

## EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º GRADO 14 de septiembre del 2020

**APRENDIZAJE ESPERADO** Explora la combinación de los patrones básicos de movimiento en diferentes actividades y juegos, con la finalidad de favorecer el control de sí

**Énfasis.** Descubre diversos usos que puede dar a los objetos que existen en casa a partir de su diseño y sus posibilidades de manipulación y locomoción.

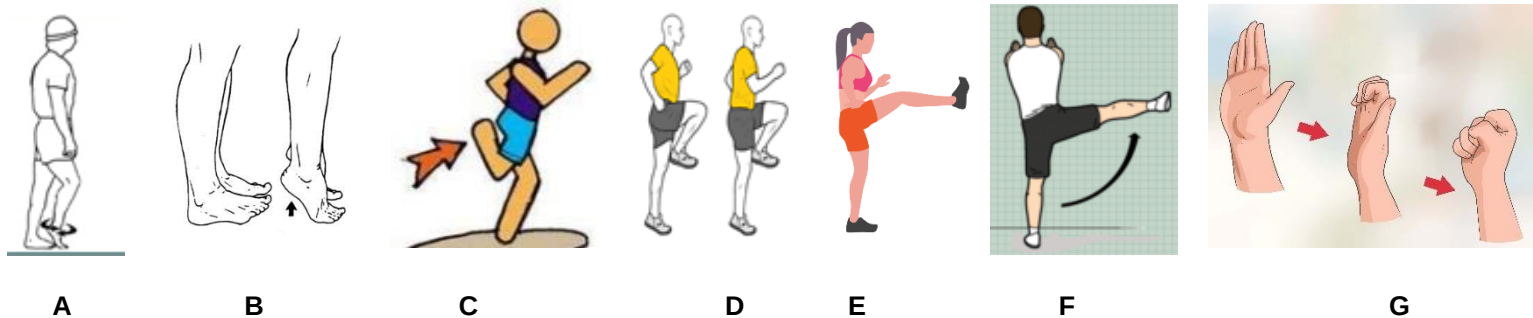
**¿Qué son los patrones básicos de movimiento?** Los patrones básicos de movimiento son todos aquellos movimientos que realiza una persona de manera natural y que puede emplear en cualquier momento durante su vida cotidiana estos son: gatear, reptar, caminar, trotar, correr, saltar, lanzar, atrapar, jalar, empujar, golpear objetos, patear objetos, botar, trepar entre otros. Si un individuo domina eficientemente los patrones básicos de movimiento le permite desenvolverse de mejor manera en una sociedad.

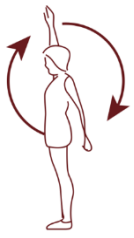
### Materiales o necesidades.

- Hojas de papel bond tamaño carta u oficio de reusó (ya usadas y que ya no sirvan).
- 1 adulto que vaya retando al niñ@ a realizar diferentes acciones
- Ropa cómoda que permita la libertad de movimientos y proteja el cuerpo de raspaduras (pants). Para todos los participantes (niño y adulto).
- Área libre de obstáculos debidamente aseada y desinfectada (sala o patio de la casa).

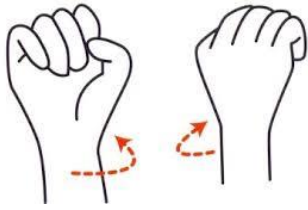
### Calentamiento.

1. Realizar un pequeño calentamiento: 16 tiempos cada movimiento, estos deben de ser lentos ya que su intención es preparar al cuerpo para el ejercicio.
  - A. Círculos de tobillos con pies en puntas 16 tiempos para cada pie hacia adentro y hacia afuera.
  - B. Pies en puntas y abajo 16 tiempos.
  - C. Levantar talones hacia atrás tratando de tocar glúteos de manera alternada.
  - D. Elevar rodillas de manera alternada como si estuviéramos marchando en nuestro lugar.
  - E. Elevar punta de pie con pierna estirada sin flexionar rodilla de manera alternada.
  - F. Elevación de piernas de manera lateral de manera alternada.
  - G. Brazos al frente abriendo y cerrando puños.
  - H. Subir y bajar brazos de manera alternada.
  - I. Círculos de muñecas.
  - J. Círculos de brazos adelante
  - K. Círculos de brazos hacia atrás.
  - L. Movimiento de cuello diciendo que si
  - M. Movimiento de cuello diciendo que no.
  - N. Círculos de cuello a la derecha
  - O. Círculos de cuello a la izquierda
  - P. Respiraciones profundas (inhala por nariz suelta por boca).





