

## **PROYECTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES**

### **Introducción**

Este proyecto fomenta el desarrollo de habilidades motoras básicas, para fortalecer la salud y la convivencia pacífica, a través de los juegos tradicionales, lúdicas y las rondas desde la educación física, recreación y deportes.

El presente proyecto busca promover hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes, el desarrollo de cualidades morales, individuales y sociales de la personalidad, como el compañerismo, la empatía, el respeto, disciplina, responsabilidad y la igualdad, además de promover la resolución pacífica de conflictos.

Por otra parte, desde la educación física recreación y deportes se combate el sedentarismo tecnológico post pandemia y las consecuencias que se presentan a largo plazo en la salud de los estudiantes: la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y los trastornos psicológicos: (la ansiedad, la depresión, y la hiperactividad), entre otros.

En los contenidos del programa se enseñarán 4 distintas actividades por grado que se llevará a cabo una vez a la semana, el estudiante podrá participar en juegos tradicionales como: el escondite, la lleva, stop, captura la bandera, y rondas como: el gato y el ratón, arroz con leche, el puente esta quedado. Y los motivara a continuar con la actividad física fuera del entorno escolar.

### **Justificación**

Por medio de este proyecto de educación física se busca incentivar el respeto y la fluidez corporal relajada, Ayudado al estudiante podrá reconocer que conductas que afecta su integridad física y psicológica y aprender las fases previas del calentamiento antes de realizar cualquier actividad física para evitar lesiones corporales

Este proyecto ayuda a prevenir la violencia física, psicológica y sexual que afecta la relación y el comportamiento de los niños con los demás adicionalmente promueve hábitos de vida saludable, combate el aislamiento, la ansiedad, depresión, dificultad de hacer amigos presentados como problemática post pandemia en los estudiantes.

Los aportes del proyecto se dan para que el niño aprenda a tener una expresión corporal relajada al momento de enfrentarse a los conflictos desarrolle por medio del juego valores y aprenda a compartir, trabajar en equipo, tener disciplina y reforzar autoestima, seguir instrucciones. Adicionalmente, a través del deporte se refuerza la empatía, reconocer las emociones en el otro y resolución de conflictos favoreciendo la convivencia pacífica.

## Objetivo Generales

Fomentar el aprendizaje de la educación física con las diferentes actividades didácticas a realizar en el grado en curso

## Objetivos Específicos

1. Fortalecer por medio de las actividades didácticas los conocimientos del área de educación física, recreación y deportes
2. Prevenir las problemáticas como violencia física, psicológica y sexual por medio del conocimiento corporal
3. Otorgar herramientas que le permita prevenir la violencia física y psicológica a través de la actividad física

## Actividades Didacticas

Asignatura	Evento	Grado	Actividad
Ed. Física	APRENDER JUGANDO	Prejardin	Juego de la silla – El escondite Simon dice – arroz con leche
Ed. Física	APRENDER JUGANDO	Jardin	El ratón y el gato – carreras La goloza - policias y ladrones
Ed. Física	APRENDER JUGANDO	Transición	El teléfono roto – Piedra, papel o tijera El rey manada – el Puente esta quebrado
Ed. Física	APRENDER JUGANDO	Primero	Yoyo - Las canicas Congelados - rompecabezas
Ed. Física	APRENDER JUGANDO	Segundo	Parques – La carretilla Zapatito roto – la gallinita ciega

Ed. Física	APRENDER JUGANDO	Tercero	Peregrina – la cuerda La lleva – el lobo
Ed. Física	APRENDER JUGANDO	Cuarto	Yermis – Le declaro la Guerra (stop) Pongale la cola al burro -carrera con cucharas y pinpones
Ed. Física	APRENDER JUGANDO	Quinto	Trompo - Carrera de sacos Domino – bolos