**“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. | **1° Y 2° GRADO** **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 …………………………** |
| [https://youtu.be/APDxoEJmctM](https://youtu.be/APDxoEJmctM?fbclid=IwAR1eYHwo-XsVxuzV8pL78laZObJ9j0Kp-Zshw96JC7gLAxSnLxKFSJ1bPI4) Ejercicios de movilidad: Números, vocales, nombres propios. Prof. Génderson Arbildo |

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 general como tarea para que nuestros estudiantes del grado lo realicen desde casa.

**INDICACIONES:**

* Realizar los ejercicios del presente video que nos servirán como motivación y pre 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

- La fecha de entrega, será hasta el viernes 24 de abril hasta las 3.30 pm.

Si pudieras realizarlo antes mucho mejor, así no se satura a última hora la entrega del trabajo. Gracias de nuevo.

**1.- Realiza los ejercicios de acondicionamiento a partir de los estiramientos y los de la sesión central que son caminar por un recinto, que puede ser el de tu sala u otro espacio libre de tu casa; en primer lugar, dibujando los números con tus pies; luego las vocales la primera letra de tu nombre; y finalizas dibujando con tus pies tu nombre y el de tus compañeros y compañeras que**

[https://youtu.be/APDxoEJmctM](https://youtu.be/APDxoEJmctM?fbclid=IwAR1eYHwo-XsVxuzV8pL78laZObJ9j0Kp-Zshw96JC7gLAxSnLxKFSJ1bPI4)

#  Ejercicios de movilidad: Números, vocales, nombres propios. Prof. Génderson Arbildo

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

**2.- PARA FINALIZAR LA CLASE DEBES RECONOCER CUAL DE LAS FOTOGRAFIAS REPRESENTA HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CUAL NO ES SALUDABLE O POCO SALUDABLE Y MARCAR CON UNA “X” SEGÚN CORRESPONDA.**



GRÁFICO N° 1

**A).- ALIMENTACIÓN SALUDABLE ( )**

**B).- ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE O POCO SALUDABLE ( )**



GRÁFICO N° 2

**A).- ALIMENTACIÓN SALUDABLE ( )**

**B).- ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE O POCO SALUDABLE ( )**



GRÁFICO N° 3

**A).- ALIMENTACIÓN SALUDABLE ( )**

**B).- ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE O POCO SALUDABLE ( )**



GRÁFICO N° 4

**A).- HÁBITO SALUDABLE ( )**

**B).- HABITO NO SALUDABLE ( )**



GRÁFICO N° 5

**A).- ALIMENTACIÓN SALUDABLE ( )**

**B).- ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE O POCO SALUDABLE ( )**