

Sesión de Aprendizaje N° 03

Compartimos nuestra actividad física saludable

	les
	Educación Física
	Ciclo
	Grado y sección
	Fecha

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE			
Competencias/ Capacidades	Desempeños precisados	Que nos dará evidencia de aprendizaje	Instrum. de eval.
Asume una vida saludable - o Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal. - o Incorpora practicas que mejoran su calidad de vida	Argumenta la importancia de la actividad física de flexibilidad y actividad aeróbica, coordinación y fuerza. Organiza y práctica alguna actividad física de flexibilidad y actividad aeróbica. Propone actividades físicas para mantener o mejorar su bienestar emocional.	Propone actividades físicas de su interés y las organiza para su práctica, según sus características y posibilidades de movimiento, argumentando sobre su importancia para el beneficio de su salud	Rúbrica
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma o Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.			
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables		
Enfoque de derechos	Los estudiantes sustentarán la importancia de la práctica de actividad física considerando sus características personales en la mejora de la calidad de vida y en beneficio de todos.		

2. Preparación de la sesión	
¿Qué necesitamos hacer antes de la actividad	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
❶ Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de los estudiantes ❶ Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades.	- o Reproductor de audio video para la música ❶ Conos - o tiza - o Sogas - o Cualquier recurso o material disponible en área de educación física , que se adecue para cumplir los propósitos de la actividad.

o Buscamos información relacionada a la actividad

MOMENTOS PEDAGÓGICOS DE LA SESIÓN

INICIO: (Activación de saberes previos. Proponer una situación que genere el conflicto cognitivo)
Compartir con los estudiantes lo que van a aprender (propósitos de aprendizaje)

Tiempo aproximado:
15 min

F

venvenida a la última actividad de esta experiencia de aprendizaje.

- Nos dirigimos al terreno de trabajo para desarrollar la actividad física.
- Recordamos que siempre debemos practicar actividad física Reflexionando sobre su importante para la salud y su consecuencia en el cuerpo.
- Le mencionamos que hoy van a presentar su producto, vamos a compartir nuestra actividad física

Iniciamos la actividad invitándoles a observar la siguiente imagen:

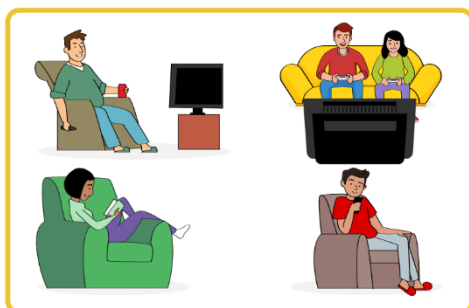


Imagen 1



Imagen 2

Ahora, le preguntamos invitándoles a responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué título le pondrías a cada una?
- ¿Con qué imagen te identificas?
- ¿Cómo te propones mejorar tu vida?
- ¿De qué manera lo aprendido con qué te quedas?

A continuación, invítalos a iniciar la sesión con la actividad **“Realizo un tipo de actividad física de mi grado”**

Actividad de inicio

- Comunica que la actividad consiste en recuperar saberes de un tipo de actividad física.
- Delimita el espacio donde se realizará el juego, de preferencia dentro de un salón limpio y ordenado
- Luego, el alumno más lento deberá responder a la pregunta: **¿Qué ejercicio que se relaciona a la fuerza podemos realizar?** (según sea el caso). El estudiante propone y luego, todos ejecutan lo propuesto por el estudiante que respondió a la pregunta, deben realizar durante 10 segundos. Al finalizar nuevamente vuelven a trotar, y continua el juego.

Podemos preguntarle sobre otros ejercicios o actividad física que se relacionan con la actividad **aeróbica, respiración abierta o cerrada, así como la flexibilidad.**

Variante: A la señal de alto de decimos que realicen un ejercicio de su agrado de fuerza pudiendo realizar este ejercicio en parejas o grupos de 4 personas respectivamente.



