**DOCENTES**

|  |  |
| --- | --- |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | Estimado docente en este plan se presenta la actividad de la ruleta de educación física, donde participarán los alumnos (as) realizando diversos retos motores, respondiendo preguntas, así mismo se hidratarán de forma regular y correcta para tomar consciencia de su importancia para el cuerpo. |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** | “HAGAMOS LA RULETA DE EDUCACIÓN FÍSICA”” |
| **APRENDIZAJE ESPERADO** | Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física |
| **NIVEL EDUCATIVO** | Primaria |
| **MATERIAL** | * Hoja blanca * Cartón grueso * Lápiz o palito con punta, lápices de colores o plumones * Pegamento * Pizarrón |
| **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD** | Pasos a seguir  Paso 1. Obtener los materiales de trabajo.  Paso 2. Organizar al grupo de alumnos (as) destinando tiempos para cada actividad:   * Elaboración de ruleta: Actividad en casa * Dibujo, elaboración e impresión de test de hidratación para su decoración: Actividad en casa previa al juego práctico de la ruleta.   Paso 3. Durante la actividad con los alumnos (as) dividir en equipos de 6 integrantes aproximadamente para poder jugar la ruleta.  Paso 4. Explicar la dinámica de juego a los alumnos (as).  Paso 5. Orientar e intervenir durante el juego siendo moderador y pidiendo que se respeten las reglas de juego.  Paso 6. Observar el desarrollo de la actividad y realizar el siguiente cuestionario en el pizarrón y en plenaria contestar las preguntas: ¿Estuvimos haciendo el trabajo correctamente? ¿Realizaste los retos que te pide la ruleta adecuadamente? ¿Después de jugar la ruleta entendiste la importancia de hidratarse? ¿Qué significa para ti una buena hidratación?  Paso 7. Abrir la participación a los alumnos (as) y escribir sus respuestas en el pizarrón para después recopilar la información  Paso 8. Tomar evidencia del trabajo con fotografías o video de la puesta en practica |

**Test de hidratación: ¡A jugar!**

**Toma este test de hidratación con tu hijo como una manera didáctica y divertida de aprender a tomar agua y mantenerse hidratado. Responde las preguntas y ve anotando las respuestas, al final encontrarás una tabla para descifrar los resultados.**

**1. Toca la piel de tus brazos y piernas, ¿cómo es su textura?**

**a. Suave**

**b. Un poco áspera**

**c. Tienen puntitos blancos como escamas**

**2. ¿Cómo luce tu boca?**

**a. Roja/rosada y lisa**

**b. Tiene algunos pliegues**

**c. Está seca y se siente pegajosa**

**3. Observa tus ojos frente al espejo**

**a. Se ven muy brillantes**

**b. Se ven algunas venitas**

**c. Se ven un poco hundidos**

**4. Ponte de pie, ¿cómo te sientes de energía?**

**a. ¡Súper! Empecemos a jugar.**

**b. No me siento cansado, pero tampoco con ganas de saltar.**

**c. Tengo sueño.**

**5. ¿Qué tan alegre eres?**

**a. Siempre de buen humor**

**b. Sonrío**

**c. Un poco gruñón**

**6. ¿Cuántas veces vas al baño?**

**a. Cerca de tres**

**b. Desde dos veces**

**c. Una, máximo**

**7. ¿Cómo sientes tu cabeza?**

**a. Muy pocas veces me ha dolido la cabeza**

**b. A veces me duele**

**c. A menudo me duele**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pregunta** | **Puntos por respuesta** | **Puntos por respuesta** | **Puntos por respuesta** |
| **1** | **a. (3)** | **b. (2)** | **c. (1)** |
| **2** | **a. (3)** | **b. (2)** | **c. (1)** |
| **3** | **a. (3)** | **b. (2)** | **c. (1)** |
| **4** | **a. (3)** | **b. (2)** | **c. (1)** |
| **5** | **a. (3)** | **b. (2)** | **c. (1)** |
| **6** | **a. (3)** | **b. (2)** | **c. (1)** |
| **7** | **a. (3)** | **b. (2)** | **c. (1)** |
| **Resultado** | | | |

**Suma los puntos de tus respuestas, si tuviste un puntaje de 21 a 14 puntos, ¡felicitaciones! la hidratación luce bien. Si tu resultado es menor a 14, ¡atención! Es hora de tomar agua más seguido.**

**Toma más agua junto a tu hijo para incentivar su crecimiento y buen desarrollo. Disfruta este test de hidratación una vez al mes para fortalecer el hábito de tomar más agua y compartir tiempo con tu hijo.**

**Referencias bibliográficas.**

**Nestlé por niños saludables. (s. f) *¿Quién está en el agua?* Recuperado el 24 de septiembre de 2021** [**https://www.nestleporninossaludables.co/ideas-saludables/quien-esta-en-el-agua**](https://www.nestleporninossaludables.co/ideas-saludables/quien-esta-en-el-agua)

**Nestlé por niños saludables. (2021) *Recuerda la importancia de tomar agua con este quiz para tu hijo*.** [**https://www.nestleporninossaludables.co/blog/articulo/importancia-de-tomar-agua**](https://www.nestleporninossaludables.co/blog/articulo/importancia-de-tomar-agua)