

EDUCACIÓN FÍSICA DE 6° Primer periodo

APRENDIZAJE ESPERADO. Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, con la finalidad de consolidar su disponibilidad corporal.

Énfasis. Participa en retos motores, que implican conjuntamente la puesta en marcha de habilidades de sus habilidades.

La Importancia de la Activación Física.

Muchos estudios, muestran que *quienes llevan una vida activa son más saludables, viven más tiempo y tienen una mejor calidad de vida* que las personas inactivas. La actividad física ayuda a evitar o retardar la manifestación de algunos de problemas de salud que prevalecen en el mundo de hoy, incluyendo las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon, y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Además, un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima, la agilidad mental y aumentar la interacción social.

Así mismo entre los niños y adolescentes, la actividad física ayuda a mejorar el desempeño escolar, aumenta el sentido de la responsabilidad personal y reduce el consumo de drogas y alcohol. En edades más tempranas, la actividad física también necesita incluir la práctica de deportes o ejercicios, ya que estos ayudan a promover el desarrollo físico y la salud de los jóvenes.

Proyecto: Mi Rutina de Activación física estructurada.

Primera sesión

1 sesión. 23 de septiembre Dar introducción y justificación al tema con un ejemplo de una activación física.

2 sesión. 30 de septiembre. Se retoma el tema y se vuelve a dar un ejemplo de activación física

3 sesión. 7 de octubre Se recapitula la activación física y se vuelve a dar un tercer ejemplo de rutina de activación física.

4 Sesión. 14 de octubre. Ultimo ejemplo de activación física y se definen los turnos de participación y pautas para la realización de la actividad.

5 Sesión a partir del 21 de octubre en adelante participan dos alumnos por sesión hasta terminar la participación de todos. 15 de octubre comienza participación de alumnos

Horario de clase virtual

6° A: 9:00 a 10:00

6° B: 10:00 a 11:00

6° C: 11:00 a 12:00.

La liga de la clase virtual será proporcionada el día martes 22 de septiembre al docente de grupo para que se les haga llegar y estar listos para el día de la clase.

Recomendaciones para la sesión.

- Desayunar de manera ligera por lo menos 1 hora antes de la clase, para tener energías
- Conectarse 10 minutos antes a la sesión.
- Portar ropa cómoda para la actividad que permita la movilidad corporal (pants y tenis).
- Agua natural para hidratarse.
- Mantener micrófono cerrado al conectarse.
- Mantener cámara prendida durante la sesión de clase, con la finalidad de observar su participación y verificar que son los alumnos pertenecientes a la clase, si esto no se respeta, se sacara de la sesión al alumno.

Evaluación.

Asistencia y participación en todas las sesiones 50 %

Diseño de activación física: 50%

GOBIERNO DEL ESTADO DE MEXICO



S.E.I.E.M.
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PRIMARIA
EN NEZAHUALCOYOTL
SECTOR V ZONA No. 17
ESC. PRIM. "LIBERACIÓN"
C.C.T. 15DPR1487X
COL. LA PERLA,
NEZAHUALCOYOTL, MÉX.

Vo. Bo.
DIRECTOR ESCOLAR

MTRO. JESÚS ANTONIO HERRERA LÓPEZ

APROBADO

Por JESUS ANTONIO HERRERA LOPEZ fecha 17:01 , 19/09/2020