



Ciclo escolar:	2021-2022	Profesor:	OSCAR ALEJANDRO LOPEZ MARTINEZ	Grado:	Grupos:
				1°	A B C D
				2°	A B C D
				3°	E F
					A B C D
					E F

Eje	Competencia motriz	Componente:	Desarrollo de la motricidad	Trimestre	1
N° de sesiones	4	Fecha de aplicación	11 – 22oct.	Alumnos a distancia	si

Aprendizaje Fundamental	Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.
Estrategia didáctica	• Iniciación deportiva o Cancha propia o Cancha invasión • Juegos cooperativos • Juegos modificado • Formas jugadas • Circuito de acción motriz • Juegos tradicionales
Estilo de enseñanza	• Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado • Mando Directo
Materiales	Bocina
Evidencia	
Actividades Permanentes	Que el docente permita la libre participación de los alumnos y asigne tareas no sólo para la sesión sino que haga que los alumnos se organicen, a fin de comprender las sugerencias creativas de los alumnos y evitar exigirles estereotipos copiados de medios de comunicación.
Ajustes Razonables	Incluir a niños con barreras de aprendizajes a todas las actividades, dosificando la intensidad de los ejercicios a medida de sus posibilidades.
Propósito	Integrar su corporeidad a partir del conocimiento de sí y su aceptación, y utilizar la expresividad y el juego motor para mejorar su disponibilidad corporal. -Canalizar y demostrar su potencial expresivo y motriz al participar y diseñar juegos y actividades donde requieren comunicarse e interactuar con sus compañeros, identificando su condición física
Evaluación	Diagnostica

Inicio: Ejercicios de orden cerrado (firmes, paso redoblado, marcar el paso, flancos, media vuelta por tiempos, etc.), flexiones, Circunducciones, trote, Explicar pruebas de diagnóstico, Sacar la frecuencia cardiaca en reposo

Desarrollo: *Circuito de vigorización.

Sesión 1:

4 estaciones:

1 Obstáculo saltarlo (Cono)

2 Carrera 8m

3 Zigzag entre los conos

4 Correr entre los aros

5: paso yogui

30 segundos cada estación por 20 segundos de descanso, 2-3 series (dependiendo del grupo en su resistencia y condición física).

Sesión 2:

4 estaciones:

1: Jumping jacks (mariposas)

2: Corredor

3: abdominales

4: saltar cuerda

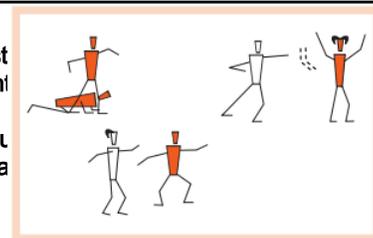
5: paso yogui

Cierre: Las brujas

El siguiente es un juego de persecución que permite, entre otras cosas, conocer las características tales como ¿quién corre más rápido?, ¿quién esquiva con facilidad?, ¿quién se rinde fácilmente?

Variar el tipo de patrones de movimiento, así como el móvil del juego, desarrolla en los alumnos que permite realizar diferentes desplazamientos y por lo tanto adquirir conocimientos de las capacidades.

Del grupo se seleccionan dos o tres alumnos quienes serán las brujas; éstos persiguen al resto del grupo y tratan de convertirlos con un solo toque en la espalda en estatuas, el encantamiento termina cuando un compañero pasa por entre sus piernas.





Nombre:

Grado:

Grupo:

Actividad a distancia:

¿Qué es frecuencia cardiaca?

¿Cómo se localiza la frecuencia cardiaca?

¿Cómo sacar la frecuencia cardiaca en reposo?

Después de investigar te tomaras tu frecuencia cardiaca inicial: _____

Al terminar tu primera serie de ejercicios cuál es tu frecuencia cardiaca: _____

FICHA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Las actividades se pueden realizar en el patio de la casa, sala o espacio más apto para realizar ejercicio

Dentro de la casa y con material que se tiene comúnmente en el hogar.

Se realizaran una rutina de 5 ejercicios de 30 segundos por 20 de descanso.

Al terminar tus 5 ejercicios es una serie, realizaras 3 series

Como toda actividad física requieres de hacer un ligero calentamiento para evitar lesiones

Calentamiento

- Flexiones de cabeza , izq. der.
 - Girar hombros Girar muñecas
 - Flexión de brazos y tocar hombros. (16 tiempos cada ejercicio).
 - Flexión de tronco hacia adelante , tocar el suelo con las manos y levantar tronco (16 tiempos).
 - Flexión de rodillas
 - Girar tobillos (16 tiempos cada ejercicio)
-



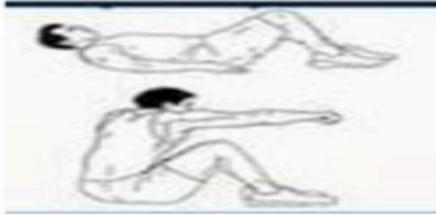
1.-Plancha con brazo arriba.



1.- Escaladora



1.- Abdominales.

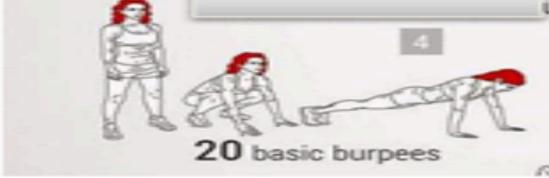


1.- Agarrarse las piernas (quedarse así durante el tiempo establecido).



1.- Burpee.

Se regresa a posición inicial



1.- Mariposas.



semana 1

semana 2