta actividad busca situar a tus estudiantes en el contexto poselectoral, en el que los ciudadanos, desde donde se encuentren, tienen la gran responsabilidad de participar y cooperar en la construcción de los proyectos que necesita el país para construir una sociedad democrática. Por tanto, tus estudiantes se preguntarán cómo aportar desde casa. Se propone que, a través de la práctica de juegos tradicionales y juegos cooperativos, la familia tenga la oportunidad de comunicarse, cooperar y trabajar en equipo de

manera respetuosa e inclusiva. Esta también será una oportunidad para desarrollar las habilidades motrices de tus estudiantes. Además, se indica el producto de la experiencia y los criterios que aplicarán para su evaluación.

DESARROLLO:

¿Qué son los juegos tradicionales?

Se definen los **juegos tradicionales** como aquellos propios de una región o nacionalidad que se repiten de generación en generación con suma espontaneidad. ... Los **juegos tradicionales** son una fuente de transmisión de conocimiento, tradiciones y culturas de otras épocas o sistemas socioeconómicos.

- Un **juego cooperativo** es aquel en el cual los jugadores no compiten entre sí, sino que tienen que trabajar en conjunto para cumplir un objetivo en común. De este modo, los participantes pierden o ganan en grupo.

Observa las siguientes imágenes. ¿Conoces estos juegos? (**Juegos tradicionales**)



Imagen 1



Imagen 2



Imagen 5



Imagen 4

(Juegos Cooperativos)

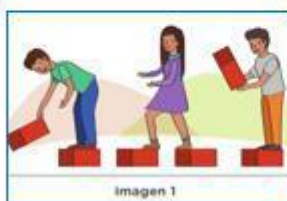


Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3

¿Algunos de estos juegos lo han practicado y siguen haciéndolo?

¿Qué juegos demandan para ti mayor resistencia física?

¿Cuáles pueden ser realizados por tu familia?

¿Qué juegos favorecen la comunicación, la cooperación y el trabajo en equipo?

Practiquemos algunos de estos juegos.

1. INICIAMOS CON LA ACTIVACIÓN CORPORAL: Movimientos rítmicos puedes realizar con un fondo musical



2. ACTIVIDAD FÍSICA: Practicamos juegos tradicionales y cooperativos.

(Juegos tradicionales)



Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3



Imagen 4

(Juegos Cooperativos)



Imagen 1



Imagen 2



3. RELAJAMIENTO: Ejercicios de Estiramiento



MI RETO:

Elige 2 Juegos tradicionales y 2 juegos Cooperativos de tu preferencia para ponerlo en práctica con la familia.

EVIDENCIA:

- Hacer un video de 2 Juegos tradicionales y 2 juegos Cooperativos.y enviarlos al profesor
- Vemos el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=khV8KqybSmk>

7ma. SEMANA DE ACTIVIDAD

TITULO DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: "Practicamos secuencias de movimientos rítmicos y nos relajamos en familia"

COMPETENCIAS:

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Asume una vida saludable.
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

RETO: Practiquemos una secuencia de movimientos rítmicos corporales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Permite reconocer que la práctica de actividades rítmicas y de relajación con otros genera bienestar.
- Favorece el desarrollo de habilidades motrices que contribuyen a mejorar la postura, el equilibrio, la coordinación, la orientación espacial, etc.
- Facilita la expresión de las emociones.

TEMA: “Compartimos actividades rítmicas y nos relajamos en familia”.

