



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

Diseña estrategias al modificar los elementos básicos del juego en situaciones de iniciación deportiva, con la intención de adaptarse a los cambios en la lógica interna de cada una.

“Nos alejamos”

Colocase en una línea, salen botando hacia la canasta haciendo zigzag entre los conos y parándose sobre la línea lanza el balón a la canasta. Cuando llegue a diez canastas, se aleja de la línea un paso y comienzan de nuevo la cuenta desde cero. Nota: La canasta puede ser un cesto de ropa.



¿Lograste diseñar estrategias al modificar los elementos básicos del juego?



Fecha de realización: 26 marzo 2020



Realizar lanzamientos a una portería con una escoba simulando jugar hockey



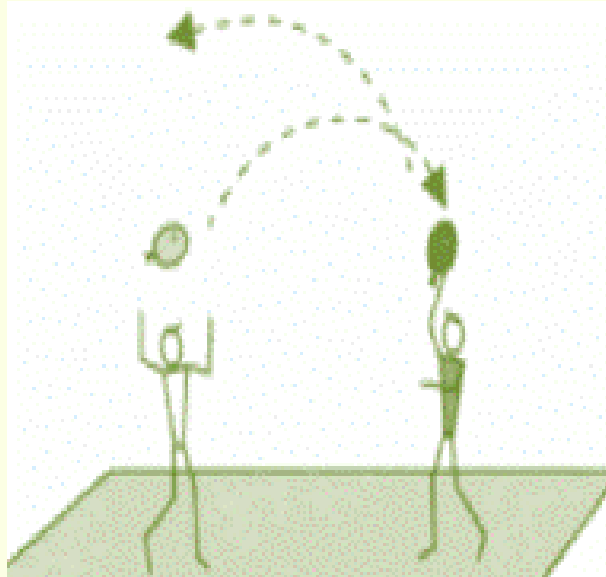
Fecha de realización: 31 de marzo 2020



- “Lanzamiento de serpentina”: Por parejas, a cada una se le entrega un aro y rollos de tela (pueden ser vendas). Se coloca una cuerda amarrada a dos bastones en dos de los extremos del patio. A la señal cada pareja busca un lugar, uno de ellos sostiene el aro y el otro deberá sostener una punta del rollo de tela y el resto lanzarlo lo más alto y fuerte tratando de que pase adentro del aro.



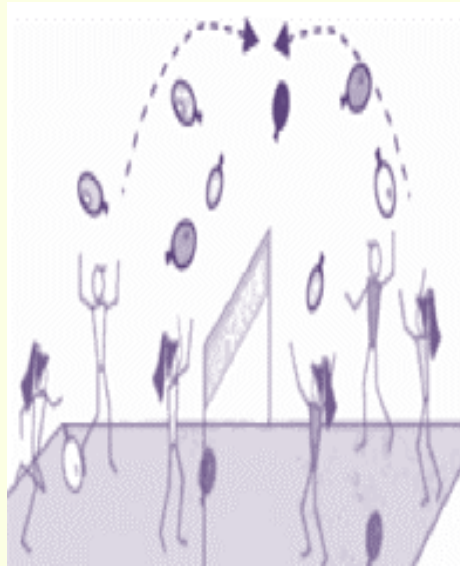
Fecha de realización: 2 de abril 2020



- “Pases múltiples”: Los jugadores se separan unos metros y se colocan de pie con 3 globos. Se trata de golpearlo para hacerlo llegar al compañero y que éste haga lo mismo. No se pueden dar dos golpes consecutivos al mismo globo. ¿Cuántos pases conseguirán intercambiarse sin fallar? (manipular el globo con un matamoscas).



Fecha de realización: 7 de abril 2020



“Voleiglobos”

Las parejas se separan por una red de sabana o tela. Una vez que comienza el juego se trata de golpear los globos hacia el campo adversario para hacerlos caer en su suelo. Iniciado el juego, no se para hasta que todos los globos hayan caído al suelo. Un anotador dará cuenta de las puntuaciones obtenidas a favor de uno y otro bando.



Fecha de realización: 9 de abril 2020

“Los kamikazes”

Dividimos por parejas. Se le reparte a cada pareja una indiacca. Las parejas se desplazarán por el espacio pasándose la indiacca sin que se les caiga, como si de aviones se tratase. Cuando se crucen intentarán lanzar la indiacca como kamikazes para que choque con la de otra pareja y así poder derribar su avión para que caiga al suelo. Las parejas que derriban irán sumando puntos mientras que las que han sido derribadas restarán un punto. Al término del juego se cuentan todos los puntos obtenidos.



Fecha de realización: 14 de abril 2020



“Porterazo”

Un lanzador se coloca a 2 o 3 m de distancia de la portería defendida por su compañero. El objetivo es lanzar el globo con las manos tratando de meter gol.

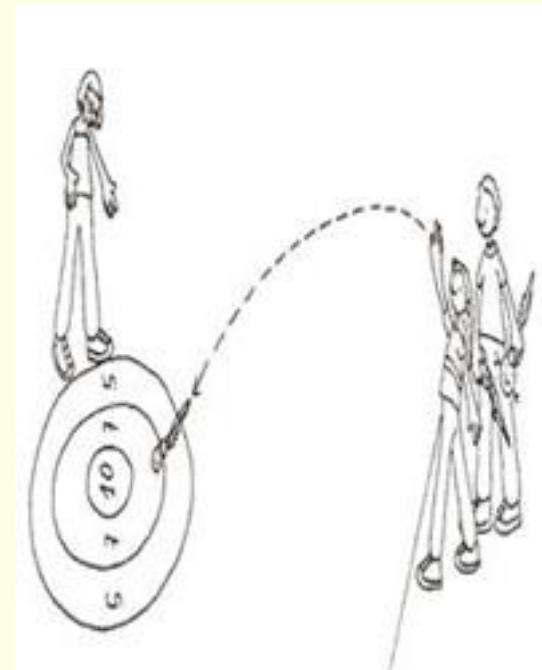


Fecha de realización: 16 abril 2020

“La indiana”

Cada uno tiene que pintar con gis una diana en el suelo.

La diana estará compuesta por varios círculos concéntricos, de menor a mayor diámetro. Se pintará una puntuación dentro de cada círculo dándole mayor puntuación al centro y menos al más grande. Cada componente lanzará los tres dardos (las indiacas) desde la línea de lanzamiento. Al final quién consigue la mayor puntuación gana.





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