



GUÍA DE MÓDULO

NOMBRE DEL DOCENTE: HÉCTOR CONCEPCIÓN

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____ GRADO: _____

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

FECHA DE ENTREGA: _____

INTRODUCCIÓN AL TEMA: ENTRENA EN CASA

OBJETIVO/ COMPETENCIAS: EDUCACIÓN CORPORAL DEL MOVIMIENTO

Realizar algunas actividades físicas para mejorar la motricidad gruesa

Adquirir las habilidades motoras básicas y las cualidades físicas a través de actividades que fortalezcan el organismo.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SOBRE LOS CONTENIDOS

Respetados padres de familia es una bendición poder dirigirnos a usted y sus acudidos, esperamos en Dios todo pase y estar juntos pronto, aquí le enviamos unas recomendaciones para que pueda ayudar a su niño a ejercitarse en casa.

Algunos ejercicios para realizar en casa: -

1. Circuito de obstáculos: con cualquier objeto que tengamos en casa, como sillas, mesas, botellas de plástico o juguetes, se colocan de tal manera que puedan realizar un recorrido en el que tengan que agacharse, saltar, andar a gatear o a impulsarse con los brazos y todo lo que nuestra imaginación nos permita.
- 2- Rutinas de ejercicios: marcar una serie de tareas, como saltos laterales, rodillas arriba o talones al glúteo.
3. Baile al ritmo de la música que más le guste a vuestros pequeños o recurrir a plataformas on line donde encontraremos una infinidad de coreografías dirigidas por profesionales perfectas para que los niños hagan en casa.
4. Yoga es otra de las prácticas beneficiosas para ellos. Se plantea como un juego. En una sesión de Yoga para niños hay canciones y cuentos. Los niños cantan mientras que transmiten mensajes al sistema nervioso; relajación, positivismo, conexión y calma. Ayuda a mejorar su concentración, gestionar e identificar sus emociones, mejorar su coordinación. De igual forma,



fomenta su autoestima así como la conciencia del cuerpo, la flexibilidad y mejora la postura corporal.

- 5. Carreras: si dispones de un pasillo largo en casa, marcar la salida y la meta y que el niño/a lo recorra durante varias series en el menor tiempo posible.**

EVALUACION: Formativa

BIBLIOGRAFÍA (WEB, LIBROS DE TEXTO, ETC.)

Youtube, Google Manual de Educación Física.