

**ASIGNATURA:** Educación Física **SEMANAS:** 7 y 8

**NOMBRE DEL DOCENTE:** Genaro Martinez Alcantara **GRADO Y GRUPO(S):** 1° A, B, C, D, E, F

<b>RECOMENDACIONES PARA EL PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR</b>	<p>A todos los padres de familia o tutores se recomienda que estructure el día. Con el cambio en las rutinas habituales, establezca horarios diarios nuevos. Divida en partes el trabajo escolar cuando sea posible. los adolescentes pueden ayudar con los horarios, pero deben seguir un orden general, por ejemplo:</p> <p>Rutinas para levantarse, vestirse, desayunar y jugar activamente un rato en la mañana, seguidas de juegos más tranquilos y un bocadillo para la transición a la hora del trabajo escolar.</p> <p>Almuerzo, tareas de la casa, ejercicio, algo de tiempo de socialización en línea con amigos y luego tareas escolares en la tarde.</p> <p>Hora familiar y lectura antes de dormir</p>		
<b>TEMA</b>	Desarrollo de la motricidad	<b>APRENDIZAJE FUNDAMENTAL</b>	Reconoce su potencial al interactuar en distintas situaciones motrices en las que emplea sus capacidades, habilidades y destrezas.
<b>CRITERIOS A EVALUAR DE LA ACTIVIDAD</b>	<p><b>Desarrollar</b> su motricidad mediante la exploración y ajuste de sus capacidades, habilidades y destrezas al otorgar sentido, significado e intención a sus acciones y compartirlas con los demás, para aplicarlas y vincularlas con su vida cotidiana</p> <p><b>Integrar</b> su corporeidad a partir de conocimientos de si y su aceptación, y utilizar la expresividad y el juego motor para mejorar su disponibilidad corporal</p> <p><b>Emplear</b> su creatividad para solucionar de manera estratégica situaciones que se <b>Aspectos teóricos</b></p>		
<b>RECURSOS PARA UTILIZAR</b>	 Google Classroom	 Correo Electrónico	 YouTube

**ACTIVIDADES A REALIZAR POR LOS ALUMNOS**

**ALUMNOS PRESENCIAL** Semana que asisten a la escuela

Las Indicaciones se llevarán a cabo en las clases presenciales, todas serán en el salón los aspectos teóricos junto con su práctica que se realiza en el patio, tomando en cuenta que un aspecto importante es la observación y el desempeño

**ACTIVIDADES A REALIZAR POR LOS ALUMNOS**

**ALUMNOS PRESENCIAL** Semana de resguardo

Tendrán que practicar estos ejercicios de orden y control

- firmes: a la voz ejecutiva se adaptarla siguiente posición: talones unidos en una misma línea, pies separados formando un ángulo menor que el recto, cuerpo erguido, pecho saliente, hombros a la altura, brazos caídos con la naturalidad, manos extendidas en forma natural, dedos unidos y extendidos: cabeza erguida, barba recogida y vista al frente.
- tomar distancia por tiempo:



**PLAN DE ACCIÓN PARA EL  
PERIODO EXTRAORDINARIO  
DE RECUPERACIÓN**

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA TÉCNICA  
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS SECUNDARIAS TÉCNICAS EN  
LA CIUDAD DE MÉXICO  
ZONA 3 ORIENTE DE OPERACIÓN Y GESTIÓN  
**ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 111**  
**TURNO MATUTINO**

