

EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º GRADO 06 de octubre del 2020

APRENDIZAJE ESPERADO. Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.

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.

MIS SUPERHABILIDADES

RETOMANDO LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL 17 DE SEPTIEMBRE

En virtud de que en anteriores sesiones se les pidió observar la clase por televisión de Educación Física del 22 de septiembre preparando una serie de materiales que no se utilizaron, se retoma la clase del 17 de septiembre donde se hace uso de esos materiales que muchos de ustedes adquirieron y prepararon.

Para poder acceder a dicha sesión tendrán que dar clic en la siguiente liga:

<https://www.youtube.com/watch?v=GJUHui0ACZ0&t=1s>

Materiales.

- 10 taparrosas o pinzas para ropa.
- 10 peluches, cojines, juguetes de plástico blando (chillones) o cualquier otro material que no implique que se lastime el alum@ si tropiezan con el.
- 4 calcetas o calcetines viejos.
- 10 bolas de papel de reusó.
- 10 tarjetas numeradas del (0 al 9) cada una de ellas).

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.



Actividades a desarrollar

Ver el video de la sesión de Educación Física del 17 de septiembre y desarrollar las actividades que en el se sugieren preparando previamente los materiales.

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 (no mayor a dos minutos) 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: Martes 13 de octubre

4° A de 18:00 a 19:00

4° B de 19:00 a 20:00

4° C de 20:00 a 21:00.

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO



Vo.Bo.
DIRECTOR ESCOLAR

MTRO. JESÚS ANTONIO HERRERA LÓPEZ

APROBADO

Por JESUS ANTONIO HERRERA LOPEZ fecha 17:56 , 03/10/2020

Profesor de Educación Física. Ulises Rafael Valencia Hernández.