

EDUCACIÓN FÍSICA DE 5° 17 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.

“Huellas que dejan huella”



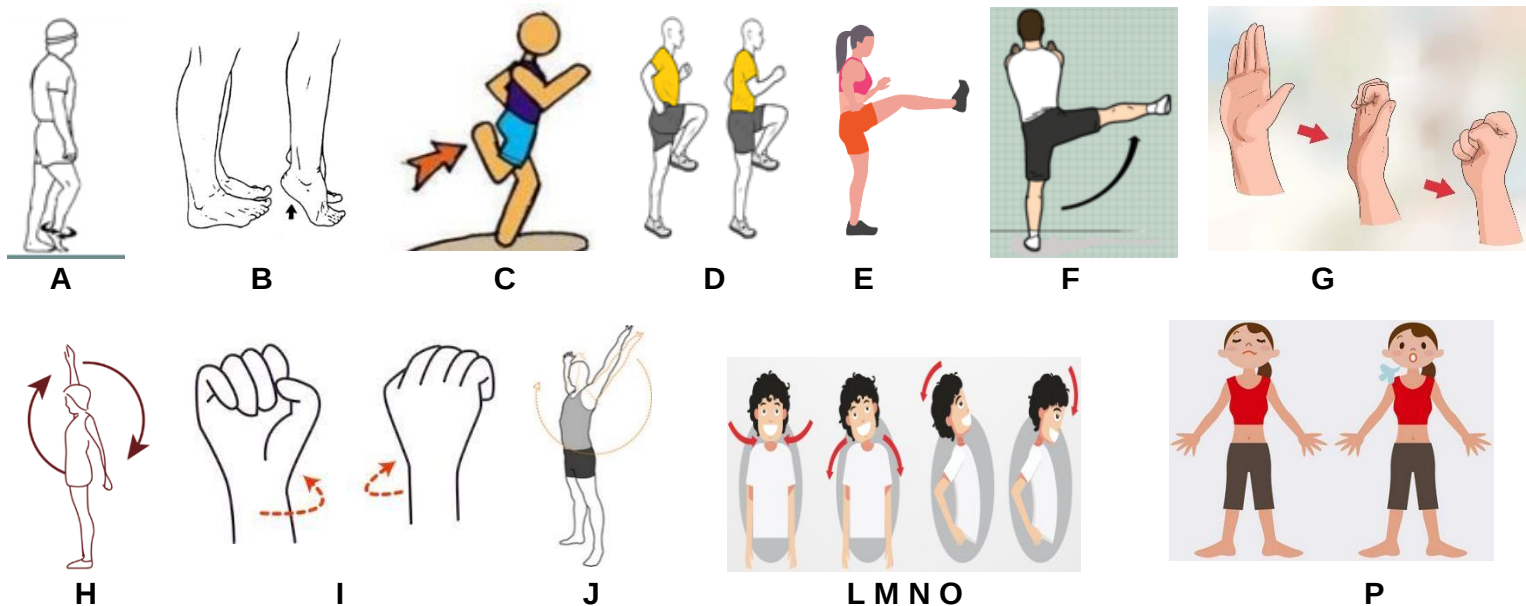
Materiales.

- Gises de colores para pintar huellas o en su defecto hojas de bond para imprimir o dibujar patrón de huellas tal y como se muestra en la figura.
- Cronometro para checar quien hizo el recorrido en el menor tiempo posible.
- Área libre de obstáculos donde se pueda trazar el patrón de huellas puede ser patio, banqueta o sala de la casa.
- Las huellas pueden ser trazadas con gis o impresas o dibujadas en papel bond por el alumno, en esta guía se adicionan las plantillas para trazar las huellas.

Instrucciones

1. En este reto podrán participar los familiares que se encuentran en casa en posibilidades de realizarlo para que la actividad sea más atractiva y retadora.
2. Se deberá trazar en el área asignada el patrón que se muestra en la guía, tratando de que siga el mismo orden que se muestra en la guía.
3. Las personas participantes deberán de hacer calentamiento previo para evitar lesiones. 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).



Antes de iniciar el juego se lleva a cabo un disparejo y piedra papel o tijeras para determinar el orden de paso de los participantes. El reto consiste en tratar de seguir la secuencia de huellas lo más rápido posible sin fallar, si se falla le toca pasar a los siguientes participantes.

Se deben de colocar tanto los pies, como las manos indicadas en la forma correcta, si el pie o la mano no coinciden con el patrón, pierden turno.

Se debe tomar el tiempo en cada una de las rondas, tratando de superar el tiempo de la persona que menos tiempo haga en esa ronda.

El juego deberá durar al menos 30 minutos y el ganador será aquel que logre recorrer el patrón de huellas en el menor tiempo posible.

Es responsabilidad del tutor del alumno que la actividad dure el tiempo planteado para que cumpla su objetivo de ejercitación física y de convivencia en familia.

Si se quiere tomar una idea del juego se puede observar la siguiente liga de youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=oau3b7Eh29Y>

Evidencia para revisar

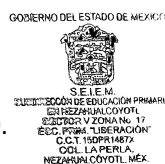
- Collage con fotos que muestren la participación del alumno y los familiares en diversas etapas del juego. **Valor 5 puntos.**
- Video corto que muestre un solo recorrido del alumno donde sea dominada la actividad y donde haya realizado el menor tiempo posible. **Valor 5 puntos**

Fecha de entrega miércoles 23 de septiembre

5° A de 15:00 a 16:00 y 5°B de 16:00 a 17:00, 5°C de 17: a 18:00.

APROBADO

Por JESUS ANTONIO HERRERA LOPEZ fecha 22:48 , 12/09/2020



Vo. Bo.
DIRECTOR ESCOLAR

MTRO. JESÚS ANTONIO HERRERA LÓPEZ

Profesor de Educación Física. Ulises Rafael Valencia Hernández.







