

Subcoordinación de Gestión Educativa
Dirección de Equidad y Apoyo a la Educación
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



**“Orientaciones para Docentes y
Padres de Familia sobre Enseñanza Deportiva,
Promoción Deportiva y Deporte Escolar”**



DIRECTORIO:

Ing. Gilberto Alvaradejo Garcia.

Encargado del despacho de la Coordinación General de la USEBEQ

Mtra. Maribel Rodríguez Martínez

Subcoordinadora de Gestión Educativa

M. en E.E. Eda Karina Rubio Rubio

Directora de Equidad y Apoyo a la Educación

Dra. Norma Cristina Girón Méndez

Jefa del Departamento de Educación Física

Elaboración

Subjefatura Técnico Deportiva de Educación Física.

Prof. Jesús Albino Bedolla Rodriguez

Inspectores, Coordinadores y Asesores técnico-pedagógicos de los 12 Sectores de Educación Física.

Revisión y diseño

Prof. Sergio Israel Ortiz Flores

Prof. Juan Carlos Rodriguez Cruz

Prof. Luis Alberto Rendon Muñoz

Departamento de Educación Física del Estado de Querétaro

Av. Magisterio No. 1000

Colinas del Cimatarío, C.P. 76090

Querétaro, Qro.

Tel. 442-2-38-60-00 ext.1742

De qué partimos

A causa de la contingencia sanitaria Covid - 19 que vive el mundo y por ende el Estado, se diseñó como estrategia Federal que las Niñas, Niños y Adolescentes de Educación Básica tomen clases a distancia desde sus hogares, bajo este escenario pretendemos que ellos realicen actividad física a través de la apropiación de los fundamentos técnicos de los deportes que se promueven en educación básica en el Estado.

Por lo anterior el Departamento de Educación Física del Estado de Querétaro a través de la Subjefatura Deportiva y en colaboración con los maestros de Educación Física de los Centros de Enseñanza Deportiva Escolar del Estado (CEDE), proponemos una serie de fichas de actividades deportivas.

Uno de los objetivos generales de la Educación Física en la educación básica es promover y asumir estilos de vida saludables por medio de la actividad física, el juego, **la iniciación deportiva y el deporte educativo.**

Como parte de los propósitos para la educación primaria, se pretende que el alumno asuma y perciba actitudes asertivas y valores que favorecen la convivencia sana, pacífica y el respeto a los demás en situaciones de juego e iniciación deportiva.

A través de la práctica de la iniciación deportiva y el deporte educativo, se pretenden generar espacios que propicien la sana convivencia e inclusión educativa en alumnos y alumnas.

Preparación Física

Es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de lesión.

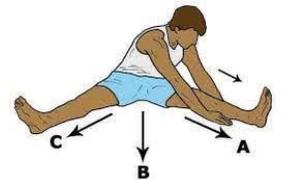
Descripción de la actividad

- Articular:** Mover todas las articulaciones de manera natural, muñecas, codos, hombros, cintura, ingles, rodillas y tobillos.
- Desplazamientos:** Trote suave, desplazamientos laterales, rodillas arriba, elevar talones hacia atrás, 3 pasos tocar el suelo y saltar con pies juntos sobre puntas.
- Flexibilidad:** Estirar brazos arriba y al frente, flexión de tronco a los lados, flexión de tronco al frente y atrás, sentados pies juntos tocar las puntas de los pies, sentados pies separados flexionar el tronco al frente.

Material

Un tapete.

ORO
ORGULLO
DE **MX**



Índice

AJEDREZ	8	ATLETISMO	18	BASQUETBOL	28
Los gatos y el ratón	9	Salida de velocidad 1	19	Tiro al blanco	29
La guerra de los peones	10	Salida de velocidad 2	20	Tiro al aire	30
Cacería de peones, el alfil	11	Salida de velocidad 3	21	La torre	31
El caballo glotón	12	Salida de velocidad 4	22	Pelota caliente	32
Juego del caballo	13	Salida de velocidad 5	23	El pase	33
Caza de peones	14	El avioncito	24	Vuela, vuela	34
El laberinto	15	Relevo con saltos	25	Dale, dale, no pierdas	
Las torres rápidas	16	Juego del reloj	26	el tino	35
Las 8 reinas	17	Lanzamiento de pelotas	27	Derribarla si puedes	36
				Sigue el camino	37
				Bote con ritmo	38
				Bote ciego	39
				El túnel humano	40

