



# 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**

Toma decisiones respecto a cómo ubicarse y actuar en distintos juegos, individuales, con el fin de solucionar situaciones que se presentan en cada uno.

**Reto: La ruta adecuada**

Analizarás el espacio que tienes con el fin de orientar a otra persona para llegar a un lugar. Primero, adecua un espacio con algunos objetos dispersos por toda el área, a manera de obstáculos. Usa objetos que no se rompan con facilidad para evitar accidentes. Designa un lugar de inicio y pídele a un adulto que se ubique ahí de espaldas a los objetos colocados, que se cubra los ojos con un paliacate y que lance hacia atrás una botella de plástico vacía. Luego dile que se coloque frente a los objetos y que empiece el recorrido para recuperar la botella. A ti te corresponde orientarlo con indicaciones verbales que le permitan esquivar los obstáculos para llegar a la botella.

Cúidalo en todo momento para evitar que tropiece o se caiga.



**¿Lograste tomar decisiones a fin de solucionar la situación respecto a como ubicarse?**



**Fecha de realización: 26 marzo 2020**



## Reto: Jinetes

Orientarás a un compañero, a partir de conocer la ubicación de los objetos del espacio donde te encuentres.

El reto se realiza por parejas, en un lugar en el que se puedan esquivar obstáculos. Uno de los integrantes se forma detrás del otro, de tal manera que quien quede atrás (el jinete) pueda rodear la cintura de su compañero con la cuerda o el suéter.

### Materiales:

Cuerda  
o suéter.

El jinete da instrucciones de cómo y hacia dónde debe moverse el compañero de adelante para evitar tropezar con los obstáculos; por ejemplo, hacia adelante, hacia atrás, a la derecha, a la izquierda, arriba, abajo, como gigantes, como enanos, cerca de..., lejos de... Al terminar, los integrantes intercambian lugares.



Fecha de realización: 31 de marzo 2020

## La gallinita ciega.



Fecha de realización: 2 de abril 2020

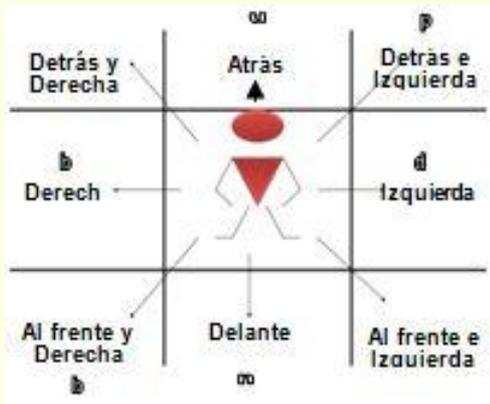
## Reto: Aros saltarines

Te orientarás con respecto a tu ubicación al seguir instrucciones.

Invita a jugar a un adulto. Ubiquen dos aros separados en el suelo. Dos integrantes se colocan dentro de su aro, viéndose de frente; un compañero da diversas instrucciones: salto al frente del aro, salto atrás, hacia la derecha o hacia la izquierda. Cuando uno se equivoca debe cambiar de lugar con el que da las instrucciones.



Fecha de realización: 7 de abril 2020



1.- Colocarse dentro del siguiente cuadrante y ubicar la izquierda, derecha, adelante, atrás, arriba y abajo.

### El Trenecito

Yo tengo un tren que va para arriba  
Yo tengo un tren que va para abajo Arriba Abajo  
Yo tengo un tren que va para atrás  
ngó un tren que va para adelante, atrás, adelante  
Yo tengo un tren que va para adelante  
tengo un tren que va para atrás Adelante, atrás  
Yo tengo un tren que va para derecha  
Yo tengo un tren que va para izquierda derecha izquierda

2.- Cantar la canción el trenecito

3.- Realizar la canción del tren pero lo que indique ahora realiza lo contrario



yo tengo un TREN.webm



Fecha de realización: 9 de abril 2020

## Escondidas



Este juego consiste que se elige a una persona para que cuente hasta una cifra - que será determinada por la familia, estando apoyado contra una pared, dándole la espalda a sus compañeros mientras ellos se esconden. Al terminar de contar, se debe ir a buscar. La primera persona en ser encontrada, será la que cuente en la segunda ronda. En algunos casos aquella persona que fue encontrada, puede correr hasta la pared del conteo, llegar antes que quien encuentra y gritar "Libre" quedando así, descartado para contar en la siguiente ronda.



Fecha de realización: 14 de abril 2020



Realiza la siguiente pista en casa y con pequeños golpes don el dedo índice avanzaras para llegar a un punto determinado.

Un familiar seleccionar un punto secreto e indicarte por donde debes ir para llegar a el.



**Fecha de realización: 16 abril 2020**



**Usa hilos de lana para crear un camino de obstáculos y pasar por el espacio que consideres mas adecuado.**





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