

ESCUELA PRIMARIA ADOLFO VALLES

PLAN DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA

**“El movimiento es el alimento para crear el cambio físico,
emocional y mental”**

Carol Welch



PROFESORES:

- RIGOBERTO NUÑEZ RUAN
- LUIS ALBERTO BONILLA HERNANDEZ.
- HILDA INES PIÑON LOPEZ.
- GABRIELA BECERRIL FARIAS.

PLAN DE TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA

- En cada sesión se atenderá a los alumnos de primaria baja: 1°, 2° y 3°
- En cada sesión se atenderán a los alumnos de primaria alta: 4°, 5° y 6° .
- Se tomará en cuenta la participación de los alumnos.
- Se tendrá en cuenta la asistencia a clases de los alumnos.
- Se revisará el trabajo realizado y el empeño que se le ponga a este.
- Se tomarán en cuenta los resúmenes vistos en el programa aprende en casa tv y resolución de dudas de Educación Física.
- Para clases presenciales es necesario su certificado médico.

PROPÓSITO

Guiar a los alumnos para que adquieran conocimientos, desarrollen aptitudes, actitudes, capacidades motrices, creatividad y toma de decisiones informadas sobre su higiene y alimentación, además de conocer y promover valores en su entorno.

Así mismo, es primordial fortalecer las habilidades socioemocionales que les permitan a los alumnos ser felices, tener determinación, ser perseverantes y resilientes, es decir, que puedan enfrentar y adaptarse a nuevas situaciones que le permitan alcanzar su desarrollo humano integral.

CONSIDERACIONES

1. Utiliza ropa deportiva adecuada para desarrollar las actividades como pants, shorth, playera y tennis.
2. Recuerda hidratarte antes, durante y después de la actividad.
3. La evaluación será el resultado de la ASISTENCIA y PRODUCTOS (tarea).
- 4.-Para los alumnos que trabajen a distancia, enviarán las actividades al correo del maestro de educación física correspondiente.

RECURSOS DIGITALES

-Entrega de las actividades por correo electrónico:

MTRO. RIGOBERTO NUÑEZ RUAN: rigonref@gmail.com

MTRA. GABRIELA BECERRIL FARIAS : gabriela.becerrilf@aefcm.gob.mx

MTRA. HILDA INES PIÑON LOPEZ: hilda.pinon@aefcm.gob.mx

MTRO. LUIS ALBERTO BONILLA HERNANDEZ: luis.bonilla@aefcm.gob.mx

UNIDAD DIDÁCTICA				
“EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA”				
Nombre de la Institución:	MAESTRO ADOLFO VALLES	C.C.T.:	09DPR5130P	
Dirección:	AV JUAREZ 21,SAN ANDRÉS AHUAYUCAN	Nivel Educativo:	PRIMARIA	
Profesor:	Profesores de educación física de la escuela primaria Maestro Adolfo Valles.		Grado:	1ro a6to
Periodo de Aplicación:	6 de Septiembre al 27	No. de sesiones:	4	Edades: 6 a 11 años

OBJETIVO GENERAL:		ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:	COMPETENCIA EN LA QUE INCIDE:
<p>- Guiar a los alumnos para que adquieran conocimientos, desarrollen aptitudes, actitudes, capacidades motrices, creatividad y toma de decisiones informadas sobre su higiene y alimentación, además de conocer y promover valores en su entorno. Así mismo, es primordial fortalecer las habilidades socioemocionales que les permitan a los alumnos ser felices, tener determinación, ser perseverantes y resilientes, es decir, que puedan enfrentar y adaptarse a nuevas situaciones que le permitan alcanzar su desarrollo humano integral.</p>			<p>- Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.</p>
APRENDIZAJES ESPERADOS:		CONTENIDOS:	
<p>-Controla su cuerpo en movimientos y desplazamientos variando velocidades, direcciones y posiciones, y utilizando objetos que se pueden tomar, jalar, empujar, rodar y capturar.</p>		<p>Conceptual:</p> <p>Procedimental:</p> <p>Actitudinal:</p>	<p>- Participe en juegos que lo hagan utilizar la corporeidad en distintos juegos lúdicos.</p>
			<p>- Participe en juegos que les ayude a desarrollar poco a poco la corporeidad.</p>
			<p>- Identifique y proponga variantes en un juego que implique utilizar el cuerpo de diferentes formas y mejore su confianza y movimientos.</p>
ELEMENTOS ESTRUCTURALES:	MATERIAL DIDÁCTICO:	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA:	INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- En Casa buscar un espacio		-mando directo	- Realización de actividades. - Evidencia de la actividad. (fotos) -a través de observación y reporte por escrito
-----------------------------	--	----------------	---

Observaciones: registrar el reporte del programa de aprende en casa, fecha canal y horario de la programación vista

Del 6 al 10 de septiembre del 2021

PLAN DE SESIÓN NO. 1

PARTE INICIAL: Juego del calentamiento.

