

EDUCACIÓN FÍSICA DE 5° 22 de septiembre.

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. Participa en retos motores, que implican conjuntamente la puesta en marcha de habilidades de locomoción, y estabilidad.

Materiales.

- Un rollo de papel de baño.
- Un palo de escoba.
- Vaso de plástico
- Bola de calcetín.

Calentamiento. Previo a la sesión de televisión es importante hacer calentamiento que se sugiere para estar listo para las actividades.

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. Movimiento de cuello diciendo que si
 - B. Movimiento de cuello diciendo que no.
 - C. Círculos de cuello a la derecha
 - D. Círculos de cuello a la izquierda
 - E. Circulo de hombros hacia atrás.
 - F. Brazos al frente abriendo y cerrando puños.
 - G. Subir y bajar brazos de manera alternada.
 - H. Círculos de muñecas.
 - I. Círculos de brazos adelante
 - J. Círculos de brazos hacia atrás.
 - K. Movimientos de cintura derecha izquierda.
 - L. Movimiento de cintura de forma lateral derecha izquierda.
 - M. Circulo de cintura derecha.
 - N. Circulo de cintura izquierda.
 - O. Elevar rodillas de manera alternada como si estuviéramos marchando en nuestro lugar.
 - P. Elevar punta de pie con pierna estirada sin flexionar rodilla de manera alternada.
 - Q. Elevación de piernas de manera lateral de manera alternada.
 - R. Levantar talones hacia atrás tratando de tocar glúteos de manera alternada.
 - S. Círculos de tobillos con pies en puntas 16 tiempos para cada pie hacia adentro y hacia afuera.
 - T. Pies en puntas y abajo 16 tiempos.
 - U. Respiraciones profundas (inhala por nariz suelta por boca)



A, B, C, D



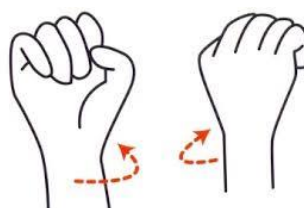
E



F



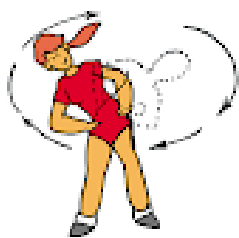
G



H



I, J



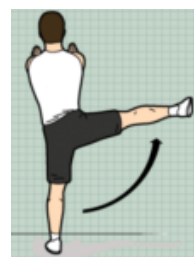
K, L, M, N



O



P



Q



R



S



T



U

Superando retos.

Instrucciones: Ver el programa de televisión de **Aprende en casa II de Educación Física del martes 22 de septiembre**, el cual será transmitido en los siguientes canales y horarios:

	Opción 1 11.2 + 5.2	Opción 2 7.3	Opción 3 CDMX 10.2	
5° y 6° Primaria	21:00 a 21:30	9:30 a 10:00	15:00 a 15:30	

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 12 P.M del día martes 22 de septiembre 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. **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 30 de septiembre

5° A de 15:00 a 16:00

5° B de 16:00 a 17:00

5° C de 17:00 a 18:00.

APROBADO

Por JESUS ANTONIO HERRERA LOPEZ fecha 17:03 , 19/09/2020

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO



SE.I.E.M.
SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ENTREZARUJALCOYOTL
SECTOR V ZONA No. 17
E.C.C. PARA "LIBERACIÓN"
C.C.T. 15DPR1487X
C.O.L. LA PERLA,
NEZAHUALCÓYOTL, MÉX.

Vo. Bo.
DIRECTOR ESCOLAR

MTRO. JESUS ANTONIO HERRERA LOPEZ

Profesor de Educación Física. Ulises Rafael Valencia Hernández.