

“POR UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE”

1. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa	“Nuestra Señora de las Mercedes”		
Grado	1°	Sección	“A”
N° de estudiantes	30	Medio de participación	Web



2. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:

Por la emergencia sanitaria dictada por el gobierno nacional desde el año 2020 por la proliferación del Coronavirus (Covid 19), se ha ordenado las cuarentenas y el encierro de las familias en casa para evitar los contagios; ante esta situación, el Ministerio de Educación a fin de continuar con la educación en nuestro país, ha establecido una estrategia denominada “Aprendo en casa” una forma de Educación a distancia donde participan los estudiantes por los medios de TV, radio y web. Esta nueva experiencia de vida de las familias en nuestro país y región, ha inducido al sedentarismo, al abandono de las prácticas deportivas, recreativas y físicos, afectando el desarrollo normal de las habilidades básicas y específicas de los estudiantes.

Conocedores de la problemática que no aqueja nuestra salud corporal y emocional, es preciso dar solución al problema reflexionando con las siguientes interrogantes.

- ¿Qué debemos hacer para evitar el sedentarismo, el uso descontrolado de los celulares y equipos inteligentes?
- Si las prácticas de actividades deportivas y recreativas ayudan a mantener una vida activa y saludable ¿Qué tipo de actividades podemos desarrollar en casa?

3. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: “Nos movemos al ritmo de la rayuela africana”

4. PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD:

Desarrollamos actividades recreativas demostrando coordinación, fluidez y armonía en los movimientos al ritmo de una pista musical.

5. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de sus habilidades motrices	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprende su cuerpo. ✓ Se expresa corporalmente. 	Muestra coordinación, fluidez y armonía en los movimientos, al realizar actividades lúdicas, recreativas, al ritmo de una pista musical para mejorar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.

6. EVIDENCIAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

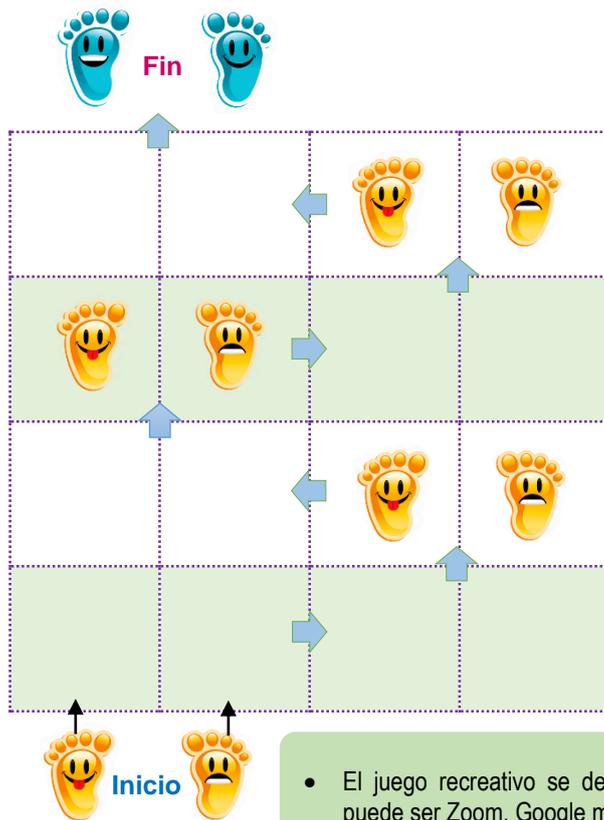
Evidencia
Desarrollo del juego de la "Rajuela africano"

- ✓ **Criterio 1:** Enlaza movimientos al ritmo de una pista musical.
- ✓ **Criterio 2:** Realiza saltos simultáneos con ambas piernas de manera coordinada en diferentes direcciones
- ✓ **Criterio 3:** Ejecuta movimientos coordinados con fluidez y armonía.
- ✓ **Criterio 4:** Presenta un dril de movimientos con el juego la "Rayuela africana"



7. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

La rayuela africana conocida también como el baile del MINUE, actividad que utiliza unas cuadrículas de 40 cm² graficada en el piso, formadas en una hilera de 4x4, es decir debe de haber como mínimo 16 cuadrículas en el piso, tal como se muestra en la gráfica.



