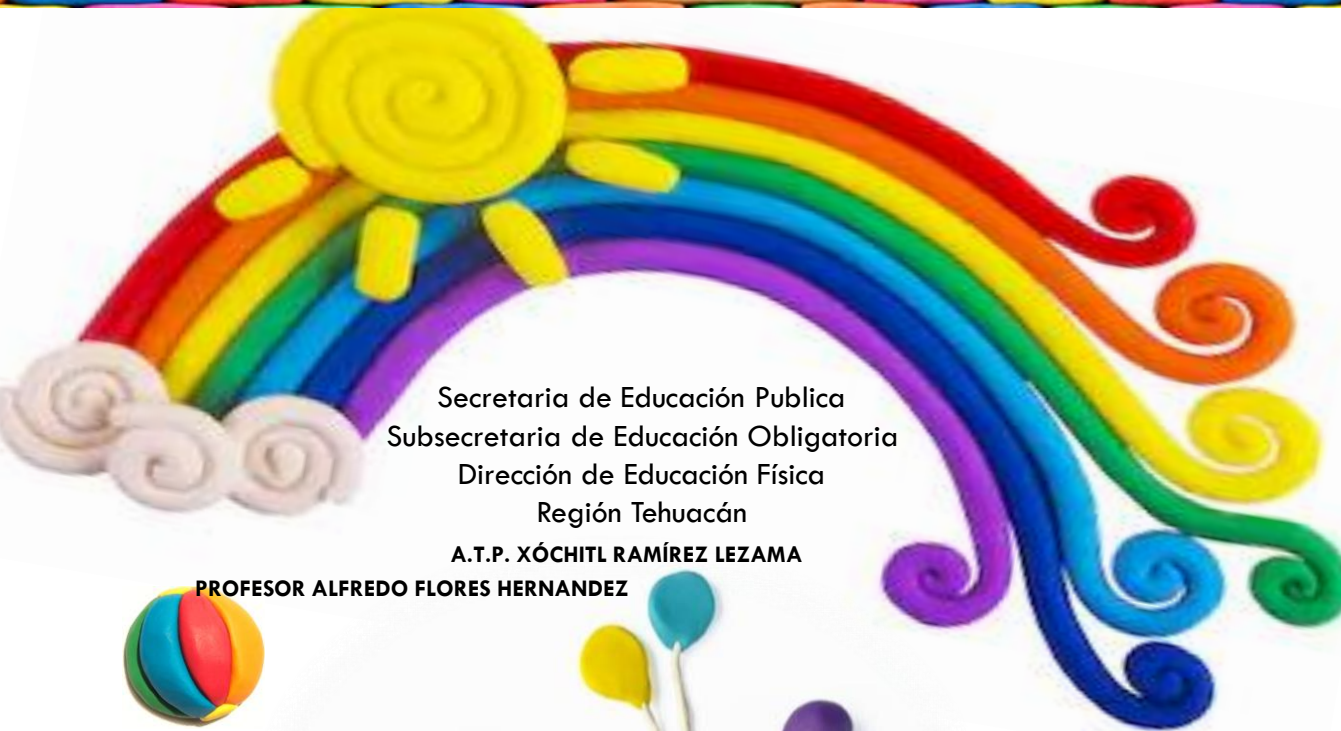




Secretaría de Educación Pública
Subsecretaría de Educación Obligatoria
Dirección de Educación Física
Región Tehuacán

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
Requiere evaluar su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, para sentirse y saberse competente.	Pocas veces evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, alcanza el propósito de sentirse y saberse	A veces logra evaluar su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, se acerca al propósito de sentirse y saberse competente.	Logra evaluar su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, alcanza el propósito de sentirse y saberse competente.

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

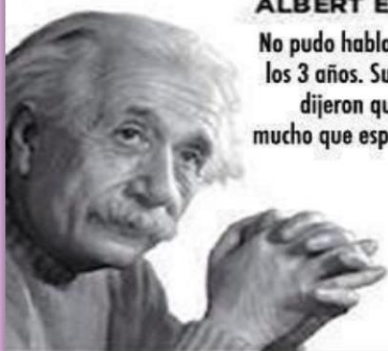
- **Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse competente.**



Partir de la realidad

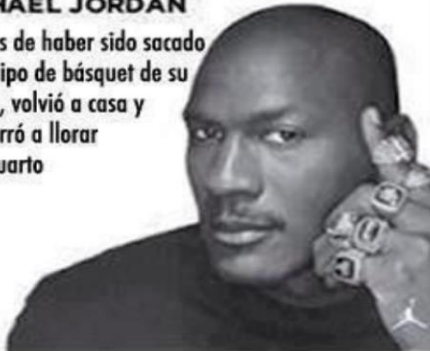
Da lectura en voz alta a la siguiente imagen y comenta con tus familiares :

¿GRANDES FRACASOS?



ALBERT EINSTEIN

No pudo hablar bien hasta los 3 años. Sus profesores dijeron que "no había mucho que esperarse de él"



MICHAEL JORDAN

Después de haber sido sacado del equipo de básquet de su escuela, volvió a casa y se encerró a llorar en su cuarto



WALT DISNEY

Despedido de un periódico por "falta de imaginación y ausencia de ideas originales"



STEVE JOBS

A los 30 años estuvo deprimido por haber sido removido de la compañía que el mismo fundó.