BALONMANO	41	FÚTBOL	52	VOLEIBOL	62
Pases individuales	42	Las traes	53	Posición Fundamental	63
Pase y corre	43	Que no caiga	54	Volea 1	64
Lanzamiento a gol 1	44	Realizo conducción, control y me divierto con el balón	55	Volea 2	65
Lanzamiento a gol 2	45	Relevos con conducción de balón	56	Las traes	66
Recepción bajo	46	Pase de balón 1	57	Posición fundamental golpe bajo (recepción)	67
Recepción alto	47	Pase de balón 2	58	Saque bajo	68
Bote medio 1	48	Atínale al aro	59	Saque alto o por arriba	69
Bote medio 2	49	Sumando con boliche	60	Saque alto	70
Tiro al Blanco	50	Tiro a gol	61	Que no caiga	71
Defiende la torre	51				

AJEDREZ

Nombre

Los gatos y el ratón

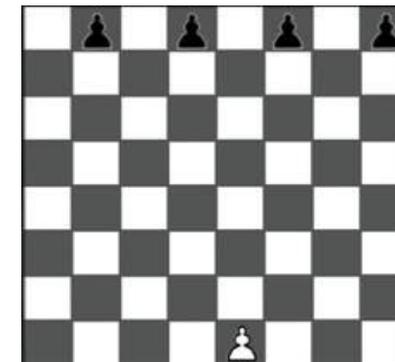
Descripción

Se utilizan 4 fichas del mismo color, que simbolizan a los gatos, y otra ficha de distinto color que simboliza al ratón los 4 gatos se colocan en un extremo del tablero, ocupando solo las casillas negras de la primera fila, el ratón se sitúa en el otro extremo del tablero, en cualquiera de las casillas de la primera fila y es el primero en moverse.

En cualquier momento el ratón puede moverse a cualquiera de las casillas negras próximas a él, siempre que no esté ocupada por un gato; después cambia el turno a los gatos, los gatos pueden moverse solo hacia adelante. Gana el ratón si consigue llegar al lado contrario, ganan los gatos si consiguen atrapar al ratón

Material

Tablero de ajedrez, 4 peones negros y 1 blanco.



Nombre

La guerra de los peones

Descripción

La posición inicial es la de los peones de cada bando en su posición inicial en el tablero sin que participe ninguna otra pieza.

El juego consiste en, por turnos como si fuera una partida, mover los peones con el fin de conseguir alcanzar la última fila.

Los peones mueven con las reglas del ajedrez y comen igual.

Variante

Se juega una partida usando solo 4 peones por bando.

Material

Tablero de ajedrez, 4 peones negros y 1 blanco.



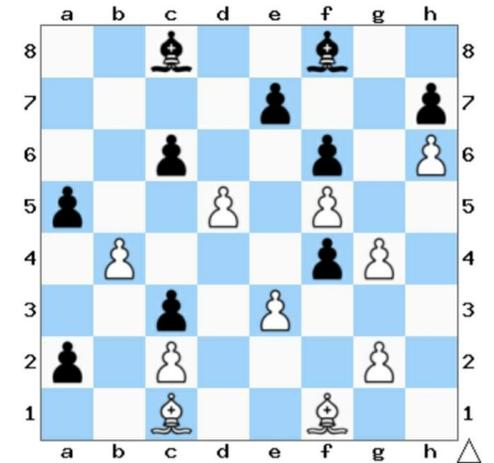
Nombre

Cacería de peones, el alfil

Descripción

Sobre el tablero solo se colocan los peones y los alfiles, el objetivo es capturar todos los peones del rival moviendo por turnos. Se aplican las siguientes reglas.

- 1.- Los peones no se pueden mover y por lo tanto tampoco pueden capturar a los alfiles.
- 2.- Los alfiles se pueden capturar entre si en forma normal.
- 3.- Los alfiles se colocan en sus casillas.
- 4.- Comienzan a jugar las piezas blancas.
- 5.- Gana el primero que capture los peones.



Variante

Se puede jugar usando un solo alfil por bando colocando ambos en la casilla del mismo color o colocándolo en casilla de color diferente.

Material

Tablero de Ajedrez, todos los peones y los todos los alfiles.

Nombre

El caballo glotón

Descripción

Juego para afianzar la confianza en el conocimiento del movimiento del caballo.

Se inicia colocando un caballo en algún punto del tablero y una serie de peones del bando contrario de manera que el caballo pueda comerlos en movimientos consecutivos.

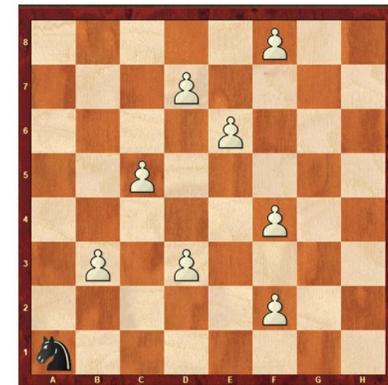
Consiste en saltar de peón en peón hasta que el caballo haya capturado a todos los peones

Variante

Pueden usarse todos los peones del juego y usar los 4 caballos, jugando por turno como en un juego normal de ajedrez.

Material

Tablero de Ajedrez, todos los peones y 2 caballos, uno blanco y uno negro.



Nombre

Juego del caballo

Descripción

Es un antiguo juego o problema matemático en el cual el caballo tiene que pasar por todas las casillas una única vez.

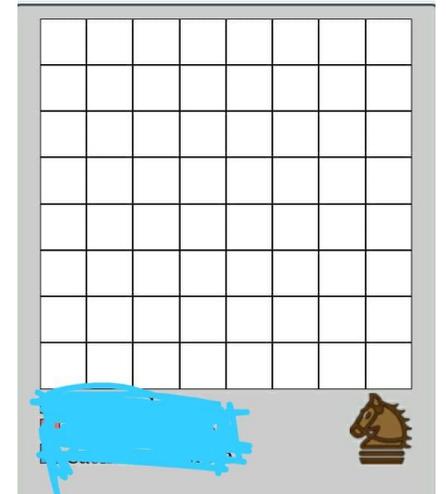
Dibuja un tablero con todos los cuadros de color blanco, cada que muevas el caballo colorea de rojo la casilla ocupada.

Variante

juego del caballo 4 x 8, se juega en la mitad del tablero y de la misma forma el caballo debe recorrer todas las casillas sin repetir ninguna.

Material

Tablero dibujado con cuadros blancos únicamente, un caballo y un color rojo.



Nombre
Caza de peones

Descripción

Cada jugador inicia con una torre en su esquina derecha y tres peones que coloca en donde quiera, gana el jugador que se come los tres peones del contrario.

Solo se mueven las torres y entre ellas no se comen.

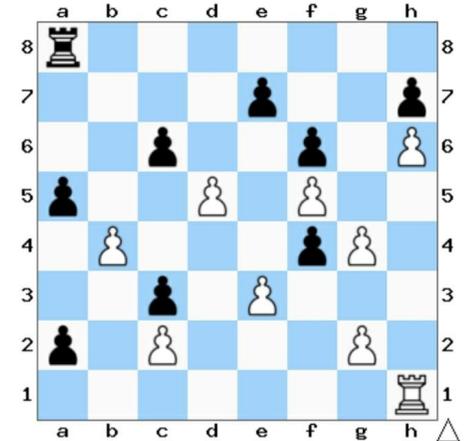
Inician el juego las piezas blancas.

Variante

El juego se puede realizar con algunas de las otras piezas del juego (alfil, caballo o dama).

Material

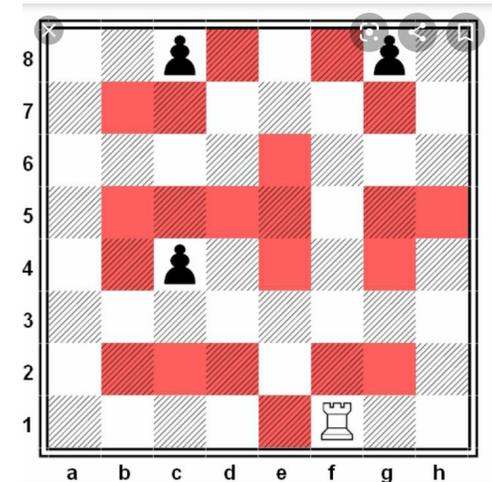
Tablero de Ajedrez, 3 peones de cada color y una torre de cada color.



Nombre
El laberinto

Descripción

Se colocan fichas o monedas a manera de laberinto en algunas casillas. Se juega con una torre blanca y una negra, tenemos que recorrer el laberinto con la torre blanca sin que nos capture la torre negra. Si se consiguen todas las monedas del laberinto, se juega nuevamente, pero con dos torres negras. Las torres se mueven igual que en un juego de ajedrez normal



Material

Tablero de ajedrez, fichas o monedas y las 4 torres.

Nombre

Las torres rápidas

Descripción

Se colocan las torres en su posición inicial, el objetivo del juego es conseguir que las 2 torres del mismo color lleguen a las casillas centrales; Existe una regla importante y es que la torre debe mover el máximo de casillas posibles (un movimiento largo) ejemplo la torre colocada en A1 no puede moverse solo a A4, tiene que avanzar hasta A7 lo que hace más difícil llegar al centro.

Siempre mueven en el orden de un juego normal de ajedrez, primero blancas, enseguida negras.

Material

Tablero de Ajedrez, 2 torres blancas y 2 torres negras.



Nombre
Las 8 reinas

Descripción

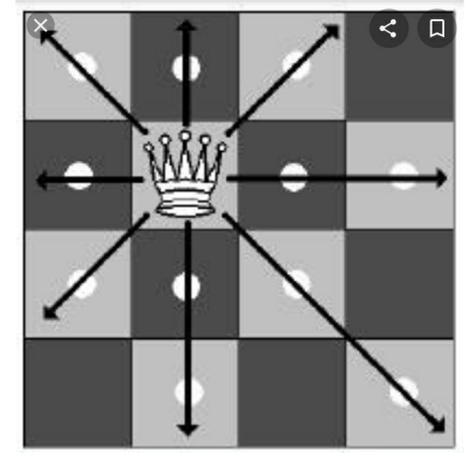
Este es un juego en el que el reto consiste en colocar 8 reinas en el tablero sin que se amenacen entre sí, considerando que la reina ataca en líneas horizontales, verticales y diagonales.

Variante

El cuadrado mortal, colocar reinas en un cuadrado sin que se maten entre ellas, se inicia con un casillero de 4 x 4 y se deben colocar las 4 reinas sin que se ataquen entre ellas, se irán aumentando casillas y reinas de una en una hasta llegar a 8.

Material

Tablero de Ajedrez y 8 reinas u 8 piezas que las representen.



ATLETISMO

Nombre

Salida de velocidad 1

Descripción

En la salida de velocidad uno de los objetivos es salir posición de abajo, razón por la cual, con las siguientes actividades, el alumno al repetirlas se apropiará de la posición,

La intención es que el alumno se desplace y levante un objeto, cuando se inclina para incorporarse sobre la marcha hace la misma acción mecánica que en la salida de velocidad.

Además de las voces que se dan en sus marcas, listos y fuera, en las cuales se debe estar atento para no salir antes, en falso. Dentro de las actividades se estarán dando diferentes voces, pidiéndole estar atento al alumno.



Nombre

Salida de velocidad 2

Descripción

Colocar 3 líneas a diferente distancia, de la línea de salida tener 3 objetos, a la señal tomar 1 objeto y salir corriendo a dejarlo en la 1ra línea regresar a la salida y ahora tomar otro objeto para ir a la 2da línea volver a dejarlo y regresar por el último objeto para hacer el mismo procedimiento.

Hacer varios intentos y registrar el mejor.

Variante

Trabajarlo por pareja, pero uno colocará y otro lo recogerá, uno coloca otro recoge y así sucesivamente hasta el tiempo o veces que se decida.

Variar las distancias de acuerdo a la edad.

Material

Platos indicadores, conos, aros, taparroscas, botellas.

Video recomendado:
<https://youtu.be/QmazMplfd-A>

Nombre

Salida de velocidad 3

Descripción

El alumno se colocará sentado y de espalda hacia donde correrá, a la señal se incorporará girará y saldrá corriendo de frente hasta el objetivo y volverá hacia su punto de partida.

Variante

Variar las posiciones en las cuales estará colocado el alumno:
Acostado decúbito ventral, acostados cubitos dorsales, hincado, etc.
Así como las distancias y formas desplazamiento.

Material

Marcas o conos para delimitar el espacio (salida y vuelta).
Tapete

Video recomendado:
<https://youtu.be/QmazMplfd-A>

Nombre

Salida de velocidad 4

Descripción

Armar y desarmar: juego #1. En fila colocar objeto en la salida y en la meta, realizar acciones, a la señal toma 1 aro lo pasas de arriba (cabeza) hacia abajo (pies) sale corriendo al otro extremo, al llegar desarmas un tótem formado por un cono grande, un cono chico y un plato indicador, los cuales estarán dentro de un aro, una vez que lo desarme regresa corriendo y vuelve a salir corriendo al otro extremo ahora armara el tótem colocando el cono grande, cono chico y plato indicador.

Variante

Cambiar la distancia, cambiar los objetos según los que tengan, poner otra zona intermedia, la forma de la salida, trabajar con un solo material. Etc.

Material

Aros, conos, botellas, taparroscas, etc.

Video recomendado:

<https://youtu.be/3zWP3e5H8SY>



Nombre

Salida de velocidad 5

Descripción

El alumno se pondrá en dos frentes, en el centro habrá 2 botes o conos, uno para cada participante y 5 aros, a su extrema derecha de cada participante habrá un cono el cual tendrán que rodear, a la señal correrán a rodear estos conos, para llegar al centro y tomar uno por uno los aros y colocarlos en el cono o bote correspondiente, gana el que meta 3 de 5.

Variante

Voltear los cestos y cualquier objeto, ahora meterlos.

Material

Cestos, botes, conos, botellas, aros, pelotitas, taparroscas.

Video recomendado:
<https://youtu.be/3zWP3e5H8SY>

Nombre

El avioncito

Descripción

Saltar de cojito los tres primeros cuadros en vertical 1, 2 y 3, luego caer derecha e izquierda en los horizontales 4 y 5, cojito 6, de izquierda 7, 8 y 9 cojito, derecha e izquierda en 10 y 11, girar con salto y hacerlo de regreso.

Variante

Saltar de cojito solo en los cuadros que quedan linealmente ósea el 1, 2, 3, 6 y 9.

Eliminar las alas del avión y dejar solo una línea de cuadros, transformándola en una escalera de coordinación, saltar de ida de cojito con pie derecho, de regreso cojito con pie izquierdo.

Material

Gis, crayola o cinta para marcar el avioncito.



Video recomendado

[:https://youtu.be/q1Gw3yw7aug](https://youtu.be/q1Gw3yw7aug)

Nombre

Relevo con saltos

Descripción

Colocar en líneas conos, el alumno pasará saltándolos a manera de obstáculos de un extremo al otro al llegar regresar y volver a realizar los saltos.

Pasar la mayor cantidad de veces posibles en determinado tiempo o repetir las veces en las que se sienta cómodo.

Variante

La altura, la distancia.

Material

Conos, platos, botellas.



Video recomendado:

<https://youtu.be/QmazMplfd-A>

Nombre

El juego del reloj

Descripción

Elaborar la manecilla, con una cuerda para saltar, amarrarle una bolsa de plástico y dentro un balón, un alumno al centro con la cuerda (manecilla) girará con la cuerda para que el otro (minutos), salte cuando la cuerda pase, él saltará en sentido contrario al encuentro de la cuerda de frente sin que los toque, seguirá girando y corriendo y saltando a manera de caballitos en carrusel, cuando lo toque se cambian los papeles y toma el lugar de las manecillas.

Variante

Girar hacia derecha e izquierda.

Subir gradualmente la altura de la cuerda.

Material

Cuerda para saltar, mecate, bolsa, balón o pelota.

ORO
ORGULLO
DE **MX**



Video recomendado:
<https://youtu.be/czOkYPuqox8>

Nombre

Lanzamiento de pelotas

Descripción

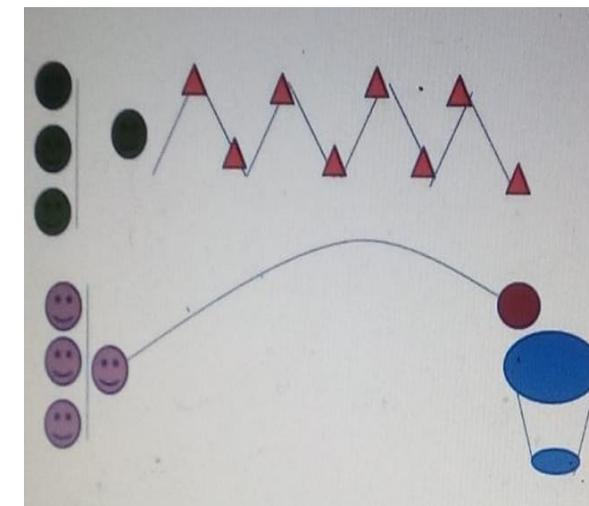
Se trata de realizar la carrera individual y el lanzamiento por encima del hombro, el alumno realiza un recorrido de ida y vuelta a algunos metros haciendo zig-zag y franqueando obstáculos (conos) en el trayecto de ida, posteriormente realiza lanzamientos de pelotas pequeñas a una cubeta que se encuentran a una cierta distancia.. Se debe realizar de 5 a 10 veces.

Variante

Realizar el recorrido en el menor tiempo posible.
En un determinado tiempo contar cuántas pelotas entran en la cubeta.

Material

Cubeta, cronómetro, pelotas pequeñas y conos o algún objeto.



BASQUETBOL

Nombre

Tiro al blanco

Descripción

El alumno se colocará sentado con las piernas cruzadas sujetando el balón, una pelota de plástico o una pelota de esponja, con la cual tendrá que tirar por arriba de un tendedero (donde cuelgan la ropa que se lava) y hacer que caiga dentro de un aro que estará en el piso o dibujo de un círculo. “hacer el tiro con el brazo y mano fuerte no usar los dos brazos ni las dos manos”. Cuando se haga el tiro extender el codo hacia arriba y flexionar la muñeca de la mano hacia abajo haciendo el movimiento de tiro hacia una canasta.

Variante

Alejar el aro del tendedero para adquirir mayor fuerza y dirección en el tiro.

Material

Balón de basquetbol o pelota de vinilo, pelota de esponja, aro o gis para dibujar un círculo en el piso.



Nombre

Tiro al aire

Descripción

El alumno acostado boca arriba tendrá que lanzar el balón o pelota hacia arriba realizando el movimiento de tiro con su brazo y mano fuerte, dejando estirando el brazo y flexionando la muñeca. La idea del ejercicio es que el balón suba y baje en el mismo lugar en línea vertical (estimular fuerza en el brazo dándole dirección a la vez al balón a la hora de ser lanzado)

Variante

Utilizar diferentes implementos para mejorar el control del tiro (bola de papel, pelota de esponja, pelota de vinil, balón)

Material

Balón de basquetbol, pelota, bola de papel, pelota de esponja.

Video recomendado:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dz98ODs9mu0>

Nombre

La torre

Descripción

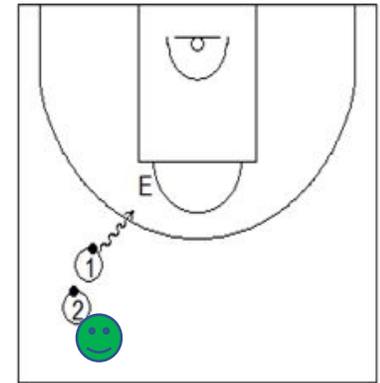
Entrar botando desde fuera del área de tiro, dentro del área de tiro se tendrá que colocar un integrante de la familia, cuando entre botando hacia la canasta una vez que llegues de frente a tú papá, tendrá que esquivarlo y avanzar para hacer un tiro a la canasta.

Variante

Podrá rebasar a un integrante de la familia por derecha o izquierda pero eso lo va a indicar el padre de familia sin hablar solo levantando el brazo por donde quiera que lo rebase cuando ya esté al frente de él sin detenerse.

Material

Balón de basquetbol o pelota.



Nombre

Pelota caliente

Descripción

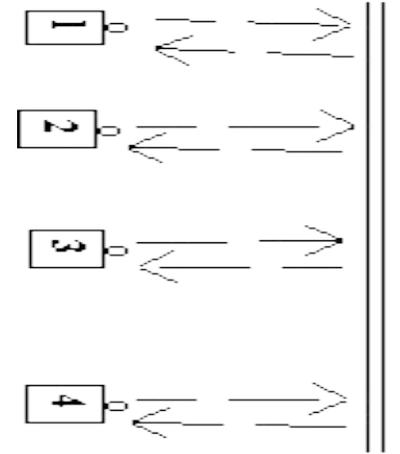
El alumno se coloca frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa diferentes tipos de pases con dos manos contra la misma. (de pecho, picado y sobre la cabeza).

