

CICLO ESCOLAR 2020-2021

PRIMER PERIODO

\*\*\* Octubre \*\*\*



NOMBRE DEL DOCENTE:

PROFR. HERÓN ALBARRÁN ONTIVEROS

ASIGNATURA:

EDUCACION FISICA

GRADO Y GRUPO:

TERCERO

NOMBRE DEL ALUMNO(A):

---

**\*\*\*\*REALIZA LAS ACTIVIDADES EN TU LIBRETA Y RECUERDA ESCRIBIRLE EL NÚMERO DE LA ACTIVIDAD Y LA SEMANA QUE CORRESPONDE \*\*\*\***

## **SEMANA 1 OCTUBRE**

Hola espero se encuentren bien y que en estos tiempos lo estén utilizando para estar en familia y unirse más.

En este documento se le hace saber cómo se estará trabajando la clase de educación física de acuerdo a la nueva educación mexicana a prender en casa.

1. En esta primera semana, tienen de consigna, escribir en tu libreta un juego para fomentar diferentes tipos de convivencia, actividades físicas y mentales (memorama, lotería, yoyo, etc.) Cuál juego elegiste? Cómo funciona? Cuántos integrantes necesitas? PONLO EN PRPACTICA CON TU FAMILIA!! Describe cómo te fue?
2. en una carpeta de evidencias se estarán guardando las actividades que los alumnos realizan, sus progresiones y sus experiencias para después entregarlas.

Con la espera a que todo esto mejore les pido paciencia y que hagan caso a las medidas de sanidad esperando a regresar pronto a la escuela ánimo.

## **SEMANA 2 OCTUBRE**

### **Frase**

- La gente positiva es la que se cae, se levanta, se sacude, se cura los raspones, sonrío a la vida y dice:

**“Allá voy de nuevo”.**

## Juego de la semana

### Juego del avioncito:


1. Dibuja en el suelo, con una tiza, el diagrama para jugar a la rayuela, compuesto por cajas con números del 1 al 10.
2. Para empezar a jugar necesitamos un tejo, piedra plana, o papel mojado. El niño lanzará su tejo en la casa 1, para completar el primer recorrido.
3. El niño comienza a recorrer el circuito saltando a la pata coja en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble. El objetivo es pasar la piedra de cuadrado en cuadrado hasta llegar al 10 y volver a la casilla de salida.
4. Si el niño pierde el equilibrio o la piedra se sale del cuadrado, se pierde el turno y pasa al siguiente jugador. Se pueden añadir casillas u obstáculos para aumentar la dificultad del juego.


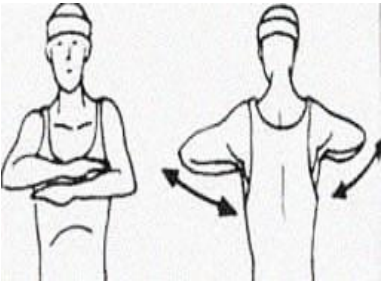
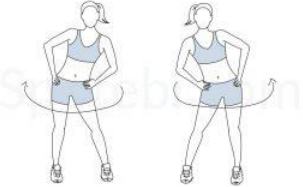

**DESCRIBE EN TU LIBRETA, CÓMO DESARROLLASTE EL JUEGO?, QUÉ COMPLICACIONES TUVISTE? TE GUSTO?**




**SEMANA 3 OCTUBRE**

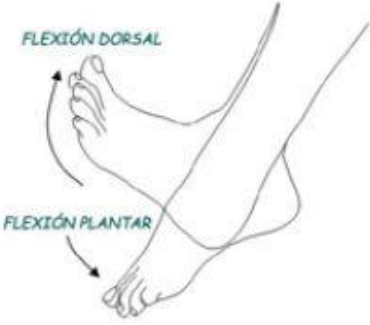
## Clase de educación física

### Rutina de calentamiento

Ejercicio	Series	Repetición	descanso
Sircunduccion cuello 	8 sg	0	5 sg

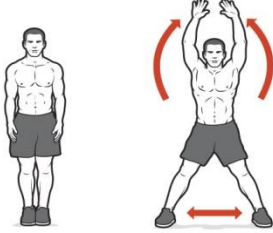

<p>Sircunducción hombros hacia enfrente</p> <p>Encongerse de hombros</p>  <p>Rotación de los hombros</p>	8 sg		5 sg
<p>Cruce de brazos hacia el frente</p> 	8 sg	0	5 sg
<p>Sicunducción de cintura hacia</p> 	8 sg	0	5 sg
<p>Flexiones hacia el frente tratando de tocar los pies con las manos sin doblar las rodillas</p> 	8 sg	0	5 sg