**PLAN QUINCENAL DE  
ACTIVIDADES**

CICLO ESCOLAR 2021 – 2022

- 1.- levantar el brazo derecho extendiéndolo hacia arriba.
- 2.- poner el brazo al frente extendido tocando con la punta de la palma el hombro del compañero de adelante.
- 3.- brazo al costado extendido palma de la mano hacia dentro y dedos juntos.
3. flancos: adoptar la posición de firmes y se moverá hacia el lado que desee (derecho e izquierdo) a 90° según el orden, la posición de los pies es de la siguiente manera: se giran hacia el lado que se indicó y después el pie de atrás se une con fuerza.
4. descanso:  
A la voz ejecutiva se desplaza el pie izquierdo con un desplante lateral de 40cms.  
Aproximadamente respecto al derecho.  
Unir las manos al frente, la izquierda toma la derecha empuñada por la muñeca y coloca los brazos caídos y extendidos con naturalidad, repartiendo el peso del cuerpo sobre ambas piernas.
- 5.- paso al frente:  
Se ordena 1,3 o 5 pasos al frente..... ya, a la voz preventiva se flexiona la pierna izquierda de la misma forma que se hace al ejecutar el paso redoblado.  
A la voz ejecutiva se avanza, los brazos permanecen sin movimiento se ordenaran pasos noes para dar mayor facilidad al ejecutar el alto (como máximo 5 pasos).
- 6.- paso corto:  
a) paso corto..... ya este paso se puede ordenar estando la escolta en pie firme.  
A la voz ejecutiva la primera pisada es fuerte con la pierna izquierda y al frente. a partir del tiempo dos se avanza elevando los músculos alternos al frente y abajo con la longitud de paso de 35cms aprox. y su cadencia de 120 pasos por minuto y una altura de 30cms del piso.  
b) sobre la marcha se ordenara: acortar el paso..... Ya, la voz ejecutiva se indica cuando el pie izquierdo este en el piso dejando pasar el pie derecho e iniciando con un desplante de la pierna izquierda extendida (no se brasea en formación de escolta), este paso se utiliza para rectificar distancias sobre la marcha.
7. paso redoblado:  
Voz de mando pasó redoblado..... ya.  
A la voz preventiva se ara semiflexion de la rodilla izquierda, inclinando ligera mente el tronco al frente.  
a la voz ejecutiva se hará desplante (pisada fuerte del pie izquierdo y pierna extendida), y cuando inicie el avance la pierna derecha y el brazo izquierdo irán al frente, el brazo derecho al costado tocando ligeramente la costura del pantalón o falda, inmediatamente después braceo de ambos bien extendidos desde el hombro hasta la punta de los dedos que permanecerá juntos el braceo adelante será de 90° y hacia atrás a 15° aproximadamente, la longitud del paso será de acuerdo a la estatura, pero la cadencia deberá ser de 120 pasos la marcha.
- 9.- alto:  
Voz de mando alto..... ya  
Sobre la marcha la voz ejecutiva se dará cuando se asiente el pie izquierdo y dando dos pasos más unir el pie derecho, quedando en posición fundamental (firmes).
10. hileras: se formaran todos los integrantes uno atrás del otro.
11. filas: se formaran todos los integrantes uno alado del otro compañero.
12. alinearse por la izquierda o derecha: con el codo elevado al costado mano empuñada a la cintura (siempre mano izquierda) y la vista al lado que se indique y se recorre al lado que se indicó el primero de cada fila según la indicación no se mueven.
13. intervalo: los dos Brazos se llevan laterales con las palmas abajo se recorre alado que se indica el primero de cada fila según la indicación se mueve el primero o no se mueve.
14. saludar: con saludo civil breve. Llevando la mano derecha con dedos juntos extendidos y la palma de la mano hacia abajo hasta ponerla a la altura del corazón y regresándola inmediatamente a posición fundamental.



CICLO ESCOLAR 2021 – 2022

**PLAN DE ACCIÓN PARA EL PERIODO EXTRAORDINARIO DE RECUPERACIÓN**

**PLAN QUINCENAL DE ACTIVIDADES**

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA TÉCNICA  
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS SECUNDARIAS TÉCNICAS EN LA CIUDAD DE MÉXICO  
ZONA 3 ORIENTE DE OPERACIÓN Y GESTIÓN  
**ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 111**  
**TURNO MATUTINO**

**ACTIVIDADES A REALIZAR POR LOS ALUMNOS**

**ALUMNOS A DISTANCIA** *Trabajan en casa*

Da la definición de las siguientes preguntas y escríbelas en tu cuaderno junto con su ejemplo que tienes que realizar y mandar tu evidencia.

- ¿Qué es la educación física?
- ¿Qué es el deporte?
- ¿Qué es el juego?
- ¿Qué es la motricidad física?
- ¿Qué es corporeidad?
- ¿Qué es la creatividad física?

**RETROALIMENTACIÓN**

**Por internet**

<https://webdelmaestrocmf.com/portal/340-libros-para-educacion-fisica-descarga-gratuita/>

**CÓDIGOS DE CLASSROOM**

Educación Física 1A	tomxnyu
Educación Física 1B	2duvpbp
Educación Física 1C	iktym4k
Educación Física 1D	42a2kk4
Educación Física 1E	nnmk3tl
Educación Física 1F	i3pif47

**REFORZAMIENTO MEDIANTE VIDEOS DE YOUTUBE**

<https://www.youtube.com/watch?v=ITbcpPKosHE>

**REFORZAMIENTO MEDIANTE EL LIBRO DE TEXTO.**

No tenemos libro



CICLO ESCOLAR 2021 – 2022

**PLAN DE ACCIÓN PARA EL  
PERIODO EXTRAORDINARIO  
DE RECUPERACIÓN**

**PLAN QUINCENAL DE  
ACTIVIDADES**

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA TÉCNICA  
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS SECUNDARIAS TÉCNICAS EN  
LA CIUDAD DE MÉXICO  
ZONA 3 ORIENTE DE OPERACIÓN Y GESTIÓN  
**ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 111**  
**TURNO MATUTINO**

<b>FECHA DE ENTREGA:</b>	25 de octubre del 2021	
<b>DIRECCIÓN DE ENTREGA:</b>	Educación Física 1A	tomxnyu
	Educación Física 1B	2duvpbp
	Educación Física 1C	iktym4k
	Educación Física 1D	42a2kk4
	Educación Física 1E	nnmk3tl
	Educación Física 1F	i3pif47

**Para ingresar al blog del turno matutino**

**<http://promotorticest111.blogspot.com/>**