Variante

Ahora el alumno frente a un integrante de la familia, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa los tipos de pases con dos manos. (de pecho, picado y sobre la cabeza).

Material

Balón de basquetbol o pelota.



Nombre
El pase

Descripción

Pase picado a la pared: Colocarse frente a una pared a una distancia de 2 metros aproximadamente y lanzar con ambas manos el balón de basquetbol al piso para que bote una sola vez, rebote en la pared y regrese a ti.

Variante

Cambiar las distancias.

Material

Pared y balón de basquetbol.



Video recomendado:

<https://www.youtube.com/watch?v=IkDzT8clSvg>

Nombre

Vuela, vuela

Descripción

Para practicar el pase y la atrapada, el alumno deba lanzar un balón hacia arriba, antes de que llegue nuevamente a las manos se debe dar el mayor número de palmadas.

Variante

Para elevar el grado de dificultad además de la palmada, se puede tocar el suelo, dar un giro o algún movimiento que al alumno se le ocurra antes de que el balón llegue a sus manos.

Material

Balón de basquetbol o pelota



Nombre

Dale, dale, no pierdas el tino

Descripción

Para practicar el pase el alumno jugará al **tiro al blanco** , lanzando con los dos brazos al mismo tiempo, tratando de derribar una botella colocado a alguna altura aproximada del pecho del alumno.

Variante

Se pueden ir alejando del objeto conforme logres derribarlo.

Material

Balón de basquetbol o pelota y una botella.



Nombre

Derribarla si puedes

Descripción

Para practicar el pase el alumno deberá colocar una cuerda amarrada de dos lugares a una altura aproximada de dos metros, deberá lanzar el balón por arriba de la cuerda y tratar de derribar una botella colocada en el piso del otro lado de la cuerda.

Variante

En lugar de derribar una botella que rebote en una pared, en el suelo y que te caiga en las manos.

Material

Balón de basquetbol o pelota y una cuerda.



Nombre

Sigue el camino

Descripción

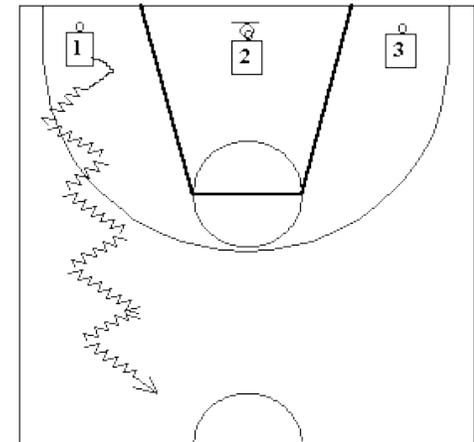
El alumno debe botar el balón con una previa finta de salida y desplazarse en zig-zag alternando distintos cambios de mano: por delante, por la espalda.

Variante

En lugar de realizar el cambio de mano por delante, realizarlo entre las piernas.

Material

Balón de basquetbol o pelota.



Nombre

Bote con ritmo

Descripción

Hacer un **brinca-brinca** casero con un gancho de ropa o alambre, una agujeta y una botella de 600 mililitros, colocar el **brinca-brinca** en el pie derecho y botar el balón o pelota con la mano derecha, posteriormente colocarse el **brinca-brinca** en el pie izquierdo y botar el balón con mano izquierda. La idea principal del ejercicio es coordinar los pies con el bote llevando un ritmo y buen control del bote.

Variante

Hacerlo en forma de reto ¿cuánto tiempo podrás hacer el ejercicio sin equivocarte? ¿Crees poder superar el tiempo que hiciste anteriormente?

Material

Balón de basquetbol, gancho o alambre, agujeta o listón o cordón, botella de 600 ml.



Nombre
Bote ciego

Descripción

El alumno se debe vendar los ojos con un paliacate, chamarra, trapo, rebozo o algo para cubrir los ojos y realizar bote libre en su lugar, con una mano, cruzándolo entre piernas (tijera), por la espalda, por enfrente (en V)

Variante

Tratar de sentarse y pararse sin perder el control del balón.

Material

Balón de basquetbol, pelota de vinil, pelota de esponja, paliacate, chamarra, trapo, rebozo o algo para cubrir los ojos.