<p>Elevar la rodilla hacia el frente mantener sin bajar, cambiar de pierna después de 8sg</p> 	8 sg	0	5 sg
<p>Jalar la pierna hacia atrás sin bajarla después de 8sg cambiar de pierna</p> 	8 sg	0	5 sg
<p>Sircunducion de tobillo hacia la derecha después de 8sg cambiar de pie</p> <p>Rotación del tobillo</p> 	8 sg	0	5 sg




Flexión y extensión de tobillo después de 8sg cambiar de pie	8 sg	0	5 sg
			

**SEMANA 4 OCTUBRE**

**Rutina de clase de educación física fase 1**

Ejercicio	Series	Repetición	descanso
Abrir y cerrar los brazos al mismo tiempo 	10	1	2 min
correr en su lugar 	10	1	2 min


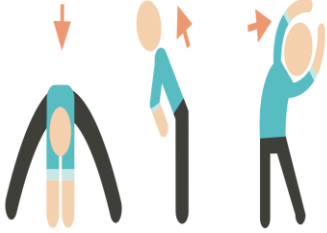
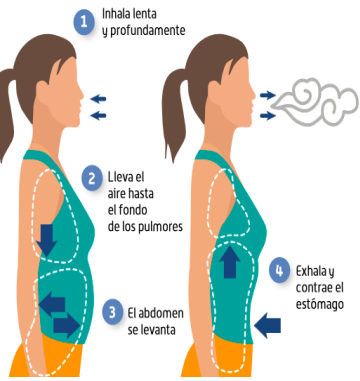
<p>Sentadillas</p> 	<p>10</p>	<p>1</p>	<p>2min</p>
<p>Desplante frontal con apollo</p> 	<p>10</p>	<p>1</p>	<p>2min</p>
<p>Abdominales con apoyo</p> 	<p>10</p>	<p>1</p>	<p>3min</p>
<p>planchas</p> 	<p>8 sg</p>	<p>1</p>	<p>3</p>

<p>Abdomen bajo con ayuda</p> 	<p>10</p>	<p>1</p>	<p>3min</p>
<p>lagartijas con apoyo</p> 	<p>10</p>	<p>1</p>	<p>3min</p>
<p>pres de pecho con un bastón</p> 	<p>10</p>	<p>1</p>	<p>3min</p>



**SEMANA 5 OCTUBRE**

**Ejercicios de relajación**

<p>Ejercicios de estiramientos</p> 	<p>8sg cada ejercicio</p>	<p>0 5sg</p>	<p>5sg</p>
<p>ejercicios de estiramientos</p> 	<p>8sg cada ejercicio</p>	<p>0 5sg</p>	<p>5sg</p>
<p>ejercicios de relajación mediante la respiración</p> 	<p>Realizarlo despacio y sentados</p>	<p>4 rep 5sg</p>	<p>5sg</p>

Instrucciones para la siguiente fase

1. Llenar la siguiente tabla para la siguiente fase.

Nl.	Nombre:			Talla y peso		Grado grupo		turno	
Juego de la semana		calentamiento		Rutina de educación física				Ejercicios de relajación	
hora	Veces que se jugó	hora		hora		hora		hora	

Recomendaciones:

1. las rutinas se aumentaran después de determinado tiempo es por eso que es necesario hacer los ejercicios para que allá un avancé
2. si los ejercicios o las rutinas se recomienda disminuir a su consideración o resistencia física
3. los horarios para realizarlas se recomienda que sean en la mañana o la tarde en horario en el que el alumno tenga tiempo para realizarlas tranquila mente
4. El juego de la semana se puede jugar en un tiempo en el que preferentemente este toda la familia para que sea más divertido
5. Materiales: un palo de escoba, ropa adecuada, agua suficiente, una silla, una persona de apoyo, memorama (pueden crear uno para la ayuda de matemáticas como son las multiplicaciones etc.)