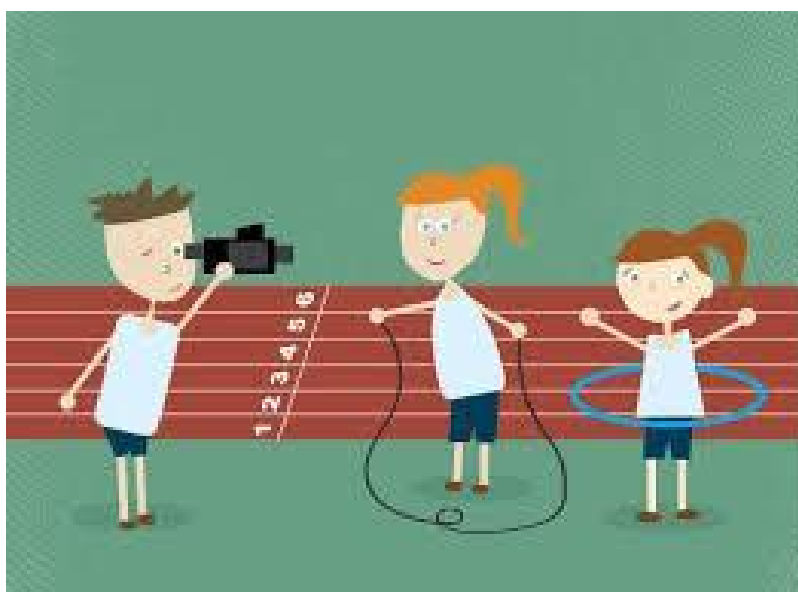


ESCUELA PRIMARIA ADOLFO VALLES

PLAN DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA

NOVIEMBRE



PROFESORES:

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

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					
"EDUCACION FISICA 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 a 6to
Periodo de Aplicación:	01-05, 08-12, 15-19, 22-26 de Noviembre	No. de sesiones:	4	Edades:	6 a 12 años

OBJETIVO GENERAL:	ESTRATEGIAS DIÁCTICAS:	COMPETENCIA EN LA QUE INCIDE:
- 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 es decir, que puedan enfrentar y adaptarse a nuevas situaciones que le permitan alcanzar su desarrollo humano integral.		- Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.
APRENDIZAJES ESPERADOS:	CONTENIDOS:	
-Adapta sus capacidades habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas para consolidar su disponibilidad corporal.	Conceptual: Procedimental: Actitudinal:	- Participe en juegos que lo hagan utilizar la corporeidad en distintos juegos lúdicos.
		- Participe en juegos que les ayude a desarrollar poco a poco la corporeidad.
		- Identifique y proponga variantes en un juego que implique utilizar el cuerpo de

			diferentes formas y mejore su confianza y movimientos.
ELEMENTOS ESTRUCTURALES:	MATERIAL DIDÁCTICO:	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA:	INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:
- En Casa buscar un espacio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolas de papel ✓ Cuchara ✓ Cubeta ✓ Vaso de platico ✓ Pelota ✓ Botellas de platico 	-mando directo	<ul style="list-style-type: none"> - 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

01-05 de Noviembre de 2020

PLAN DE SESION No. 1

PARTE INICIAL: Calentamiento.

SE REALIZARÁN MOVIMIENTO DE ARTICULACIONES CON UN CALENTAMIENTO CEFALO CAUDAL

TIEMPO: 5 minutos.

PARTE MEDULAR: Coordinación

Se realizara el trabajo de coordinación visto en aprende en casa TV.

https://www.youtube.com/embed/eo4pKMB_YQc

TIEMPO: 15 minutos

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

TIEMPO: 5 minutos

08-12 de Noviembre de 2020

PLAN DE SESION No. 2

PARTE INICIAL: Calentamiento

SE REALIZARAN ejercicios de coordinación de movimientos de brazos de las clases anteriores.

TIEMPO: 5 minutos.

PARTE MEDULAR: repaso

- 1.- Caminando lance y cache el bastón.
- 2.- Mantener el bastón parado en el piso y tocar el piso con la mano sin que caiga el bastón, realizarlo del lado derecho y del lado izquierdo.
- 3.- Con el bastón parado en el piso, dar una vuelta sobre su eje y sujetarlo antes de que caiga.
- 4.- Con los compas de piernas abiertas realizar ochos pasando la pelota de mano a mano.
- 5.- Con los compas de las piernas abiertas lanzar la pelota en medio de ellas con un bote y girar para cachar la pelota.
- 6.- Caminar y tocar el piso con la mano alternando izq. Y der.
- 7.- tomar la cuerda por los extremos y pasándola por debajo de los pies realizar saltos de frente y hacia atrás.
- 8.- Realizar de 5 a 8 toques con la cabeza en su lugar alternando toque al piso y al globo.
- 9.- Realizar de 5 a 8 toques alternos con los pies en su lugar.

TIEMPO: 15 minutos

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

TIEMPO: 5 minutos

PLAN DE SESION No 3

PARTE INICIAL: Calentamiento.

Céfalo caudal (de la cabeza a los pies)

.

TIEMPO: 5 minutos.

PARTE MEDULAR:

Material: una bolita de papel, una cubeta, cuchara y un vaso de plástico.

Actividad 1

Todos los ejercicios se harán con la cuchara en la boca y la bolita de papel en la cuchara trasladándolo a la cubeta o cesto que se encontrara a una distancia de 4 a 5 metros.

1. Caminar de frente
2. De espaldas
3. Caminar de lado
4. Ir girando
5. Dar un paso y hacer dos sentadillas.
6. Girar 5 veces en su lugar y trasladarse a la cubeta
7. Los ojos cerrados
8. Realizando circulo con los brazos
9. Realizar dos elevaciones de rodilla y dos de talón
10. Desplazarse gateando

Actividad 2

Con el vaso se realizaran las siguientes actividades

Lanzar con una mano la bola de papel y cachar con el vaso que estar en la otra mano , hacer cambio de mano, lanzar dar una vuelta y cachar, lanzar por debajo de la pierna y cacharlo, etc.

TIEMPO: 15 minutos

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

TIEMPO: 5 minutos

22-26 de Noviembre de 2020

PLAN DE SESION No 4

PARTE INICIAL: Calentamiento.

TIEMPO: 5 minutos.

PARTE MEDULAR: Bolos y pelota

Actividad 1.- los bolos o botellas de plástico se colocaran a una distancia aproximada de 3 a 5 metros del área de lanzamiento y se realizaran los siguientes lanzamientos.

- 1.- con la mano derecha.
- 2.- Con la mano izquierda.
- 3.- de espalda y abriendo el compas de las piernas.
- 4.- Que la pelota de un bote antes de que toque las pelotas.
- 5.- con el pie derecho
- 6.- con el pie izquierdo
- 7.- dejarla caer con las manos y pegarle con el pie derecho.
- 8.-dejarla caer con las manos y pegarles y pegarle con el pie izquierdo.
- 9.-lanzarla hacia arriba y pegarle con la mano en el aire
- 10 elevar la pierna y lanzarlo de lado en medio de la pierna

TIEMPO: 15 minutos

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

TIEMPO: 5 minutos