

EDUCACIÓN FÍSICA DE 5° 6 de octubre.

APRENDIZAJE ESPERADO. Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

Énfasis. Pone a prueba su potencial de habilidades y destrezas motrices en actividades expresivas y juegos motores que involucren agilidad y pensamiento estratégico.

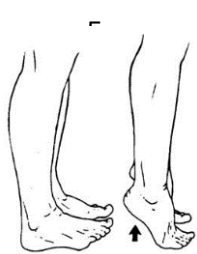
Materiales.

- Una cuerda
- 2 metros de resorte ó en su defecto estambre.

Calentamiento. Previo a la sesión de aprende en casa 2 es importante hacer calentamiento que se sugiere para estar listo para las actividades.

El calentamiento se realizara siguiendo las siguientes recomendaciones: 16 tiempos cada movimiento, estos deben de ser lentos ya que su intención es preparar al cuerpo para el ejercicio.

1. Elevación de talones
2. tocando talones.
3. tocando las rodillas.
4. Caminando en diferentes direcciones sin chocar con ningún objeto.
5. Caminando en diferentes direcciones sobre los talones
6. Caminando en diferentes direcciones sobre la punta de los pies.
7. Caminando en diferentes direcciones con pasos largos.
8. Caminando en diferentes direcciones tocando los talones.
9. Caminando en diferentes direcciones tocando las rodillas.
10. Trotando al ritmo de los aplausos del padre de familia.
11. Caminando en diferentes direcciones realizando respiraciones profundas.



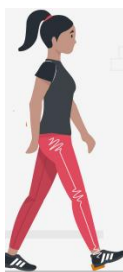
1



2



3



4



5



6



7



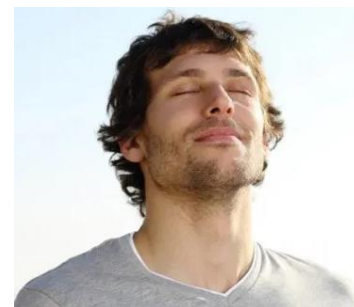
8



9



10



11

SUPERANDO RETOS .

Actividades a desarrollar

Ver el video de la sesión de Educación Física del martes 6 de octubre y desarrollar las actividades que en él se sugieren preparando previamente los materiales para poderlos realizar.

Los canales y los horarios para poder ver el programa son los siguientes:

Opción "1" Canales: 11.2 + 5.2 Horarios: 21:00 a 21:30 hrs.
Opción "2" Canales: 7.3 Horarios: 09:30 a 10:00hrs.
Opción "3" Canales: 10.2 Horarios: 12:00 a 15:30 hrs.

En caso de que el horario no se ajuste a las necesidades del padre de familia o tutor, los programas se suben a youtube, una vez terminada su transmisión, es decir, a partir de las 17 P.M del día martes 6 de octubre ya están en la plataforma antes mencionada.

Evidencias a entregar:

1. Collage con fotos del alumno realizando el calentamiento que se sugiere en esta guía. **Valor 2.5 puntos.**
2. Collage con fotos del alumno realizando las diversas actividades que se sugieren en el programa de televisión. **Valor 2.5 puntos.**
3. Video corto que muestre la realización del alumno de algunas de las actividades del programa de televisión, no mayor a dos minutos. **Valor 2.5 puntos.**
4. Vídeo corto cuestionando al alumn@ sobre ¿que aprendió el día de hoy? **Valor 2.5 puntos.**

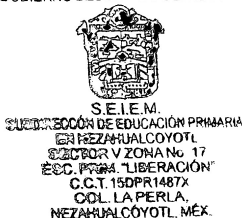
Fecha de entrega: miércoles 14 de octubre

5° A de 15:00 a 16:00

5° B de 16:00 a 17:00

5° C de 17:00 a 18:00.

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO



Vo. Bo.
DIRECTOR ESCOLAR

MTRO. JESUS ANTONIO HERRERA LÓPEZ

APROBADO

Por JESUS ANTONIO HERRERA LOPEZ fecha 17:54 , 03/10/2020

Profesor de Educación Física. Ulises Rafael Valencia Hernández.