

Listado de tareas por COMPETENCIAS

Instrucciones: al terminar con cada competencia, la cual se te indicará de acuerdo con tu avance en la plataforma, debes hacer una tarea que resuma lo que has aprendido. En este documento encontrarás el listado de tareas que debes cumplir.

ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA
SUB AREA	FÍSICA
COMPETENCIAS:	1
TAREAS	1

Durante el año escolar debes escoger entre las distintas actividades por lo menos 5 y hacerlas de forma continua:

1. Iniciar con ejercicios de lubricación, estiramiento y gimnasia básica (calentamiento) antes de realizar las actividades principales.
2. Promover la hidratación con agua purificada antes, durante y después de la actividad física.
3. Diseñar las actividades con secuencias en los ejercicios de fundamento técnico, que vayan de lo más simple a lo complejo, teniendo en cuenta la intensidad, cargas y densidad.
4. Dar las instrucciones de forma breve, clara y con demostración. El estudiante decide cómo hacer los ejercicios. Al finalizar la actividad hacer una reflexión sobre lo sucedido en la actividad realizada ya sea de los aspectos positivos o aspectos por mejorar y proponer en conjunto con el grupo soluciones para resolver o fortalecer en caso sea necesario.
5. Promover actividades que generen interés, atención, entusiasmo y la participación libre y espontánea de los educandos, utilizando adecuadamente el tiempo, los implementos y variedad de rutinas de trabajo.
6. Promover el ejercicio constante para el mejoramiento del acondicionamiento físico.
7. Promover el juego deportivo para la adquisición de habilidades y técnicas deportivas.

8. Propiciar un ambiente de seguridad y confianza para que los estudiantes eviten accidentes en clase.
9. Promover campeonatos de los diferentes deportes, incluyendo a todos los estudiantes.
10. Realizar actividades de fundamento técnico con balones, pelotas plásticas o manufacturadas con material de desecho.
11. Promover análisis y respeto por la aplicación de normas y reglas del juego.
12. Identificar los factores de riesgo y medidas de seguridad necesarias para la práctica de la actividad física.
13. Realizar actividades recreativas y deportivas que generen un proceso de reflexión personal para promover los valores por medio de la actividad física.
14. Valorar la participación de estudiantes con capacidades diferentes en los distintos ejercicios y actividades.
15. Realizar ejercicios que promuevan la concentración mental y espiritual.
16. Promover hábitos de nutrición e higiene que contribuyan a la salud integral así como la realización de ejercicios en casa.
17. Practicar actividades que incluyan danzas con ritmos tradicionales.
18. Visitar un templo sagrado que contenga un área deportiva Maya.