DESARROLLO DEL JUEGO

Para desarrollar el juego se debe dibujar en el piso cuadrículas de 4X4. El juego se inicia realizando saltos al ritmo de una pista musical hacia adelante con los pies a cada cuadro, seguidamente marcando ritmo y coordinación nos desplazamos hacia el lado derecho, adelante, izquierdo y así sucesivamente hasta culminar con un salto fuera del cuadro (4X4).

Variantes:

- Individualmente por turnos.
- Por grupos (participan toda la familia en casa), se acopla cuando el primero pasa a la segunda hilera y luego otros van sumándose hasta finalizar con el último.
- Dando media vuelta cuando pasa a la segunda hilera.
- Por grupos ingresando de ambos lados opuestos.

MATERIALES A UTILIZAR

- El juego recreativo se desarrolla utilizando una plataforma virtual que puede ser Zoom, Google meet, u otras programadas por el docente.
- En caso de no poder acceder a las plataformas, se utilizará el desarrollo autónomo de la actividad por parte de los estudiantes y participantes con los procedimientos dados en el tiempo planificado de manera simultánea. El docente hace el seguimiento y la retroalimentación al desarrollo de la actividad.
- Para este juego se requiere materiales como: espacio libre, equipo de sonido, pista musical, tizas para marcado, algún material de sonido y otros.

REFLEXIONAMOS:



Luego de haber ejecutado el juego de la “Rayuela africana” te invito a reflexionar con las preguntas siguientes:

- ¿Qué te pareció el juego desarrollado?
 - ¿Cómo te has sentido al momento de ejecutar y una vez culminado el juego?
 - ¿Qué movimientos ejecutaste durante el juego?
 - ¿Qué otros elementos o materiales usaste para desarrollar el juego?
 - ¿Qué otras actividades se pueden desarrollar para evitar el sedentarismo y el uso excesivo de aparatos digitales?
- Anota tus respuestas en tu cuaderno.

RETO A CUMPLIR:



Desarrolla un dril de movimientos con el juego la “Rayuela africana” integrando la participación de los integrantes de tu familia. Para tal efecto se debe cumplir con las siguientes reglas:

- Grafica el tablero de 4X4 en un piso plano y lugar adecuado.
- Elige 5 movimientos distintos para realizar el dril de movimientos.
- Escoge una pista musical de tu medio para dar ritmo al dril.
- Enlaza la secuencia de movimientos para desarrollar el dril.
- Anota las variantes de la secuencia de movimientos.
- Socializa la secuencia de movimientos del dril con los miembros de tu familia.
- Ensaya la secuencia al ritmo de la pista escogida.
- Ejecuta el dril con el juego de la “Rayuela africana” con participación de los miembros de tu familia en la que incorpores, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones con movimientos coordinados con fluidez y armonía.
- Revisa los criterios de evaluación en el desarrollo de tu dril.
- Envía por el medio de acceso que tengas las evidencias de tu trabajo.

8. EVALUACIÓN:

Para evidenciar y evaluar tus actuaciones en el desarrollo del dril del juego la “Rayuela africana” se tomará en cuenta el instrumento de la lista de cotejo

LISTA DE COTEJO

Apellidos y Nombres	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación
	Enlaza movimientos al ritmo de una pista musical.		Realiza saltos simultáneos de manera coordinada en diferentes direcciones		Ejecuta movimientos coordinados con fluidez y armonía.		Presenta un dril de movimientos con el juego la “Rayuela africana”		
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Juana Silva Flores	X		X			X		X	Requiere apoyo
Diana Torres Tevez	X		X		X		X		Logró aprendizajes previstos
...									

.....
Mg. William Inca Cauti
 Especialista de Educación Física
 DREA Ayacucho