Reúne a los estudiantes en un espacio apropiado para la reflexión de la actividad y pregúntales:

“¿Qué tipo de actividad practicaron?
¿Qué ejercicios te gusta realizar?

Escuchamos sus respuestas de los estudiantes y luego le planteamos con pregunta el siguiente reto:

¿Qué actividades físicas practicamos para mejorar nuestra salud.?

Logo e intercambio de opiniones y luego recoge los aportes de los estudiantes y
Propósito de la sesión:

En esta actividad, vas a reflexionar sobre la importancia de la práctica de actividades físicas y proponer actividades físicas de manera ordenada.

DESARROLLO (Gestión y acompañamiento de los aprendizajes: Actividades y estrategias más pertinentes. Retroalimentación)

Tiempo aproximado:

En grupo de clase

Les reunimos y le decimos que ahora vamos a presentar nuestro producto final de la experiencia. antes vamos a conocer sobre los niveles de la actividad física

Nivel 1: Demasiado Inactivo

Realizar poca actividad física, con obesidad exagerada que le impide moverse.

Nivel 2: Poco activo

Realizar algunas actividades físicas como por ejemplo desplazamientos a pie al colegio, pero sigo luciendo físicamente demacrado.

Nivel 3: Moderadamente activo (recomendado)

Realizar dos a más actividades físicas, desplazamientos periódicos, muy activo aunque mi cuerpo no es el mejor de todos.

Nivel 4: Muy activo

Realiza varias actividades físicas; teniendo un físico superior al normal de mis compañeros.

Nivel 5 Extremadamente activo

Realiza gran cantidad de actividad deportiva o de entrenamiento vigoroso; con un cuerpo robusto y simétrico.

Asimismo, vamos a recordar, esta experiencia empezó con un reto, ¿lo recuerdas?

Reto: ¿Qué actividades físicas practicamos para mejorar nuestra salud??

Para responder a este reto, se propuso una alternativa o producto:

Producto: Propuesta de actividad física para mejorar la salud.

Ahora, primero vamos a practicar una actividad física y luego como parte de su producto final organizarás una propuesta de actividad física que compartirás para el beneficio de tu salud.

¡¡Empecemos!!

Para ello:

Invítales a realizar ejercicios de activación corporal.

Podemos realizar movimientos articulares, desplazamientos suaves, estiramientos, trotes suaves, desplazamientos laterales, según sea el caso.



Al finalizar le preguntamos ¿Cómo se sienten después de realizar su calentamiento corporal?

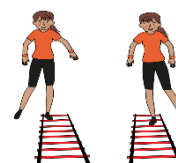
A continuación, le decimos que ahora vamos a practicar una actividad física con la escalera pliométrica para favorecer el desarrollo de tu coordinación.

Para esto necesitamos una escalera de 20 o 30 metros cuadrados. Cada cuadro tendrá 40 cm de ancho, así como un perímetro cercado perpendicularmente al área de movimiento central de la ubicación del docente, quien será que observe el desarrollo de todas las actividades; de manera que puedas realizar los saltos cómodamente considerando la longitud de tu pierna. Para ello, marca en el suelo los cuadros con la medida indicada, usando tiza negra o blanca. A la hora de moverse, hay que recoger los pies, no podemos arrastrarlos, ya que, moveremos la escalera. Podemos trabajar en pequeños grupos de 5 personas o 6 de modo que podamos competir entre todos.



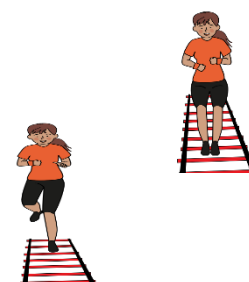
Los ejercicios pueden repetir de 3 a 5 veces, si se trabajan por grupos pueden realizar por turnos, a continuación, practica los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1: Desplázate de frente por la escalera, ubicando una mano y un pie izquierdo; y otro al lado derecho del casillero. Luego, avanza un casillero dependiendo de la orden del docente en sigsag.



