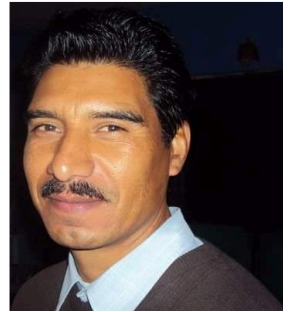




PROFESOR; CANDELARIO EXELIO NAJERA

TITULAR DE EDUCACION FISICA

*LA EDUCACIÓN FÍSICA como eje de
Unión familiar y desarrollo motriz en
Tiempo de pandemia*



En esta época de pandemia y confinamiento; a pesar de todas esas experiencias, a veces no tan favorables que ha traído esta situación, resulta admirable la forma en que las familias han podido superar muchos obstáculos, enfrentándose a nuevos retos que a diario exigen estar reinventándose .

Es admirable el excelente apoyo que han dado las familias a sus hijos, acompañándolos en ese proceso de aprendizaje, no solo en las diferentes actividades académicas, sino también, en aquellas en donde la parte motriz es el elemento principal y eje del desarrollo de diferentes habilidades comunicativas, sociales y de autogestión.

Además, ha aflorado la creatividad, al incentivar el uso de diferentes elementos no convencionales como: botellas plásticas, medias, pelotas, bombas y lazos como material didáctico y deportivo.

Este tipo de actividades lúdicas han podido fomentar que la familia se una en torno al juego o al ejercicio y tengan un momento no solo de esparcimiento, sino también de alegría y de unión familiar, que en últimas contribuye a que cada miembro de la familia se libere del stress generado durante una larga jornada de trabajo, produciendo una mejor salud física y mental en todos.

Es triste iniciar así un ciclo escolar de esta forma, por que nos preguntamos en donde esta la sonrisa del niño que por primera vez llega a nuestras aulas o al niño asustado que por primera vez ve a nuevos compañeros provenientes de diferentes escuelas o colegios, sabiendo que a lo largo de los tres ciclos escolares se irán conociendo; y la ilusión del reencuentro entre compañeros que han convivido uno o dos ciclos escolares... en fin ya habrá tiempo para conocer a los nuevos alumnos y recontrarnos con los quienes ya hemos trabajado y como maestro pondré todo mi empeño para que tanto alumno como padre de familia tengan una forma de convivir mediante las actividades físicomotrices y algunas sugerencias del deporte en casa.. **saludos y bienvenidos a este nuevo ciclo escolar.**

ÉXITO PARA TODOS

LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES SERAN RECIBIDAS CONFORME EVIDENCIAS QUE SE PROPONEN.

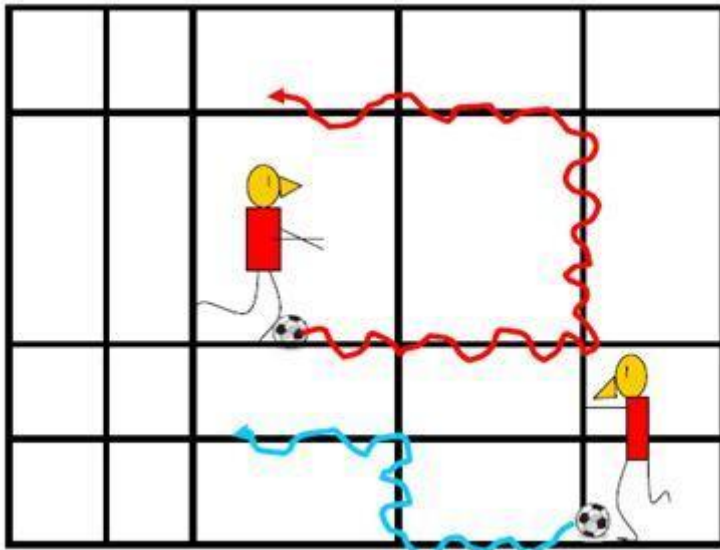
AL NUM DE WATS. 9671420592

EN DONDE VOY A ORGANIZAR GRUPOS DE WATS.

SEGUNDO GRADO

EDUCACION FISICA

SESION # 1	NOMBRE:	N.LISTA	GRUPO;
EVIDENCIAS: FOTOS O VIDEOS DE LA ACTIVIDAD REALIZADA Y HACER SU ANOTACION EN UN CUADERNO PARA REVISARLO CUANDO SE REGRESE A LA NORMALIDAD			
Recuerda: que en cada actividad debes realizar un breve calentamiento antes de iniciar la actividad que se propone.			

