



### ESQUEMA CORPORAL

- *Dialogan acerca de la importancia de la Educación Física para lograr un desarrollo armónico de su cuerpo.*
- *Se da a conocer las prendas deportivas necesarias para el área de Educación Física.*
- *En el campo deportivo con ayuda de un centímetro y una balanza se talla y pesa a los estudiantes.*
- *Registran sus datos en una tabla.*

#### Ficha Antropométrica

Nº	Alumnos	Peso (Kg)	Talla (M)
1			
2			

- *Luego inician la sesión:*

#### Entrenamiento deportivo.

Ejercicios para calentamiento (calistenia)

- Caminar, trotar de espalda, correr, saltar.
  - Caminar, hacer desplazamientos laterales (izquierda – derecha)
  - Saltar en un pie, cambiar a salto con los dos pies, saltar lateralmente.
  - Trotar rodilla arriba, abrir, cerrar piernas, cambio, etc.
  - Saltar sobre el sitio, con los pies juntos; saltar con las piernas adelante y tocar la punta de un pie; cambiar salto a dos pies juntos.
  - Oscilar los brazos por adelante, cambiar por detrás, repetir varias veces.
- *Reconocen su esquema corporal global y segmentos jugando a “Simón dice: que se agarren...”*
  - *Reconocen su lateralidad con juegos.*
  - *Realizan su aseo personal.*
  - *Metacognición: ¿Les resultó sencillo o difícil realizar las actividades propuestas? ¿Tienen dificultad en alguna actividad? ¿Qué hacen cuando no comprenden un ejercicio?*

## EVALUACION:

Indicador Nombres	Registra sus medidas antropométricas.		Reconoce sus partes de su esquema corporal.		Reconoce su lateralidad.	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO