***7° FICHA DE TRABAJO***

**COMPETENCIA: “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Capacidad:** Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.  Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.  **Desempeño:** Se orienta en un espacio y tiempo determinado con relación a sí mismo, a los objetos. Coordina sus movimientos y regula su equilibrio; de esa manera, afianza sus habilidades motrices básicas. | **5° Y 6° GRADO**  **DE PRIMARIA**    **Libertad - Verdad** | **CAMPO TEMÁTICO**  Reconoce las posibilidades de su cuerpo y sus movimientos para realizar ejercicios de carácter global. | **ÁREA**  Educación Física |
| **Docente: Génderson Arbildo López.** | | | |
| **Estudiante: ……………………………………………………… Grado y sección …………………………** | | | |
| **Fuente:** <https://www.youtube.com/watch?v=WPGepocwFeI&feature=youtu.be> Coordinación, movilidad y buena postura | | | |

**INDICACIONES:**

* **Continuaremos con los videos propuestos por el profesor, es importante realizar cada etapa de la rutina; la primera parte, el calentamiento que es la activación o preparación del organismo para un objetivo o trabajo más exigente y específico y al final la vuelta a la calma para devolver al cuerpo ese ritmo normal de pulsaciones. Hacer actividad física con cierta frecuencia, alimentarse sano, practicar los hábitos higiénicos, los de hidratación complementarán una vida sana y un desarrollo y crecimiento óptimo.**

**Enviar las evidencias de la realización de los ejercicios propuestos a través de una foto o video corto, enviar al correo institucional del profesor Génderson Arbildo López.**

[garbildo@iepmercedarias.edu.pe](mailto:garbildo@iepmercedarias.edu.pe)

**La fecha de entrega, será en el transcurso de la semana del lunes 11 al viernes 15 de mayo.**

**1.- El presente es para que realices los ejercicios propuestos en el único video. Trata de buscar un espacio en casa, no tiene que ser demasiado grande, pero sí que te dé la posibilidad de moverte con cierta soltura, evitando accidentarte con algún objeto que pueda dañar tu integridad.**

[https://youtu.be/WPGepocwFeI](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FWPGepocwFeI%3Ffbclid%3DIwAR2eWpUs82iljHy3THhTBrhpVGUrtuu9NnMCJUv3ws4TOFvahJt5DzWrUxs&h=AT2oUX4nGfqqaIJb0AOSFaQCdAVkwA0sT213aJe8IRdC4pYcnxuGZtx7ooPBwwLJ8smEpQHVh3Y2QRtUDd7Qpaoq9GKCWx7NQbXVpaa4NwnPw304iRLIBLlbo51BBhSBz3wBbA)

# Coordinación, movilidad y buena postura

¿Te parece importante hacer actividad física con cierta frecuencia?  **( Si ) ( No)**

¿Los ejercicios de movilidad articular mejoran la flexibilidad? **(Si ) ( No)**

¿Los ejercicios localizados ayudan a mantener la buena postura? **(Si ) ( No)**

**2.- SOLO LECTURA – CULTURA GENERAL**

**Ejercicios, comida y más hábitos saludables.**