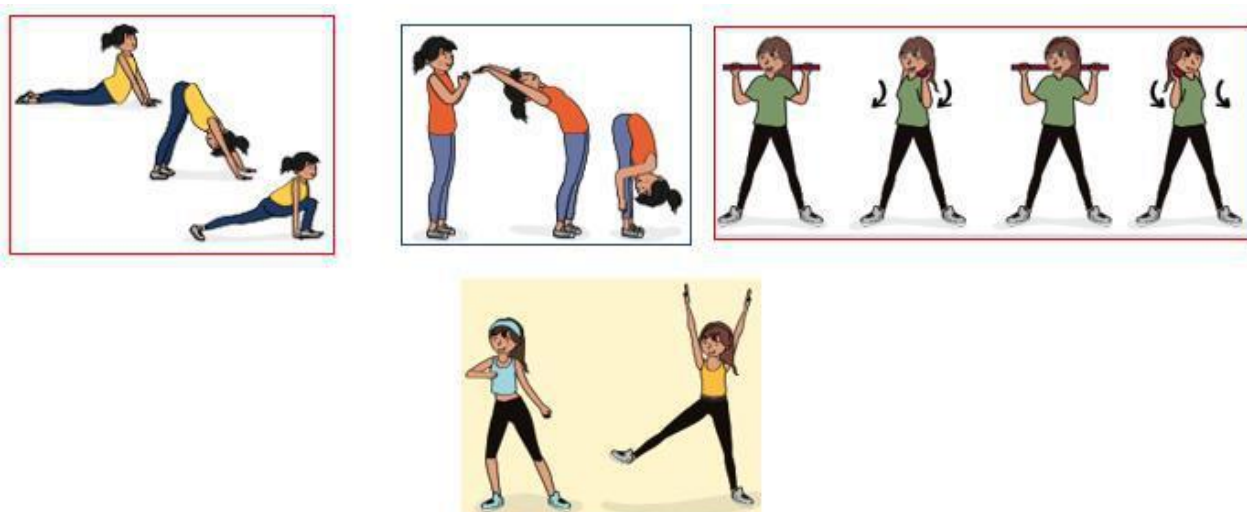
En la presentación, se propone a los estudiantes reflexionar sobre la situación de las familias que realizan grandes esfuerzos para adecuarse al nuevo contexto; por ejemplo, a través de nuevos emprendimientos. Situación que, como todo proceso de cambio, genera inestabilidad y emociones negativas (miedo, ansiedad, etc.).

También tus estudiantes tendrán la oportunidad de identificar cómo el nuevo contexto ha afectado las actividades físicas que antes realizaban, y cómo se sienten. Por tanto, se les plantea el desarrollo de actividades rítmicas y de relajación para que tus estudiantes expresen sus emociones y compartan estas actividades con sus familiares. Además, se indica el producto de la experiencia y los criterios que aplicarán para su evaluación.

DESARROLLO:

Las actividades rítmicas son **movimientos** del cuerpo que se realizan a través de diferentes sonidos. Divierten y mejoran la salud de los practicantes, mejoran el sistema cardiovascular, disminuyen las alteraciones metabólicas y osteomusculares.

Observa y practica las actividades físicas de las siguientes imágenes.



1. INICIAMOS CON LA ACTIVACIÓN CORPORAL: Movimientos rítmicos puedes realizar con un fondo musical



2. ACTIVIDAD FÍSICA: Practiquemos la actividad física. Movimientos Rítmicos



Te invitamos a ver: <https://www.youtube.com/watch?v=0oP0oEpEIUQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=dGe4l4xaeQ>

3. RELAJAMIENTO: Ejercicios de Estiramiento.



Vemos el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=n8QkdopoTzU>

MI RETO:

Practiquemos una secuencia de movimientos rítmicos corporales.

EVIDENCIA:

- Hacer un video con las secuencias de movimientos rítmicos.

Ver el video para realizar la actividad: <https://www.youtube.com/watch?v=a41bQQZJ6zc>



- Tener en cuenta **la activación corporal (calentamiento)**, la actividad física secuencias de movimientos, y **la Relajación**. (Enviar tus evidencias al profesor).

8va SEMANA DE ACTIVIDAD

TITULO DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: *"Practicamos actividades físicas al ritmo de la música peruana para construir nuestra identidad nacional"*

COMPETENCIAS: - **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.**

- Asume una vida saludable.

- **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.**

RETO: Ejecuta una danza mix de la región costa, sierra, y selva en equipo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Reconoce la importancia de consumir alimentos ricos en hierro, de incluir hábitos de higiene y de practicar actividad física regularmente para cuidar su salud.

- Promueve la inclusión de diversas recetas nutritivas ricas en hierro en la dieta familiar.

