

EDUCACIÓN FÍSICA DE 4° GRADO 22 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.

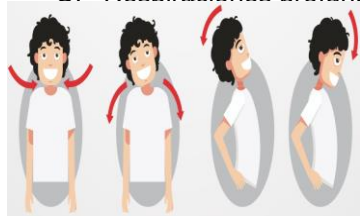
Materiales.

- 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).

Nota: Algunos de estos materiales pueden o no usarse en la sesión, pero deben de estar listos por si en la sesión de televisión son requeridos.

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)



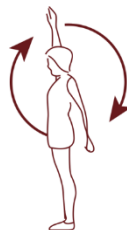
A, B, C, D



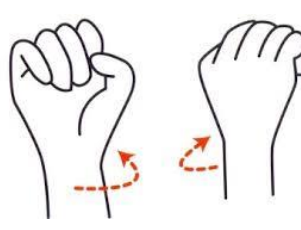
E



F



G



H



I, J



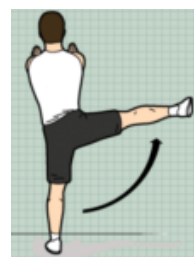
K, L, M, N



O



P



Q



R



S



T



U

Mis super habilidades.

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	
3° y 4° Primaria	16:30 a 17:00	19:30 a 20:00	9:30 a 10:00	

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 17 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. Video corto cuestionando al alumno sobre ¿que aprendió el día de hoy? **Valor 2.5 puntos.**

Fecha de entrega: Martes 29 de septiembre

4° A de 18:00 a 19:00

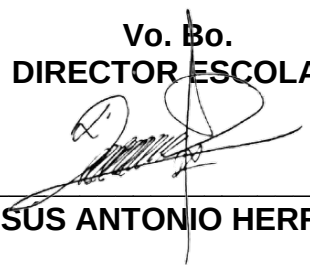
4° B de 19:00 a 20:00

4° C de 20:00 a 21:00.

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO



Vo. Bo.
DIRECTOR ESCOLAR


MTRO. JESUS ANTONIO HERRERA LÓPEZ

APROBADO

Por JESUS ANTONIO HERRERA LOPEZ fecha 17:05 , 19/09/2020