

Secretaría de Educación Pública  
Subsecretaría de Educación Obligatoria  
Dirección de Educación Física  
Región Tehuacán

A.T.P. XÓCHITL RAMÍREZ LEZAMA

PROFESOR ALFREDO FLORES HERNANDEZ



# educación

# física

## PRIMARIA

Del 12 de octubre al 12 de noviembre 2020





Secretaría de Educación  
 Subsecretaría de Educación Obligatoria  
 Dirección de Educación Física  
 Región Tehuacán

¡Bienvenido soy tu maestro Alfredo  
 vamos jugar!

Padre de familia o tutor:

En la **autoevaluación** observe a su hijo (a) como realiza las actividades, en relación a ello ubique su desempeño en el cuadro denominado **“Juntos Observamos”**, después pintara la estrella correspondiente en la hoja con título **“Comunicar y transferir”** para enviarla al docente de educación física el **día 05 de noviembre**, además ahí colocara sus fotografías o dibujos de la actividad realizada.

**Cada Jueves de 10 a.m. a 6:00 p.m. y viernes de 10 a.m. a 4:00 p.m. de cada semana** enviará evidencias de las actividades realizadas.

### “Juntos Observamos”

Requiere Apoyo	En Proceso	Logrado	Excelente
<b>Necesita</b> reconocer sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, y participar en manifestaciones de la motricidad.	Reconoce <b>pocas</b> de sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, participa en <b>algunas</b> manifestaciones de la motricidad.	Reconoce <b>varias</b> de sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, participa en <b>la mayoría</b> de las manifestaciones de la motricidad.	Reconoce <b>todas</b> sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, participa en <b>distintas</b> manifestaciones de la motricidad.

### Propósito

- **Reconocer e integrar** sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor.
- **Demostrar y distinguir** actitudes para preservar su salud mediante la práctica de actividades físicas y la toma de decisiones informadas sobre hábitos de higiene, alimentación y prevención de riesgos.

### Aprendizaje Esperado

- **Reconoce** sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad.

## Partir de la realidad

Platica con tu abuelita, mama o papa sobre los juegos que antes realizaban y pregúntale ¿Quién te enseñó esos juegos?



¿Conoces estos juguetes?

¿Has jugado con ellos?

Pregúntale a un familiar ¿Cuál juguete es el que mejor dominas?

## Analizar y reflexionar

¿Qué son los juegos tradicionales?

¿Qué son los juegos autóctonos?

¿Cuál es la diferencia entre los dos juegos anteriores?







Fecha de realización **13 de octubre 2020**

Actividad 1



Jugar al **papalote** en caso de no tener el material realiza el juego de los encantados.

Los encantados:

Pregunten a sus papas o personas de mayor edad en su casa o colonia si conocen ese juego y donde lo jugaban, que otros juegos practicaban ellos y quienes se los enseñaron.

Uno persigue a los demás y al que toque se queda en una posición fija sin moverse, otro familiar lo puede rescatar al tocarlo y decirle desencantado.

¿Qué habilidades motrices pusieron en práctica en este juego?

¿Lograste el reto?

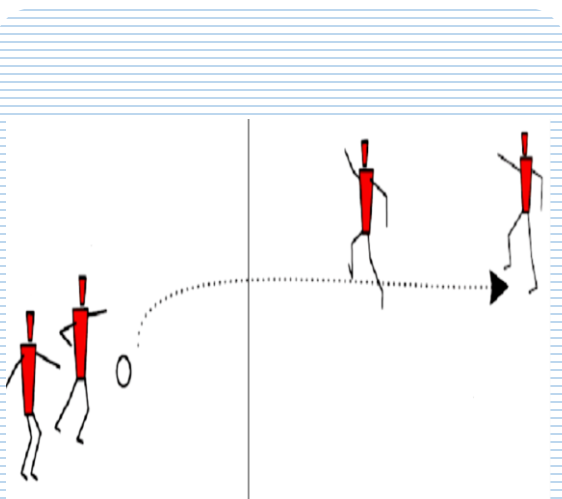
- ★★ ★ ¡Muy Bien!
- ★★ ¡Bien!
- ★ Requiero apoyo



