



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

Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.

Reto:

La bola de calcetín

Lanzarás con precisión para derribar objetos.

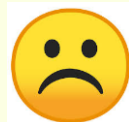
Traza una marca en el suelo, camina diez pasos al frente y coloca las botellas de plástico. Regresa a la marca, toma el calcetín, gira dos o tres veces y suéltalo, tratando de derribar la mayor cantidad de botellas.

Explora distintas maneras de tomar y lanzar el calcetín.

Con tus compañeros propongan modificaciones al reto.



¿Lograste cumplir la meta ante el reto elaborando diferentes formas de solución?



Fecha de realización: 26 marzo 2020

Juego: Dicen los animales que:



El mono
Pepito,
manda que
camines hacia
atrás muy
despacito.

Imágenes
Educativas.com

@lacribo



<http://www.imageneseducativas.com>

Imágenes
Educativas.com

El leopardo
Gerardo te
invita a saltar
muy alto.

@acrr8lo

<http://www.imageneseducativas.com>



Imágenes
Educativas.com

@dacrba

Dice el
señor
elefante que
corras hacia
delante.



<http://www.imageneseducativas.com>

Imágenes
Educativas.com

@acrbio

Dice el señor
don gato,
que aplaudáis
con los
zapatos.

<http://www.imageneseducativas.com>



Imágenes
Educativas.com

Dice la
ovejita
violeta que
ruedas como
una croqueta.



<http://www.imageneseducativas.com>

@acrblo

Imágenes
Educativas.com

@acrblo

La cebra
paquita
quiere que
andes a 4
patitas.



<http://www.imageneseducativas.com>

Imágenes
Educativas.com

Dice la oveja
Juana que os
estiréis
como una
Liana.

@acrblo

<http://www.imageneseducativas.com>



Imágenes
Educativas.com

@acrblo

Dice la vaquita
Noa que bailes
como
una boa.

<http://www.imageneseducativas.com>



Imágenes
Educativas.com

Los ositos
quieren que no
relajemos
cerrando los
ojitos.



@lacr@lo

<http://www.imageneseducativas.com>

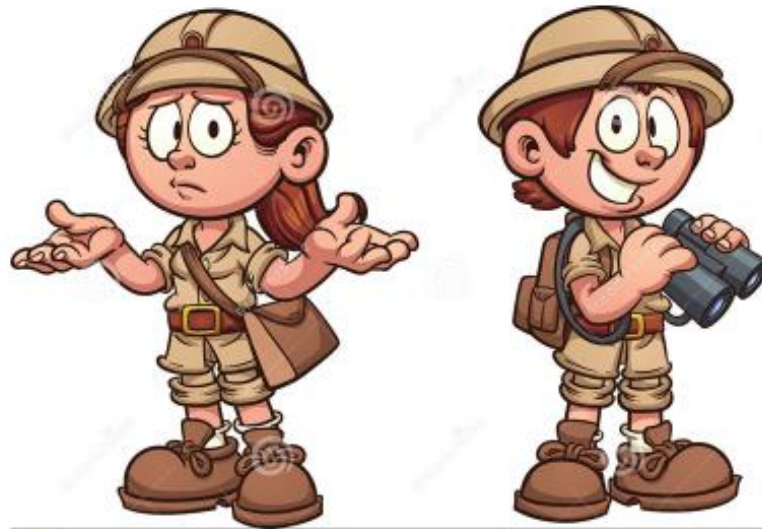
Fecha de realización: 31 de marzo 2020



CUENTO ¡HOY VOY A CAZAR UN LEON!



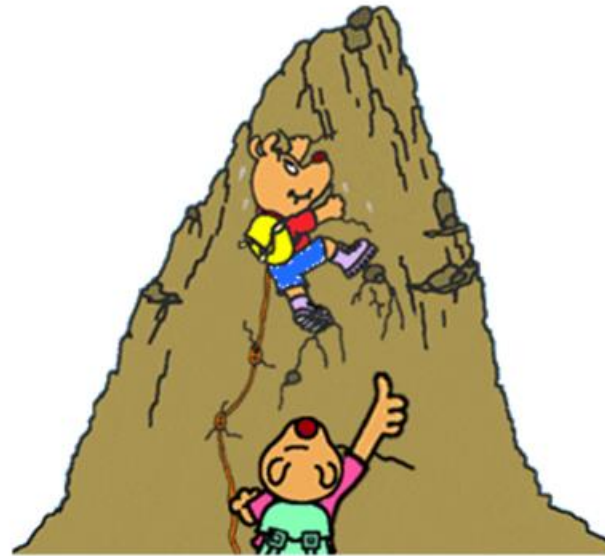
Todos nos acostamos en el suelo como si estuviéramos durmiendo, nos levantamos lentamente me estiro y me ponga mi ropa para ir a cazar un ¡gran león!



-¿Que se necesita para cazar un león?



Que veo ¡una gran montaña!, la escalaremos.



—¿Qué necesito para escalar?



“Hoy voy a cazar un gran león, yo no tengo miedo, ¡hoo! que veo ¡una gran laguna!.



¡La nadaremos!



