

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
Falta mejorar sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, y promover actitudes asertivas.	Mejora en la mayoría de sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, pocas veces promueve actitudes asertivas.	Mejora la mayoría de sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, casi siempre promueve actitudes asertivas.	Mejora todas sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, siempre promueve actitudes asertivas.

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

- **Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.**

Partir de la realidad

Observa el siguiente imagen y platica sobre la técnica de la tortuga.



Reconoce tus emociones

¡Alerta! Hay una sensación que me está invadiendo. ¿Será enfado? ¿Ira? ¿Miedo?

Técnica de la
Tortuga

Piensa y para

Si respondo ahora mismo probablemente me traiga problemas, pero tengo una herramienta útil. ¡TORTUGA!



Entra en tu caparazón y respira



Entraré en mi caparazón, voy a respirar y a relajarme como me han enseñado. 1... 2... 3...

Piensa en una solución

Bien, ahora estoy más tranquilo y puedo pensar con claridad.
¡Ya tengo la solución!



Henar Campos

Psicóloga Sanitaria

Analizar y reflexionar

¿Qué haces cuando alguien te insulta, falta al respeto o te acusan de algo que no hiciste? ¿Te dan ganas de golpearlo, gritas, te retiras, te defiendes?

¿Qué significa ser asertivo?





Fecha de realización **13 de octubre 2020**

Actividad 1



Futbol por parejas” Se forman parejas, cada pareja debe tomarse de una mano, se puede iniciar usando una pelota o balón por parejas como exploración de habilidades. ¿Pueden caminar conduciendo el balón, trotar o correr?

¿Lograste el reto?

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



Juego fácil.
Educación Física

Fecha de realización **15 de octubre 2020**

Actividad 2



El zorro ciego: Un alumno con los ojos tapados, andando por el lugar tratará de golpear con un pañuelo o trapo a sus compañeros, que sólo podrán huir del zorro desplazándose con los pies juntos y haciendo sonidos imitando a gallinas (cacarear).

¿Lograste el reto?

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



Juego fácil.
Educación Física



Fecha de realización 20 de octubre 2020

Actividad 3



Siamés:

Con un familiar deberán amarrarse de los tobillos y realizar un circuito el cual deberán recorrer sin desamarrarse

¿Lograste el reto?

- ★★ ★ iMuy Bien!
- ★★ ¡Bien!
- ★ Requiero apoyo



Juego fácil.
Educación Física

Fecha de realización 22 de octubre 2020

Actividad 4



Balance:

En parejas cada uno sostiene un bastos de los extremos de manera paralela viéndose de frente. En el centro colocan un balón y se desplazaran por arriba de unas cuerdas paralelas de tal manera que esta quede en forma de recorrido

¿Lograste el reto?

- ★★ ★ iMuy Bien!
- ★★ ¡Bien!
- ★ Requiero apoyo



Juego fácil.
Educación Física



Fecha de realización **27 de octubre 2020**

Actividad 5



Pasar por el aro.:

Colocados en círculo de pie agarrados de las manos. Colocamos un aro o resorte en forma de círculo en los brazos de dos participantes. A continuación, cada participante intenta pasar su cuerpo por el aro sin soltarse las manos en ningún momento comenzando por una persona y siguiendo hasta que llegue a ella misma de nuevo. Cada participante irá pasando su cuerpo a través del aro sin soltar las manos.

¿Lograste el reto?

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



Juego fácil.
Educación Física

Fecha de realización **29 de octubre 2020**

Actividad 6



Tres cuerdos:

Dos toman la cuerda por el extremo de la cuerda y uno en el centro, los del extremo dan vuelta a la cuerda para que los 3 salten al mismo tiempo. Roten de lugares

¿Lograste el reto?

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

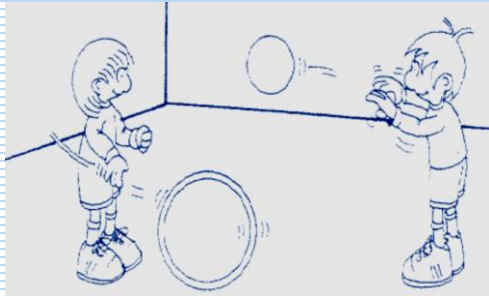


Juego fácil.
Educación Física



Fecha de realización **03 de noviembre 2020**

Actividad 7



Prestado:

Dos personas se ponen de pie frente a frente. Una pasa a la otra un aro rodando por el suelo. La otra pasa a la primera un balón por el aire. Ambos jugadores habrán de recibir el objeto que llega sin que se caiga. En caso de no tener aro se sustituye por pelota.

¿Lograste el reto?

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



Juego fácil.
Educación Física.

Fecha de realización **05 de noviembre 2020**

Actividad 8



Fútbol por parejas:

Se forman parejas, cada pareja debe tomarse de una mano, se puede iniciar usando una pelota o balón por parejas como exploración de habilidades. ¿Pueden caminar conduciendo el balón, trotar o correr?

¿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