

ESTRATEGIAS DIDACTICAS

Una estrategia didáctica desde sus definiciones se convierte en el medio, modo, El camino , la vía el canal, la forma de aprendizaje de los diferentes contenidos en los programas, en el que la diversidad de los alumnos, desde sus características, niveles de aprendizajes, ritmos, necesidades motivaciones son elementos que nos evidencian cuando un alumno responde de manera satisfactoria a la adquisición del conocimiento de la educación física , y es ahí donde la diversidad de las estrategias cobran su impacto para bien del alumno cuando se tiene el conocimiento y las competencias para aplicarlas si no de lo contrario se obtendrán pocos resultados significativos, es por tal motivo que el compromiso por la calidad esta desde la vocación, la actitud, la preparación el entusiasmo.



RUTINAS DE ACTIVACIÓN FÍSICA

Definición es una variedad amplia de movimientos musculares que resultan en un determinado gasto calórico, con una conducción y duración determinada

Los beneficios de la actividad física. Son:

- Beneficios inmediatos.
- Mejora tu peso.
- Reduce los riesgos a tu salud.
- Fortalece tus huesos y músculos.
- Mejora tu habilidad para hacer actividades diarias y prevenir caídas.
- Aumenta tus posibilidades de vivir una vida más larga. Y son indispensables para tu día a día.

En el colegio las utilizamos antes de entrar al salón de clase nos sirve para estar alertas, iniciar el día con energía y mover todas las partes del cuerpo al ritmo de la música



RONDA

Serie de sonidos modulados de modo armonioso o rítmico por la voz humana; arte o técnica de cantar. Mejora la memoria, el lenguaje, imaginación, cantar con movimientos rítmicos, creativos y coordinados, interacción con sus compañeros, el esquema corporal, reconoce los contextos donde vive o puede vivir y promueve valores. Las rondas permiten que los niños conozcan su esquema corporal, lo interioricen. Cuando los niños giran, cruzan, caminan de lado, dan una media vuelta y una vuelta entera, están realizando movimientos que exigen equilibrio, coordinación psicomotriz.



Actividades recreativas

Estas actividades contemplan el aspecto estético, creativo, y expresivo de la motricidad, impulsando el dominio corporal y estético, aspecto que deben ser desarrollados con plena conciencia, dado que conforman parte esencial del juego. La recreación favorece el desarrollo de diferentes destrezas motrices. Interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto de manera individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio y mejora su ubicación en espacio-tiempo.

EJEMPLO: Carreras de sacos. Las carreras de sacos son una increíble actividad para disfrutar al aire libre...

Papa caliente



Circuito de acción motriz

Son Acciones que contribuyen a estimular y explorar diferentes habilidades motrices, así como favorecer capacidades físico-motrices, se organizan de forma simultánea y secuencial por medio de estaciones , las cuales tienen una estructura que pueden diversificarse de acuerdo a los alumnos, sus capacidades, recursos materiales, tamaño del patio o salón, la finalidad de las actividades o su complejidad, así como por la forma de trabajo individual, en pareja o en equipos.

