

ESCUELA PRIMARIA MAESTRO ADOLFO VALLES

PLAN DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA

DICIEMBRE 2021



PROFESOR:

- RIGOBERTO NUÑEZ RUAN

UNIDAD DIDÁCTICA			
"EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA"			
Nombre de la Institución:	MAESTRO ADOLFO VALLES	C.C.T.:	09DPR2034S
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 al 17 de Diciembre	No. de sesiones:	3	Edades: 6 a 12 años

<u>OBJETIVO GENERAL:</u>	<u>ESTRATEGIAS DIÁCTICAS:</u>	<u>COMPETENCIA EN LA QUE INCIDE:</u>
<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 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>
<u>APRENDIZAJES ESPERADOS:</u>	<u>CONTENIDOS:</u>	
<p>-Adapta sus capacidades habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas para consolidar su disponibilidad corporal.</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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolas de papel ✓ Cuchara ✓ Cubeta ✓ Bastón ✓ Botellas de plastico ✓ Pelota ✓ Tapete/cobija 	-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 al 03 de Diciembre de 2021

PLAN DE SESION No. 1

PARTE INICIAL: Calentamiento.

SE REALIZARAN MOVIMIENTO DE ARTICULACIONES CON UN CALENTAMIENTO CEFALO CAUDAL

TIEMPO: 5 minutos.

PARTE MEDULAR:

Material: un tapete o cobija

Actividad 1

- a) En un tapete girar de tronquito.
- b) Salto largo: saltar con los pies al mismo tiempo lo más lejos posible y caer sobre los pies y de forma que no tenga que hacer correcciones posturales.
- c) Saltos cortos: saltar elevando las rodillas al pecho, intentando hacer la mayor elevación del piso hacia arriba.
- d) Correr en zigzag
- e) Salto de cojito
- f) Desplantes
- g) Salto abro y cerrado con brazos y piernas
- h) caperuzas
- i) Saltos de ranita

Por ejercicio toman agua y descanso y se realizan 4 repeticiones de 10 ejercicios cada uno

TIEMPO: 15 minutos

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

TIEMPO: 5 minutos

06 al 10 de Diciembre del 2021

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:

Bastón, dos botes de refresco y dos cubetas (botes)

Juego la cubeta:

- 1.-Colocar 2 botes de refresco y dos cubetas separados en el espacio en donde toman la clase, trotar en diferentes direcciones y evitar tocar los botes, y a una indicación colocar sobre el bote la parte del cuerpo que se le indique con un pie, rodilla, codo, barbilla, etc.
- 2.-Caminar libremente con su bote y a una indicación colocarlo en el piso, subir y bajar con un pie y otro.
- 3.-Rodar un bote con la ayuda de una escoba bastón a un lugar determinado y regresar a su lugar inicial.
- 4.-Desplazarse libremente y a una señal lanzar el envase con la mano para que este caiga dentro del bote, de igual manera golpear el envase con el pie.
- 5.-Desplazarse en línea recta empujando la botella con el bastón hasta meter las dos botellas a la cubeta recostada

TIEMPO: 15 minutos

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

TIEMPO: 5 minutos

13 al 17 de Diciembre del 2021

PLAN DE SESION No 3

PARTE INICIAL: Calentamiento.

Céfalo caudal (de la cabeza a los pies}

.

TIEMPO: 5 minutos.

PARTE MEDULAR: repaso

1.-Los ejercicios a), b) y c) se realizaran 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.

a) Ir girando

b) Desplazarse gateando

c) Dar un paso y hacer dos sentadillas

2.- cubetas, botellas y bastón

d) Desplazarse en línea recta empujando la botella con el bastón hasta meter las dos botellas a la cubeta recostada

e) Colocar 2 botes de refresco y dos cubetas separados en el espacio en donde toman la clase, trotar en diferentes direcciones y evitar tocar los botes, y a una indicación colocar sobre el bote la parte del cuerpo que se le indique con un pie, rodilla, codo, barbilla, etc.

3.- 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.

f) de espalda y abriendo el compas de las piernas.

g) dejarla caer con las manos y pegarle con el pie derecho y después con el izquierdo

4.- Ejercicio de coordinación: el que sea más de su agrado

TIEMPO: 15 minutos

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

TIEMPO: 5 minutos