

## Educación física



I.E. DORA MAYER

**4to grado**



<b>Actividad 2</b>	"Las actividades físicas y el cuidado de la salud"
<b>Fecha</b>	Del 31 de mayo al 04 de junio
<b>Situación de Aprendizaje</b>	Si te cuidas, nos cuidamos todos
<b>Propósito</b>	Que los(as) estudiantes en familia realicen ejercicios y actividades lúdicas que mejoren su calidad de vida
<b>Criterio de Evaluación</b>	Realiza actividades físicas que serán parte de las prácticas de autocuidado para mantenerse saludable



Materiales: -VASO con agua

### Acción 1: Calentamiento

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.

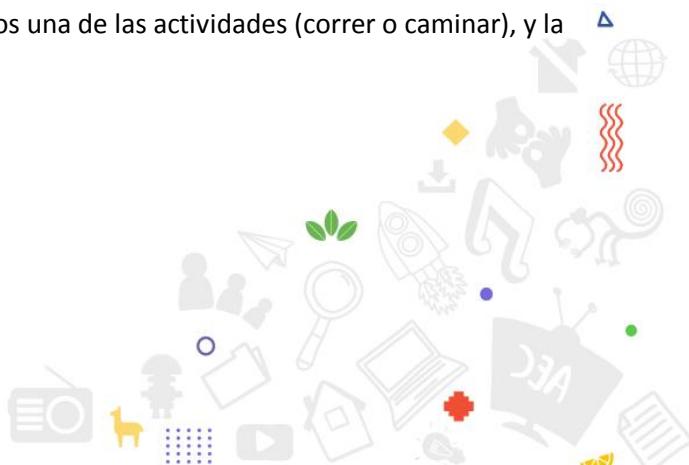


## Acción 2: Actividades físicas y el cuidado de la salud

Ahora, y luego de haber realizado los ejercicios de calentamiento, reflexionaremos sobre las diferencias entre correr y caminar.



Ahora en casa, seleccionamos una de las actividades (correr o caminar), y la realizamos.



# Autoevaluación

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
Criterios de Evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Realicé ejercicios de <b>calentamiento</b> en mis actividades			
Realicé una de las dos actividades propuestas			

