



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



REGIÓN 10 TEHUACÁN

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!

DEL 23 DE MARZO • AL 17
DE ABRIL 2020.



Bajo la supervisión de un adulto.

Fecha de realización: 24 marzo 2020

APRENDIZAJE ESPERADO

Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica.



Uno contra uno, cada uno un campo. Para poder ganar, hay que coger una bandera y llevarla a un determinado sitio.

Si te tocan quedas congelado 3 segundos.

¿Lograste aplicar el pensamiento estratégico en el juego?



Fecha de realización: 26 marzo 2020

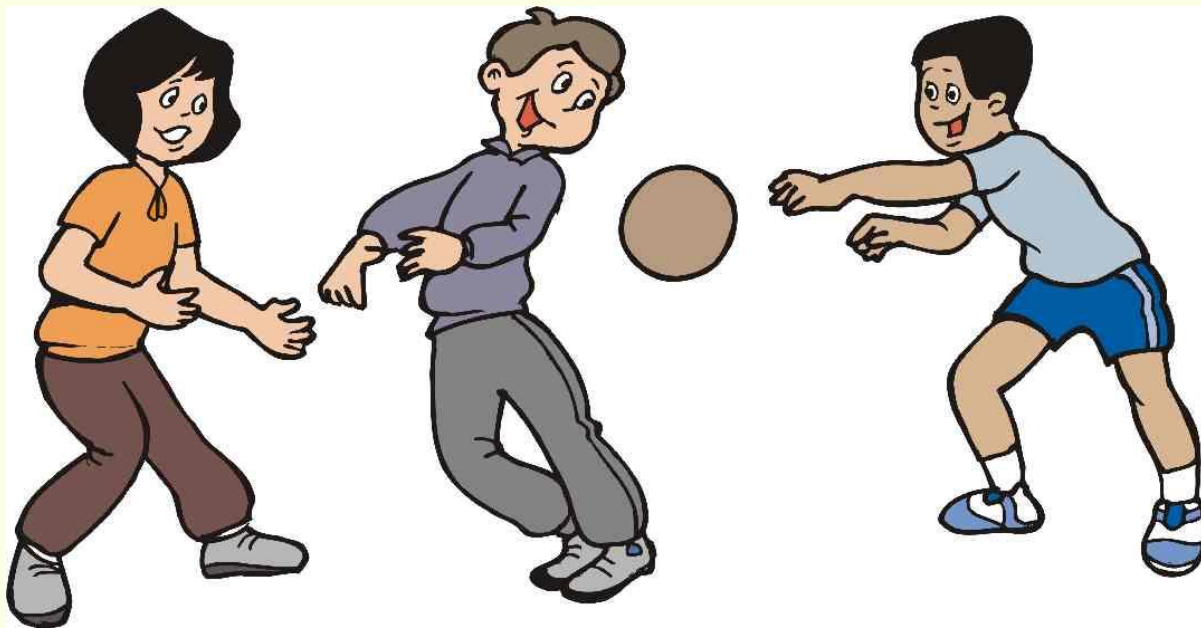
- **“Robar al vecino”:** Uno contra uno. Cada uno tiene 5 pelotas. A la señal deben ir a los “refugios” (aros) ajenos y traer al propio una pelota a la vez (caminando, trotando, corriendo, saltando con una o dos piernas, etc.). Pasando un tiempo determinado se detiene el juego y se cuentan los objetos y quien tenga más ganas.



Fecha de realización: 31 de marzo 2020

Quemados.

Uno te lanza una pelota de papel para poder quemarte pero solo es valido en una parte del cuerpo seleccionada de manera predeterminada.



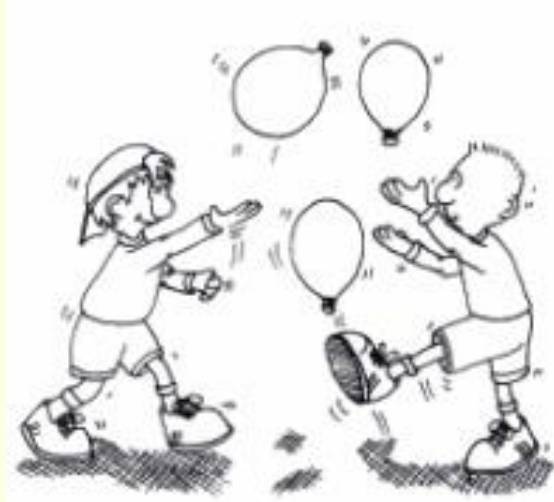
Fecha de realización: 2 de abril 2020

“La mariposa busca casa”

Por parejas, uno de sus miembros con una raqueta y un volante. El otro con un aro encima de la cabeza. A la señal, el primer debe correr tras el segundo y con golpes de raqueta, intentar introducir el volante dentro del aro.



Fecha de realización: 7 de abril 2020



- “Que no caiga”: En parejas. Cada una porta tres globos. Coordinando la labor dentro de ellos, se deben mantener los tres globos en el aire golpeándolos con distintas partes del cuerpo. No está permitido que una persona toque dos veces seguidas el mismo.



Fecha de realización: 9 de abril 2020

Colocarse de dos viéndose de frente y con las piernas separadas, para que lancen el balón y pase entre las piernas y lo logra se suma un punto. La regla es que no pueden flexionar las piernas.



Fecha de realización: 14 de abril 2020

Reto: Catapulta

Las propuestas de solución de cada persona a un problema pueden ser muy distintas, pero son igualmente válidas.

La catapulta es una máquina simple que aplica el principio de la palanca y sirve para arrojar objetos. Para construir tu catapulta busca un área despejada, coloca el punto de apoyo en el suelo; pon la tabla sobre él. Con papel o trapo haz una bola pequeña, que lanzarás con ayuda de la catapulta.

Invita por lo menos a un compañero de juego, determinen quién atrapa primero la bola y quién acciona la catapulta con el pie; ubíquense como muestra la imagen.



Fecha de realización: 16 abril 2020

Reto: Batea el globo

En este reto utilizarás la fuerza, velocidad y precisión necesarias para golpear un globo en movimiento y proyectarlo hacia un lugar específico.

Enrolla el periódico hasta que quede una especie de bat y sujétalo bien con la cinta adhesiva hasta que estés seguro de que no se desenrollará. Amarra el aro en una parte alta; puede ser una rama de árbol u otra superficie donde puedas sujetarlo firmemente.





Secretaría
de Educación
Gobierno de Puebla

PREVENCIÓN PARA LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA
DEPARTAMENTO DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO
REGIÓN 10 TEHUACÁN