**“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. | | | |

A partir de la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” en la capacidad **Se expresa corporalmente** y con el acuerdo de convivencia que en este caso es cuidar o recoger los elementos utilizados al final de la clase, hidratarse, hacer el aseo personal y dentro de ello lavarse bien las manos.

El desempeño es el de “Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.” Y tenemos a bien trabajar la Coordinación gruesa con la movilidad y patrones de movimiento elementales como trotar, saltar, girar.

**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.
* Se debe enviar la ficha de trabajo resuelta al siguiente correo: [garbildo@iepmercedarias.edu.pe](mailto:garbildo@iepmercedarias.edu.pe), ésta quedará como evidencia del trabajo realizado en casa por el estudiante con apoyo del padre y/o madre de familia.

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

<https://youtu.be/Q2MqckaU5aY>

Coordinación general: Patrones de movimiento básicos. Prof. Génderson Arbildo L.

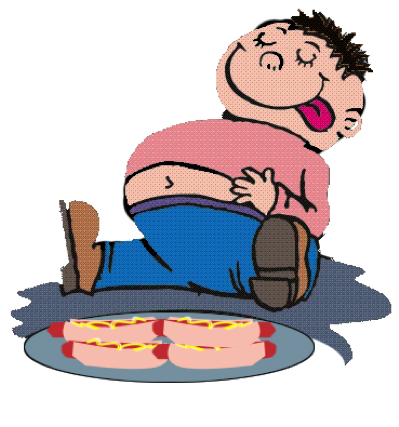
¿Pudiste hacer los ejercicios del video?  **( Si ) ( No)**

**2.- PARA FINALIZAR LA CLASE, CON AYUDA DE PAPITO Y/O MAMITA, MARCA CON UN ASPA (X) LA RESPUESTA CORRECTA.**

**A.- ALIMENTACIÓN BALANCEADA: SALUDABLE ( ) NO SALUDABLE ( )**



**B.- COMER DEMASIADOS PRODUCTOS CON GRASAS ( ) NO SALUDABLE ( X )**



**C.- ALIMENTACIÓN BALANCEADA: SALUDABLE ( ) NO SALUDABLE ( )**



**D.- HACER EJERCICIOS: SALUDABLE ( ) NO SALUDABLE ( )**



**E.- TOMAR LÍQUIDOS (AGUA) ES: SALUDABLE ( ) NO SALUDABLE ( )**



**E.- COMER FRUTAS: SALUDABLE ( ) NO SALUDABLE ( )**



**E.- LAVARSE LAS MANOS: SALUDABLE ( ) NO SALUDABLE ( )**



**F.- CEPILLARSE LOS DIENTES: SALUDABLE ( ) NO SALUDABLE ( )**