Juego fácil.  
Educación física

Fecha de realización **15 de octubre 2020**

Actividad 2



“Los quemados”

Se divide en dos equipos, se divide el espacio en dos mitades, en cada mitad se coloca un equipo con 1 pelota, no pueden pasarse de la mitad, el juego consiste en lanzar la pelota tratando de tocar a los miembros del otro equipo para quemarlos y que salgan del juego. Si es dentro de la casa se recomienda arrugar hojas de papel para simular las pelotitas.

¿Lograste el reto?

- ★★ ★ ¡Muy Bien!
- ★★ ¡Bien!
- ★ Requiero apoyo



Juego fácil. Educación Física.



# Manos a la obra

Fecha de realización **20 de octubre 2020**

## Actividad 3

Juego de las sillas:

Se colocan las sillas en círculo. Los jugadores están de pie delante de ellas, excepto un alumno que controlará la música. Se colocará siempre una silla, menos que personas estén jugando. Cuando suena la música, los alumnos deben bailar alrededor de las sillas. En el momento que, para la música, cada uno intentará sentarse en una de las sillas el que no lo logra queda eliminado.



¿Lograste el reto?

- ★★ ★ iMuy Bien!
- ★★ iBien!
- ★ Requiero apoyo



[Juego fácil.](#)  
Educación Física

Fecha de realización **22 de octubre 2020**

## Actividad 4

Carrera de costales:

Se colocan dentro del saco puesto en las piernas, a la señal del familiar deben salir brincando hasta llegar a una meta establecida previamente y regresar gana quien llega primero.



¿Lograste el reto?

- ★★ ★ iMuy Bien!
- ★★ iBien!
- ★ Requiero apoyo



[Juego fácil.](#)  
Educación Física



Fecha de realización **27 de octubre 2020**

Actividad 5

Caracol:

Este juego es originario de Chihuahua. Se juega sobre un caracol pintado en el piso, el cual contiene de 20 a 30 cuadros de 30 X 40 cm. El juego inicia saltando con un pie y se hace el recorrido del caracol de ida es decir hasta el centro del mismo, si logra hacer el recorrido completo sin faltas podrá escoger un cuadro a su conveniencia y pintarle su inicial o nombre y desde ese momento nadie puede pisar ese cuadro, solo el dueño de este lo puede usar para descansar con los dos pies. Cada ida y vuelta es un cuadro a favor.



¿Lograste el reto?

- ★★ ★ iMuy Bien!
- ★★ iBien!
- ★ Requiero apoyo



Juego fácil.  
Educación Física.

Fecha de realización **29 de octubre 2020**

Actividad 6

La corcholata: (tapones de refresco): Consiste en recorrer un circuito con una corcholata o tapón de botella

¿Lograste el reto?

- ★★ ★ iMuy Bien!
- ★★ iBien!
- ★ Requiero apoyo



Juego fácil.  
Educación Física.







Fecha de realización 03 de noviembre 2020

Actividad 7



**Tinjoroch. –**

Son corcholatas o tapitas a las cuales se le hacen un orificio en medio y se mete una cuerda para hacer girar a las pequeñas tapas. El tinjoroch se juega haciendo girar el mayor tiempo posible el hilo sin que dejen de moverse las tapitas con diferentes posturas y movimientos.

¿Lograste el reto?