Nombre	El conductor	Tiempo	15'
Objetivos	- Aprender a conducir el balón con el pie. - Desarrollar la coordinación óculo-pédica.		
Material	- Balones de fútbol o pelotas sencillas o con lo que creas que puedes hacer la actividad		
Espacio de juego	- Patio u otro espacio en donde puedas hacer tus actividades.		
Organización inicial	-el alumno conduce su balón libremente por el espacio ddesignado.		
Desarrollo / explicación	- el alumno deberá conducir el balón por encima de las líneas que hay en los espacios designados lo más pegado posible al pie y evitando chocar con obstáculos que se encuentre en el recorrido señalado. Tomar el mejor tiempo que menos veces se le haya escapado el balón y haya salido de las líneas de juego para buscarlo.		
Reglas	- No se puede tocar con las manos..		
Variantes	- Conducir con la pierna "menos hábil". - Variar superficies de contacto con el balón. - Hacerlo botando el balón .		
Representación gráfica			
Juego con proyección al	Fútbol y fútbol-sala. Con la mano: baloncesto, balonmano, etc.		

INVITA A TU FAMILIA A REALIZAR ESTAS ACTIVIDADES

SEGUNDO GRADO

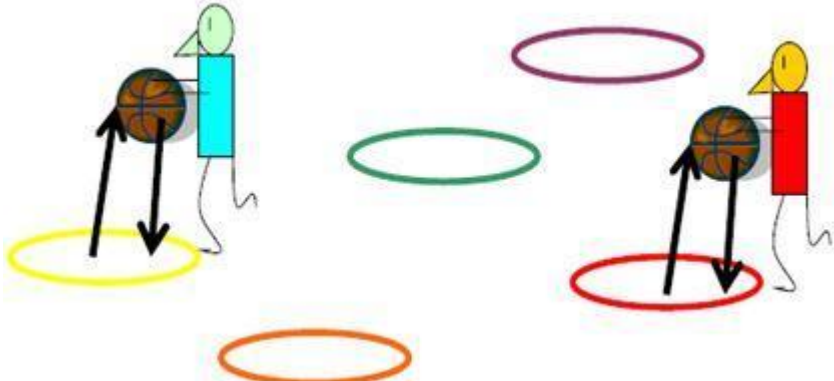
EDUCACION FISICA

SESION # 2	NOMBRE:	N.LISTA	GRUPO;
Recuerda: que en cada actividad debes realizar un breve calentamiento antes de iniciar la actividad que se propone.			

Nombre	Soplando sin parar	Tiempo	10'-15'
Objetivos	- Desarrollar la capacidad pulmonar de los alumnos - Aprender a controlar la respiración		
Material	- Globos		
Espacio de juego	- Patio o adecuar un espacio en casa para cada actividad		
Organización inicial	- Cada alumno se colocará con un globo inflado		
Desarrollo / explicación	- El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Tomar el mejor tiempo que más haya aguantado con el globo en el aire.		
Reglas	- No se puede tocar el globo, excepto para ponerlo por primera vez en juego.		
Variantes	- Mantener en el aire 2 globos - Desplazarse soplando el globo en diferentes direcciones. - usar un popote para soplar - crear otro implemento con que se pueda soplar un globo,		
Representación gráfica			
Juego con proyección al	Aprender ejercicios de respiración, mediante la inhalación y exhalación		

- **Recuerda: tus EVIDENCIAS en fotos y videos.**
- **Esta actividad la puedes hacer en compañía de tu familia**

SESION # 3	NOMBRE:	N.LISTA	GRUPO;
Recuerda tus EVIDENCIAS en cada actividad: FOTOS O VIDEOS.			
Nota: en cada actividad que realices haz un previo calentamiento.			

Nombre	Bota, bota la pelota	Tiempo	10'-15'
Objetivos	- Mejorar la coordinación óculo-manual. - Desarrollar la habilidad individual de botar el balón.		
Material	- Balones de baloncesto o pelotas sencillas y aros		
Espacio de juego	- espacios de la casa que se adecuen a la actividad que se propone		
Organización inicial	- Se colocan aros por todo el espacio designado		
Desarrollo / explicación	- el alumno deberá ir botando el balón libremente por el espacio designado. Pero el balón solo puede botar dentro de los aros que hay esparcidos por el espacio.		
Reglas	- No se podrá botar por encima de la cintura. - No se puede coger o retener el balón con las manos ni para girar. - Si bota en el borde del aro se considerará fuera.		
Variantes	- Dar dos botes en cada aro o permitir un bote en zona intermedia entre aros. - Que sea el jugador quien tenga que meterse en los aros botando con el balón. - botar el balón saltando como canguro cayendo el balón dentro del aro. - tirar el balón por encima de la cabeza y que caiga dentro del aro las veces que sea necesario mediante los rebotes que de el balón.		
Representación gráfica			
Juego con proyección al	Baloncesto y balonmano.		

TODAS ESTAS ACTIVIDADES LAS PUEDES REALIZAR EN FAMILIA