

EDUCACIÓN FÍSICA DE 4° GRADO 15 de septiembre del 2020

APRENDIZAJE ESPERADO. Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, con el fin de tomar decisiones y mejorar su actuación.

ENFASIS. Descubre distintas maneras de desplazarse al manipular implementos con el que logra esquivar, golpear, impactar, empujar, realizar cambio de dirección y mantener en equilibrio objetos de distintas características.

Materiales.

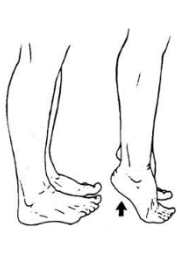
- Un globo tamaño estándar.
- 4 botellas de pet de 3 litros con arena para que no se caigan fácilmente
- Patio o sala de casa debidamente aseada y desinfectada
- Ropa cómoda que permita al alumno moverse con soltura y comodidad.
- Área de juego libre de corrientes de aire para que no se lleve el globo.

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).



A



B



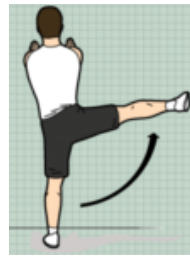
C



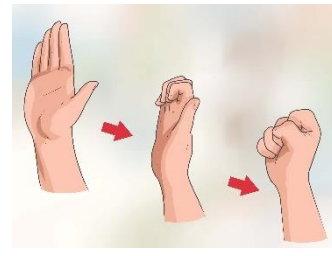
D



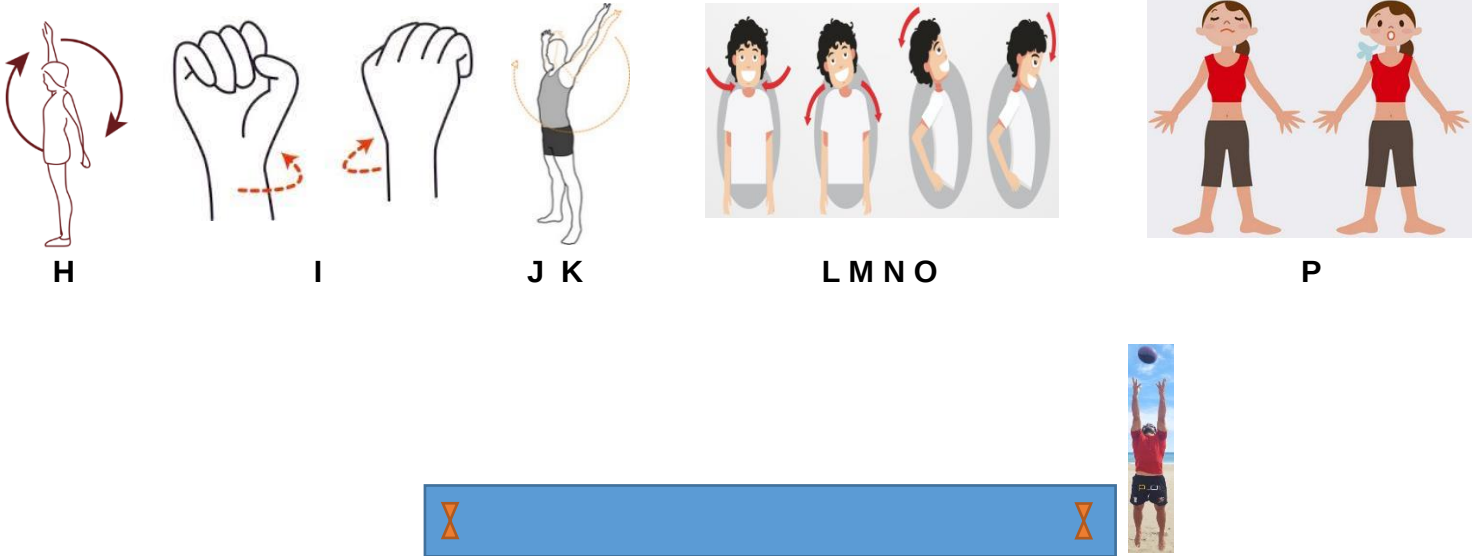
E



F



G



El alumno coloca dos botellas en las líneas finales del área definida para la actividad. y se coloca junto a una botella para iniciar las actividades.

Retos

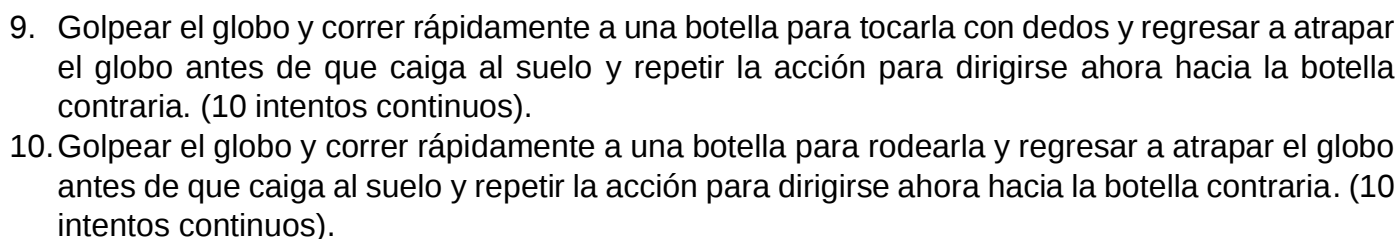
Cada reto tendrá que ser realizado por lo menos durante 5 intentos para lograr su dominio

1. Ir golpeando el globo en pareja con tutor y recorrer el camino de ida y regreso.
2. Ir golpeando el globo de manera individual, alternando ambas manos hasta llegar a la botella contraria para rodearla y regresar al punto de partida sin que caiga el globo.
3. Ir golpeando el globo con mano más hábil y realizar el recorrido planteado previamente.
4. Ir golpeando el globo ahora con mano menos hábil y realizar el recorrido.
5. Ir golpeando ahora dos globos de manera simultanea uno con cada mano y realizar el recorrido.

Colocar ahora botellas en zig-zag



6. El alumno golpea el globo y recorre el camino en zig-zag golpeando el globo de manera alternada con las manos sin que caiga al suelo y regresa al punto de partida de la misma forma.
7. El alumno golpea el globo con mano más hábil y recorre el camino en zig-zag sin que caiga al suelo y regresa al punto de partida de la misma forma.
8. El alumno golpea el globo con mano menos hábil y recorre el camino en zig-zag sin que caiga al suelo y regresa al punto de partida de la misma forma.



- Collage con fotos que muestren diversos retos realizados por el alumno en la sesión. **Valor 5 puntos**
- Vídeo corto de no mayor a dos minutos que demuestre los diversos retos que realizo el alumno con el globo. **Valor 5 puntos.**

4° A de 18:00 a 19:00
4° B de 19:00 a 20:00
4° C de 20:00 a 21:00



SEIEM.
 SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PRIMARIA
 EN NEZAHUALCOYOTL
 SECTOR V ZONA NO. 17
 ESC. PRIM. "LIBERACIÓN"
 C.C.T. 15DPRI487X
 COL. LA PERLA,
 NEZAHUALCOYOTL, MÉX.

MTRO. JESÚS ANTONIO HERRERA LÓPEZ

Por JESUS ANTONIO HERRERA LOPEZ fecha 22:46 . 12/09/2020