- ★★ ★ ¡Muy Bien!
- ★ ★ ¡Bien!
- ★ Requiero apoyo

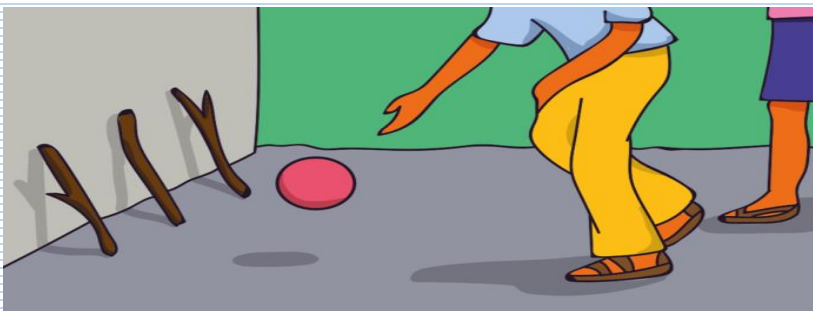


[Juego Fácil. Educación Física.](#)

Fecha de realización 05 de noviembre 2020

Actividad 8

**Caza venado o palitos chinos. –** Ambos juegos se suelen jugar en Yucatán, en especial en los pueblos. Se requiere de palitos de madera y una pelota, se colocan éstos encima de una pared, y desde cierta distancia se arroja la pelota para tratar de tirar uno. Si tiran el palito de alguien, los demás correrán a las bases establecidas y al niño que le tiraron su maderita irá tras la pelota y tratará de pegarle a alguno de los jugadores para “cazarlo”. Si a un jugador lo “cazan”, él ahora será el cazador y tratará de “cazar” a los demás.



¿Lograste el reto?

- ★★ ★ ¡Muy Bien!
- ★ ★ ¡Bien!
- ★ Requiero apoyo



[Juego Fácil. Educación Física.](#)



Esta hoja se entregará al docente de educación física el día **05 de noviembre** del 2020

**INSTRUCCIONES:** Pega una fotografía o realiza un dibujo correspondiente a la actividad que realizaste y pinta las estrellas en cada dibujo de acuerdo a como te fue en el reto.

**Actividad 1** ☆ ☆ ☆

Blank lined area for drawing and rating for Activity 1.

**Actividad 2** ☆ ☆ ☆

Blank lined area for drawing and rating for Activity 2.

**Actividad 3** ☆ ☆ ☆

Blank lined area for drawing and rating for Activity 3.

**Actividad 4** ☆ ☆ ☆

Blank lined area for drawing and rating for Activity 4.

**Actividad 5** ☆ ☆ ☆

Blank lined area for drawing and rating for Activity 5.

**Actividad 6** ☆ ☆ ☆

Blank lined area for drawing and rating for Activity 6.

**Actividad 7** ☆ ☆ ☆

Blank lined area for drawing and rating for Activity 7.

**Actividad 8** ☆ ☆ ☆

Blank lined area for drawing and rating for Activity 8.

### **Autoevaluación**

☆ **Requiere Apoyo**

☆ **En proceso**

☆ **Logrado**

☆ **Excelente**





## Estilos de vida activos y saludables

Fecha de realización 10 de noviembre 2020

### Actividad 9

## Practiquemos el uso correcto del cubrebocas

# #salud en tus MANOS

## EL BUEN USO DEL CUBREBOCAS

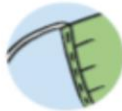


Tan importante como lavarse las manos y usar alcohol en gel es utilizar cubrebocas.

Hacerlo de la manera adecuada evita el contagio de la COVID-19.



Lávate las manos antes y después de usarlo.



Revisa cuál es lado correcto. (Las costuras gruesas van por dentro)



Usa las cintas que tiene para ponértelo.



Asegúrate de cubrir nariz y boca.



Evita tocarlo mientras lo usas.



No lo compartas con otras personas.

## CÓMO NO USAR TU CUBREBOCAS



Que no tape tu nariz.



Que no tape tu barbilla.



Que toque tu cuello.

Juego fácil.  
Educación Física.

## Veamos un video del uso correcto del cubrebocas

Fecha de realización

12 de noviembre 2020

Actividad 10



¿Lograste el reto?

- ★★★★★ ¡Muy Bien!
- ★★★ ¡Bien!
- ★ Requiero apoyo