OPRAH WINFREY

Removida de su puesto de lectora de noticias porque no "cuadraba bien en la televisión"



THE BEATLES

Rechazados por Decca Recording Studios quienes dijeron: "No nos gusta como suenan, no tiene futuro en la música"

TODOS HAN FALLADO ALGUNA VEZ
Lo importante es preservar siempre



Analizar y reflexionar

¿Cómo es tu desempeño en los retos que se te presentan en actividades o juegos?

¿En que te consideras competente?



Fecha de realización 13 de octubre 2020

Actividad 1



Ultimate: Hay que avanzar pasándose el disco volador pero si no lo hay corta un círculo de cartón de 10 cm de diámetro o bien un plato plano de plástico.

Evalúa tu desempeño

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



[Juego fácil.](#)
[Educación Física.](#)

Fecha de realización 15 de octubre 2020

Actividad 2



Helicóptero:

Se colocará seis cruces en círculo en el suelo y sobre estas las latas de refresco vacía. El jugador deberá colocarse el cinturón con una cuerda y un calcetín como pelota colgando por atrás como si fuera una cola. A la señal deberá empezar a moverse para intentar derribar el número total de latas. El movimiento de la cadera produce un colazo con el yoyo lo cual hace derribar las latas.

Evalúa tu desempeño

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



[Juego fácil.](#)
[Educación Física.](#)



Fecha de realización 20 de octubre 2020

Actividad 3



Equilibrista:

Ubicar el palo de escoba en la mano abierta y tratar de hacer equilibrio con el mismo sin que se caiga.

Evalúa tu desempeño

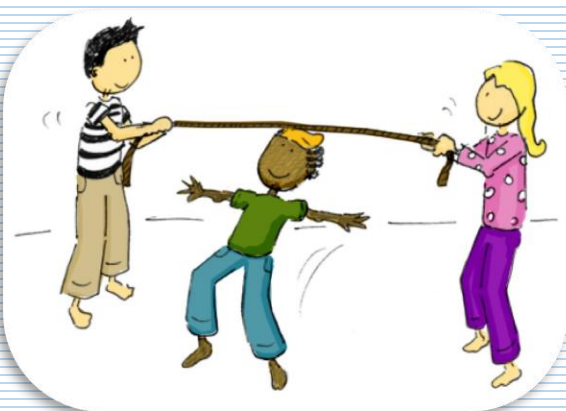
- ☐ ★★★★★ ¡Muy Bien!
- ☐ ★★★ ¡Bien!
- ☐ ★ Requiero apoyo



[Juego fácil.](#)
[Educación Física.](#)

Fecha de realización 22 de octubre 2020

Actividad 4



Limbo: Este baile es relativamente simple y solo se necesita una barra, un palo de fregona o escoba. La persona que baila tiene que doblarse lo máximo posible para pasar por debajo de la barra que estarán sosteniendo otras dos personas. La técnica para un baile de limbo exitoso es muy fácil pero requiere práctica y concentración.

Evalúa tu desempeño

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



[Juego fácil.](#)
[Educación Física.](#)



Fecha de realización 27 de octubre 2020

Actividad 5



-Tirar penaltis con la palma de la mano abierta golpear una pelota y derribar botellas

Evalúa tu desempeño

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



[Juego fácil.](#)
[Educación Física.](#)

Fecha de realización 29 de octubre 2020

Actividad 6



Se forman dos equipos A y B, el equipo B recolecta pelotas de papel tiradas por toda la cancha. El equipo A encesta el mayor número de canastas antes de que el B termine la recolección. Cambian de papeles gana el equipo que enceste mas canastas.

Evalúa tu desempeño

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



[Juego fácil.](#)
[Educación Física.](#)



Fecha de realización 03 de noviembre 2020

Actividad 7



El Colpbol:

Es un deporte colectivo de invasión disputado por dos equipos mixtos formados por 7 jugadores, en un espacio claramente definido, la finalidad de los cuales es introducir, a base de golpes con las manos, una pelota en la portería contraria.

Evalúa tu desempeño

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



[Juego fácil.](#)
[Educación Física.](#)

Fecha de realización 05 de noviembre 2020

Actividad 8



-Lanzar el disco volado de forma individual:

-Lanzarlo por parejas

-Lanzarlo a un punto definido

-Lanzarlo y tratar de derribar conos

-Lanzarlo a una portería

-Todos trotan en círculo con disco volador en mano a una señal lanzan el disco pero a tres metros de separación se coloca una botellas o conos los cuales deben derrumbar sin moverse del círculo

Evalúa tu desempeño

- ☐ ★ ★ ★ ¡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 ☆ ☆ ☆

Actividad 2 ☆ ☆ ☆

Actividad 3 ☆ ☆ ☆

Actividad 4 ☆ ☆ ☆

Actividad 5 ☆ ☆ ☆

Actividad 6 ☆ ☆ ☆

Actividad 7 ☆ ☆ ☆

Actividad 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 ✓

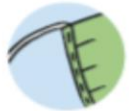


Tan importante como lavarse las manos y usar alcohol en gel es utilizar cubrebocas.

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