H



I



J, K



L, M, N, O



P

**Juego: "Tu papel es descubrir tus movimientos" .**

Este juego consiste en retar al alumno a explorar o realizar diferentes acciones (patrones básicos de movimiento) manipulando una bola de papel

**Inicio de actividades.**

- Se explica de manera breve al alumno que son los patrones básicos de movimiento.

**1 Se toma la hoja de papel y se hace bolita doblándola, se deja que el alumno lo haga es parte de su trabajo de coordinación motriz fina**

**Se utilizan frases motivadores o retadores para inducir al alumno a realizar las actividades y si es necesario se pone el ejemplo para que alumno trate de imitar las acciones.**

1. ¿A que no puedes.....?
2. ¿Puedes hacer.....?
3. ¿Eso está mucho mejor?
4. ¡Ya casi lo logras!
5. ¡Vamos!
6. ¡Eso!
7. ¡Muy bien!
8. ¿De que otra manera lo podrás hacer?



**Retos a realizar**

**1. Lanzar y atrapar en su lugar.** ¿A que no puedes lanzar la bolita y atraparla?, (lanzarla muchas veces al aire por arriba de cabeza hasta que el alumno vaya dominando tanto el control del lanzamiento como el de atrapar la bola (puede ser por un minuto o más dependiendo del alumno).

**• Mientras se realizan los diversos retos no se olvide de usar las frases motivadoras e inductoras a la actividad y de mencionar los lados del cuerpo para ir afianzando su lateralidad (derecha e izquierda)**

2. Lanzar y atrapar con una mano.
3. Lanzar y atrapar con la otra.
4. Lanzar, aplaudir y atrapar la bola.
5. Lanzar, tocar el suelo y atrapar la bola.

Los siguientes retos se realizan desplazándose de manera libre en cualquier dirección como vaya surgiendo la necesidad del alumno sobre la zona asignada para el trabajo (patio o sala de casa). Cuidando en todo momento la seguridad e integridad del alumno@.

6. Gatear como bebe empujando la bola (con un brazo, con el otro, alternando brazos, con cabeza, soplándole).
7. Gatear soplándole a la bola para que se mueva.
8. Patear la bola de papel (con un pie, con el otro, de manera alternada, despacio fuerte o más fuerte).
9. Patear la bola como despeje de portero (con un pie, con el otro, alternado)
10. Conducir la bola con los pies (con uno con el otro, alternado).
11. Lanzar bola al aire y golpearla (con una mano, la otra, alternando, con ambas manos despacio, fuerte, más fuerte).

12. Saltar de cojito empujando la bola (con un pie, con el otro, alternado).
13. Reptar como los cocodrilos, empujando bola con la frente.
14. Bola en el suelo y empujarla (con una mano, con la otra, alternada).
15. Bola en el suelo y jalarla hacia atrás (con una mano, con la otra, manera alternada).
16. Saltar con pies juntos con bola en medio de pies.
17. Saltar con pies juntos con bola en medio de rodillas.
18. Saltar con pies juntos con bola en medio de muslos.
19. Lanzar la bota al aire y golpearla con cabeza.
20. Bola en el suelo y jalar pelota hacia atrás con los pies (con uno, con el otro, alternado)

**Nota:** cada una de estas actividades deberá de durar entre 1:30 a 2 minutos para poder aplicar todas las variantes que se sugieren para cada una de ellas y que el alumno vaya adquiriendo el dominio de los diversos patrones de movimientos, es responsabilidad del tutor que la actividad cumpla con el tiempo requerido para que tenga impacto en la maduración motriz del alumno y percatarse de la correcta realización de las actividades.

**Evidencias a entregar:**

1. Collage con fotos de diversas acciones realizadas por el alum@ en clase de hoy. **Valor 2 puntos.**
2. Video corto que muestre la explicación a alum@ sobre lo qué son los patrones básicos de movimiento. **Valor 2 puntos**
3. Un solo video corto de no más de un minuto que demuestre la actividad en la que mostro más dominio el alumno@. **Valor 2 puntos**
4. Video corto de no más de un minuto que demuestre la actividad que se le dificulto más al alum@. **Valor 2 puntos**
5. Video cuestionado al alum@ sobre ¿que aprendió el día de hoy? **Valor 2 puntos.**

**Fecha de entrega:** Lunes 21 de septiembre

**1° A** de 15:00 a 16:00

**1° B** de 16:00 a 17:00

**1° C** de 17:00 a 18:00

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 22:36 , 12/09/2020