



Actividad 2	"Las actividades físicas y el cuidado de la salud"
Fecha	Del 31 de mayo al 04 de junio
Situación de Aprendizaje	Si te cuidas, nos cuidamos todos
Propósito	Que los(as) estudiantes en familia realicen ejercicios y actividades lúdicas que mejoren su calidad de vida
Criterio de Evaluación	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, trotes, 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		
	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Realicé ejercicios de calentamiento en mis actividades			
Realicé una de las dos actividades propuestas			