- Identifica los beneficios que tienen los ejercicios de desplazamiento libre en la salud física.

TEMA: "Celebramos bailando al ritmo de la diversidad cultural de nuestro país".

En esta actividad practicarás una secuencia de movimientos rítmicos para mejorar tu capacidad de coordinación y tus habilidades motrices, y expresar tus emociones, considerando las posibilidades y las limitaciones particulares de cada integrante de tu familia.

Además, experimentar con la música de tu departamento, vas a ensayar y presentar la coreografía de una danza familiar. ya sea que bailes en pareja o en grupo. es importante mantener la coordinación de tus movimientos, seguir el ritmo de la música y expresar tus emociones. Sin embargo, recuerda que lo fundamental es que realizarás los ejercicios con tu familia.

DESARROLLO:

¿Qué es la danza? La danza es un baile, la acción o forma de bailar generalmente siguiendo el ritmo de una música. Por **ejemplo:** 'danza popular'. ... Algunos de los elementos que componen una **danza** son el ritmo, el movimiento, la expresión corporal, el estilo y el espacio.

1. INICIAMOS CON LA ACTIVACIÓN CORPORAL: Movimientos rítmicos puedes realizar con un fondo musical



2. ACTIVIDAD FÍSICA: *Exploramos y practiquemos los diversos ritmos musicales del Perú.*



Luego elige una danza y practica la coreografía con tu familia, caso contrario elige una danza con tu familia y practícalo.

Ver video: <https://www.youtube.com/watch?v=yW3pwETYnYs>

3. RELAJAMIENTO: Ejercicios de Estiramiento



MI RETO:

- Hacer la activación corporal (calentamiento). 2 minutos

- Ejecuta una danza mix de la región costa, sierra, y selva en equipo.
- Finalizar con la Relajación de ejercicios.

EVIDENCIA:

Hacer un video de la danza. Teniendo en cuenta la activación corporal (calentamiento), la actividad física (baile de la danza) y la Relajación. (Enviar tus evidencias al profesor).



**ANTES DE DESRROLLAR LA DANZA O RUTINA DE EJERCICIOS MUSICALMENTE
DEBES COLOCAR MEDIANTE UN PAPELOGRAFO LAS IDEAS FUERZAS
UN ESLOGANY FRASES MOTIVADORAS**

PROFESOR CRISTIAN DANIEL ROSAS BUENDÍA.

1. ¿CÓMO Y CON QUÉ ME VAN EVALUAR? (Instrumento de evaluación)

LISTA DE COTEJO

- AREA: EDUCACION FISCA.
- GRADO: 1° SECCION:
- DOCENTE: ROSAS BUENDÍA CRISTIAN DANIEL
- FECHA: de del 2023.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE "Practicamos actividades físicas y promovemos hábitos alimenticios saludables en familia"		SE DESENVUELVE DE MANERA AUTONOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD -Comprende su cuerpo -Se expresa corporalmente		Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.	
1º-2º "A" "B" "C" "D" "E"					
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN			
		C	B	A	AD
		Se desenvuelve de manera autónoma a través de habilidades motrices específicas, teniendo dificultades en la secuencia de movimientos corporales al ritmo de la música en diferentes acciones, en algunos casos demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar algunas actividades rítmicas al compás de la música de su preferencia.	Se desenvuelve de manera autónoma pocas veces a través de habilidades motrices específicas, pero en algunos casos valorando poco las secuencias de movimientos corporales al ritmo de la música en diferentes acciones, en algunos casos demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar pocas veces actividades rítmicas al compás de la música de su preferencia.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de habilidades motrices específicas para mejorar la secuencia de movimientos corporales al ritmo de la música en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades rítmicas al compás de la música de su preferencia.	Se desenvuelve eficientemente de manera autónoma a través de habilidades motrices específicas superando asertivamente la secuencia de movimientos corporales al ritmo de la música en diferentes acciones, demostrando correctamente la coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar perfectamente las actividades rítmicas al compás de la música de su preferencia.
01					
02					