TIEMPO: 5 minutos.

PARTE MEDULAR: **EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA**

- 1.- Dominar una pelota con la palma de las manos durante 30 segundos y contar las repeticiones
- 2.- Lanzando una pelota de papel al aire y mientras cae dar una palmada por debajo de la pierna sin que la pelota caiga al piso (primaria baja solo dar una palmada, primaria alta dar palmada bajo ambas piernas) durante 30 segundos
- 3.- Equilibrio mantenerse con un solo pie realizar un 4 con las piernas, extender los brazos laterales y cerrar los ojos durante 30 segundos
- 4.- Realizar salto y aplaudo separando piernas y aplaudir con las manos arriba durante 1 minuto

PARTE FINAL: Realizar un reporte mediante un dibujo en base a cómo se sintieron al realizar los ejercicios.

TIEMPO: 5 minutos

Del 13 al 17 de Septiembre del 2021

PLAN DE SESIÓN NO. 2

PARTE INICIAL: Juego del calentamiento.

.

TIEMPO: 5 minutos.

PARTE MEDULAR: - Forma una pelota con un par calcetines

- Forma una pelota con unas 3 o 4 hojas recicladas o una bolsa de pan

- Forma una pelota

Observa detenidamente cada objeto, su tamaño, su color, su textura, su forma

Coloca un cesto de ropa o cubeta a una distancia considerable, deberás lanzar los objetos a la cubeta y encestar el mayor número de veces posible en 2 minutos

Variantes: cambiar la mano al lanzar, tirar con un pie levantado, lanzar cerrando los ojos, aumentar la distancia del cesto

TIEMPO: 15 minutos

PARTE FINAL: Realizar un reporte mediante un dibujo en base a cómo se sintieron al realizar los ejercicios.

TIEMPO: 5 minutos

Del 20 al 24 de Septiembre del 2021

PLAN DE SESIÓN NO. 3

PARTE INICIAL: Juego del calentamiento.

TIEMPO: 5 minutos.

PARTE MEDULAR:

-EL REY PIDE

necesitaras estar atento a las indicaciones del profesor, escuchar la frase : el rey pide un ... zapato, una almohada, una goma etc..

Variantes: pedir a los niños hagan diversos movimientos saltar en un pie, girar, saltar en dos pies 10 saltos etc..,

TIEMPO: 15 minutos

PARTE FINAL: Realizar un reporte mediante un dibujo en base a cómo se sintieron al realizar los ejercicios.

TIEMPO: 5 minutos

Del 27 de septiembre al 1 de octubre del 2021

PLAN DE SESIÓN NO. 4

PARTE INICIAL: Juego del calentamiento. (Repaso de las actividades)

TIEMPO: 5 minutos.

PARTE MEDULAR: - Forma una pelota con un par calcetines

Coloca un cesto de ropa o cubeta a una distancia considerable, deberás lanzar los objetos a la cubeta y encestar el mayor número de veces posible en 2 minutos

Variantes: cambiar la mano al lanzar, tirar con un pie levantado, lanzar cerrando los ojos, aumentar la distancia del cesto

-EL REY PIDE

necesitaras estar atento a las indicaciones del profesor, escuchar la frase : el rey pide un ... zapato, una almohada, una goma etc..

Variantes: pedir a los niños hagan diversos movimientos saltar en un pie, girar, saltar en dos pies 10 saltos etc..,

TIEMPO: 15 minutos

PARTE FINAL: Realizar un reporte mediante un dibujo en base a cómo se sintieron al realizar los ejercicios.

TIEMPO: 5 minutos

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA

Parámetros

1.- Dominar una pelota con la palma de las manos durante 30 segundos y contar las repeticiones

0-10''=regular

11-20''=bien

21-30''= excelente

2.- Lanzando una pelota de papel al aire y mientras cae dar una palmada por debajo de la pierna sin que la pelota caiga al piso (primaria baja solo dar una palmada, primaria alta dar palmada bajo ambas piernas) durante 30 segundos

0-10''=regular

11-20''=bien

21-30''= excelente

3.- Equilibrio mantenerse con un solo pie realizar un 4 con las piernas, extender los brazos laterales y cerrar los ojos durante 30 segundos

0-10''=regular

11-20''=bien

21-30''= excelente

4.- Realizar salto y aplaudo separando piernas y aplaudir con las manos arriba durante 1 minuto

0-20''= Regular

21-40''=bien

41-60''= excelente