Ejercicio 2:

Desplázate hacia el frente en pasos largos considerando saltar 5 cuadros o 6 de acuerdo a la longitud de tus piernas, saltando con los pies juntos de casillero en casillero con las manos hacia arriba. Luego, retrocede.



Ejercicio 3:

Desplázate saltando con un solo pie por la escalera. En caso pisas la raya debes abandonar el juego y avisar al siguiente miembro de tu equipo.

debes de

Al concluir les reunimos y le decimos que respondan las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad?

¿Qué otro tipo de desplazamiento propones?

https://youtu.be/_SD6XwB-IGQ

Le decimos que pueden hidratarse mientras preparamos la siguiente actividad.

A continuación, le presentamos el siguiente RETO:

Vas a Proponer una actividad física de tu preferencia y pondrás en práctica tu rutina de ejercicios con tus compañeros de grupo que beneficia la salud (se adjunta ficha de propuesta que debe ser entregado a cada grupo)

Te sugerimos seguir el siguiente proceso:

En grupo, identifican el tipo de actividad física a realizar

FICHA DE PROPUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Tipo de actividad física propuesta (Aeróbica, fuerza, flexibilidad)	
Objetivo	
Breve descripción de la actividad propuesta	
Intensidad (leve, moderada, vigorosa)	
Dibujos	

- Apelan a su creatividad si desean pueden proponer 5 ejercicios de lo trabajado del día de hoy, de lo contrario otra actividad según sea su agrado.
- Diseñan sus ejercicios según la ficha.
- En grupos de 5 personas deben ensayar la actividad propuesta

Con esas sugerencias le decimos: ¡Excelente! Ahora debes poner en práctica todo.



Al concluir la actividad física, les reunimos a todos y le invitamos a realizar ejercicios suaves de relajación y respiración durante 15 minutos para que su estado corporal vuelve a la calma.

CIERRE (Verificar el progreso de los aprendizajes respecto al propósito de aprendizaje. Contrastar los aprendizajes. Conclusiones, ideas fuerza)

Tiempo aproximado:
15 min

Concluido la actividad reflexiona con ellos teniendo como referencia las siguientes preguntas:

¿Cuál fue el argumento más importante para hacer actividades físicas?

¿Cuál ha sido la mayor dificultad de todos estos ejercicios?

¿Cómo te sientes al promover la práctica de actividad física con tus compañeros?

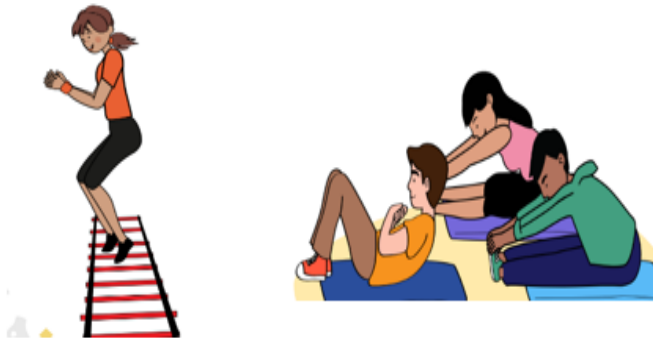
¿Para ti, ¿Qué significa hacer ejercicios?

Durante el proceso de reflexión debes guiar asertivamente las respuestas, retroalimentando de manera pertinente cuando corresponda.

Despídete con un fuerte aplauso para todos y todas y felicítalos por el trabajo realizado

Docente

Anexo:**FICHA DE PROPUESTA DE ACTIVIDAD
FISICA**

Tipo de actividad física propuesta (Aeróbica, fuerza, coordinación, flexibilidad)	
Objetivo	
Breve descripción de la actividad propuesta	
Intensidad (leve, moderada, vigorosa)	
Dibujos ejemplo 	
Grupo: Integrantes 1. 2. 3... 4... 5... 6...	