“Hoy voy a cazar un gran león, yo no tengo miedo, ¡hoo! que veo, ¡un gran pastizal!



¡LA CRUZAREMOS!



“Hoy voy a cazar un gran león, yo no tengo miedo, ¡hoo!
que veo, ¡Un gran León!



¡Shuuu, lo cazaremos!



Fin.



Fecha de realización: 2 de abril 2020

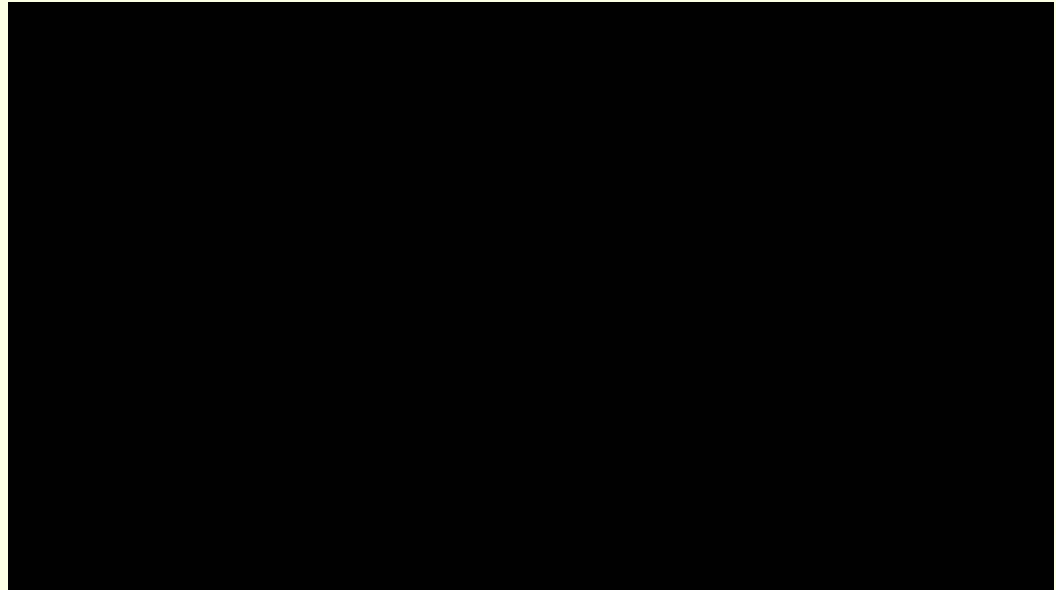
JUEGO DE RESORTE



Resorte

El juego del resorte consiste en realizar una serie de saltos rítmicos sobre un resorte. Dos jugadores se deben colocar con las piernas abiertas para sujetar el resorte, de modo que quede un espacio en medio para saltar.

El resto de los jugadores debe realizar determinados ejercicios que pueden ser acompañados al ritmo de canciones. En el momento en que uno falla el ejercicio, pierde y pasa a sujetar el resorte. Se juega con diferentes niveles de dificultad, pasando de jugar a nivel del tobillo, al nivel de la rodilla y hasta la altura de la cintura.



Fecha de realización: 7 de abril 2020

Controla un globo la mayor cantidad de veces sin que toque el piso. Intenta con diferentes partes del cuerpo.



Fecha de realización: 9 de abril 2020

**Con un matamoscas controla el globo sin que toque el piso,
invita a un adulto para que juntos inventen sus propios retos.**



JUEGO CON...

GLOBOS!



Fecha de realización: 14 de abril 2020

Reto: Al son de la cinta

Adaptarás y combinarás tus movimientos a diferentes ritmos musicales.

Invita a un adulto para que te ayude a utilizar un reproductor de música o radio. De acuerdo con el ritmo musical de tu agrado haz movimientos con la cabeza, cintura, cadera, hombros, piernas, balancéate o brinca, y al mismo tiempo mueve la cinta.

El reto consiste en no dejar de mover la cinta y hacerlo al ritmo de la música. Además puedes representar con tu cuerpo el movimiento de la cinta de tu compañero.



Fecha de realización: 16 abril 2020

Reto: Rehilete

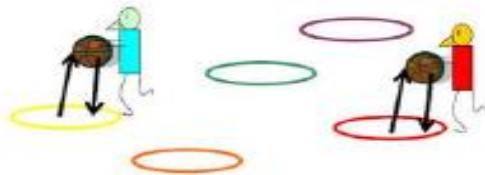
Adaptarás la velocidad, la altura y la respuesta de tus saltos a diferentes ritmos.

Para este reto necesitas invitar a algunos amigos. Uno de los participantes sujeta un extremo de la cuerda y los demás se distribuyen alrededor de él en un círculo. El compañero que tiene la cuerda debe agacharse y girar arrastrándola en el suelo mientras los demás saltan para evitar que la cuerda los toque. Pueden amarrar un aro en la punta de la cuerda, e incrementar o disminuir la velocidad con que la giran, además de la altura. Traten de no ubicarse muy cerca de sus compañeros para evitar choques y caídas.

Materiales:

Cuerda larga
y aro.





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