

Educación física



I.E. DORA MAYER

5to grado



Actividad 1	"Proponemos un juego con reglas y las modificamos en familia"
Fecha	Del 15 de noviembre al 19 de noviembre
Situación de Aprendizaje	"MIS PRÁCTICAS DE SALUD QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO CIUDADANO Y DE NUESTRO PAÍS"
Propósito	Que las(los) estudiantes propongan y modifiquen en cierto grado las reglas propias del juego lúdico.
Criterio de Evaluación	Incorpora reglas sencillas al realizar juegos lúdicos en compañía.



Materiales:

- vaso con agua (hidratarse)
- materiales de rehuso



Acción 1: Calentamientos e hidratación

En esta primera actividad realizaremos los ejercicios de calentamiento, tales como saltos, trotos, estiramientos, etc. A fin de preparar nuestro cuerpo para la actividad física, luego realizaremos una breve hidratación para estar en óptimas condiciones físicas al realizar nuestras actividades.



Acción 2: Cinco pases

Observamos la siguiente imagen y respondemos las siguientes preguntas:



¿Qué deporte realiza la familia?

¿Qué beneficio tiene desarrollar deporte en familia?

¿Qué juegos orientados a la práctica del deporte conoces?

En esta primera actividad, conocerás qué características tienen los juegos predeportivos y los practicarás junto a tu familia; este será tu primer reto. Para ello, invitarás a tu familia a participar en el juego predeportivo “5 pases”.

“Los Juegos Predeportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna disciplina deportiva”.

Campbell, Y. (julio de 2012). Juegos predeportivos para la masificación de la práctica del atletismo categoría 8 y 9 años en el municipio Baraguá. EFDeportes.com, (170). <https://www.efdeportes.com/efd170/juegos-predeportivos-para-atletismo.htm>

Entonces, los juegos predeportivos desarrollan habilidades motrices como saltar, correr, desplazarse, caminar, lanzar, atrapar, etc., la realización de estas habilidades motoras servirán para el desarrollo de habilidades deportivas.

Paso 1: Ubicamos un espacio de nuestra casa adecuado para realizar nuestra actividad.

Paso 2: Nos ubicamos frente a frente y lanzamos el balón (o cualquier objeto que cumpla su función)

Paso 3: El objetivo es realizar 5 toques de balón cada vez que el balón este en nuestra posesión.



Autoevaluación

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Realicé ejercicios de calentamiento en mis actividades			
Realicé diferentes tipos de lanzamientos con un grado de éxito alto.			

