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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Capacidad: CAPACIDAD 1: COMPRENDE SU CUERPO**  Realiza acciones motrices básicas, como correr, trepar y saltar desde cierta altura, deslizarse, girar, etc., en sus actividades cotidianas y juegos libres | **GRADO**  **INICIAL 3, 4 Y 5 AÑOS**  LIBERTAD - VERDAD | **CAMPO TEMÁTICO**  Realiza acciones como correr, saltar, hacer giros.. | **ÁREA**  PSICOMOTRIZ |
| **Docente: Génderson Arbildo López.** | | | |
| **Estudiante: ……………………………………………………… Grado y sección …………………………** | | | |
| **Fuente:** <https://www.youtube.com/watch?v=bAwIBerCBGc&feature=youtu.be>  Motricidad gruesa y fina. Prof. Génderson Arbildo L. | | | |

Considerando la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” con la capacidad **Se expresa corporalmente** consideramos el desempeño de “Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.” Y tenemos a bien trabajar la Coordinación gruesa y fina como tarea para que nuestros estudiantes del nivel inicial lo realicen desde casa.

**INDICACIONES:**

* Realizar los ejercicios del presente video que nos servirán como activación orgánica a través del calentamiento preparando los músculos, los ligamentos y tendones, del mismo modo la parte orgánica o capacidad vital donde intervienen nuestro corazón y pulmones.
* Puede enviar la ficha de trabajo resuelta al siguiente correo: [garbildo@iepmercedarias.edu.pe](mailto:garbildo@iepmercedarias.edu.pe)

**Se les recuerda que ese envío es opcional para el nivel inicial.**

1. **El presente video es para que realices los ejercicios de calentamiento, la parte principal y la vuelta ala calma en referencia ala actividad motriz orientada ala coordinación gruesa y fina.**

[https://youtu.be/bAwIBerCBGc](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FbAwIBerCBGc%3Ffbclid%3DIwAR1s_3sTx82djoqNylZoVEkXpfMDrxpn11b4548CVgUiggUksPzoyKq8p14&h=AT1ZBXWcntVgy0_OaUPqN5h-1A9jvQqQsne8Udx57f8WTch_Gxe3oPiIuivp-VDGyI4vMaYHYR1SnlMJe5e1ARYRaq3hEKqI18MEyKmdy4QnZkQm9vqMJNU1E_J-uLaYc9od2Q)

Motricidad gruesa y fina Prof. Génderson Arbildo L.

¿Pudiste hacer los ejercicios del video?  **( Si ) ( No)**

¿Te parecieron fáciles de hacer los ejercicios? **( Si ) ( No)**

**2.- PARA FINALIZAR LA CLASE CON AYUDA DE PAPITO Y/O MAMITA, DEBES MARCAR LOS ALIMENTOS QUE SON SALUDABLES PARA TU ALIMENTACIÓN ADECUADA Y QUE CONTENGAN:**

**A.- ALIMENTOS QUE CONTENGAN PROTEÍNAS.**



* LECHE --------------------------------------------------------------  **(Si ) ( No)**



* PECHUGA DE POLLO ----------------------------------- **(Si ) ( No)**



* PESCADOS -------------------------------------------------- **(Si ) ( No)**

**B.- ALIMENTOS QUE CONTENGAN CARBOHIDRATOS.**



* PAPAS ------------------------------------------------------- **(Si ) ( No)**



* MAIZ / CHOCLO -------------------------------------------**(Si ) ( No)**



* PAN --------------------------------------------------------------- **(Si ) ( No)**

**C.- ALIMENTOS QUE CONTENGAN VITAMINAS.**



* MANGO ------------------------------------------------------- **(Si ) ( No)**



* NARANJAS ----------------------------------------------------- **(Si ) ( No)**



* ZANAHORIAS ------------------------------------------------- (**Si ) ( No)**