Nombre

El túnel humano

Descripción

Para desarrollar habilidad en las manos el alumno deberá hacer un recorrido por tu casa, pero tendrás que ir rodando el balón por entre las piernas, se da un paso y debes cruzar el balón del lado derecho al izquierdo, otro paso y deberás cruzar el balón izquierdo al derecho y así sucesivamente.

Variante

Hacer la misma dinámica pero hacia atrás.

Material

Balón de basquetbol o pelota.



BALONMANO

Nombre
Pases individuales

Descripción

El alumno se colocará de frente a una pared y comenzará a realizar pases iniciando con brazo derecho, posteriormente con brazo izquierdo y con ambos brazos, realizando 20 repeticiones con cada una de las variantes antes mencionadas, sin que la pelota caiga al piso, si esta llegara a caer se reinicia la actividad.

Variante

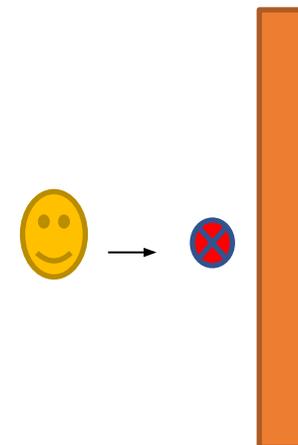
Se puede incrementar la distancia del pase.

El alumno se puede apoyar de un integrante de la familia para realizar los pases.

Incrementar la velocidad del pase y la fuerza con la que se realiza.

Material

Pelota de vinil, trapo enrollado.





Nombre
Pase y corre

Descripción

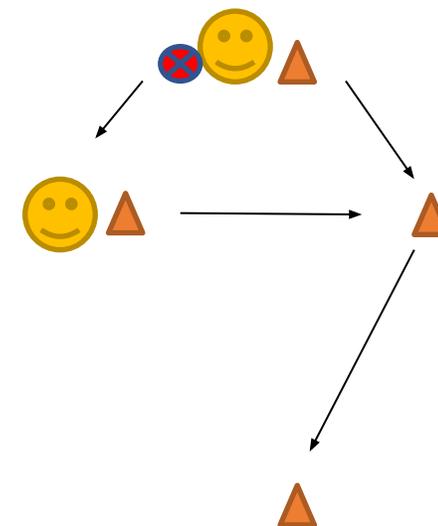
Con la ayuda de un integrante de la familia el alumno se coloca en un punto de salida sujetando la pelota, pasa la pelota a la persona que lo esté apoyando y corre a otro punto marcado con una tiza o botella de plástico, atrapa la pelota y vuelve a correr a otro punto marcado. Al finalizar el alumno regresa al inicio y vuelve a repetir la actividad.

Variante

Se puede alternar el lanzamiento utilizando brazo izquierdo o derecho, incrementar la distancias de desplazamiento, la fuerza con la que se realiza el tiro o el material con el cual se realizan los pases (pelotas más grande, o pequeñas, se pueden utilizar botella de plástico, calcetín enrollado). Si no hay familiar rebota la pelota en la pared.

Material

Gis, botella de plástico, calcetín, tiza, pelota.



Nombre

Lanzamiento a gol 1

Descripción

El alumno utilizará una pelota de plástico o trapo chica, la cual tomará con una mano, colocará dos pequeñas botellas o conos frente a él, con una separación de 1 metro que saltará con pies juntos, una vez que termina los saltos, lanzará la pelota a gol, a una portería de 3 metros de ancho, marcada con cubetas, variando la distancia de tiro.

Variante

Una vez que termina los saltos, dará dos pasos y en el tercer paso saltará y hará un tiro en suspensión.

Material

Pelota de plástico o trapo, botellas, botes.



Video recomendado:

<http://www.youtube.com/watch?v=Uib7VMiK9zw>

Nombre

Lanzamiento a gol 2

Descripción

El alumno utilizará una pelota de plástico o trapo chica, la cual tomará con una mano, empezará arriba de un banquito, dará un saltito al frente, caerá con pies separados, esquivará una silla con un movimiento a la derecha o izquierda, después lanzará la pelota a gol a una portería de 3 metros de ancho, marcada con botes, variando la distancia de tiro.

Variante

Una vez que esquiva la silla, hará un tiro o lanzamiento en suspensión.

Material

Pelotas, botes, sillas o bancos



Video recomendado:

<http://www.youtube.com/watch?v=Uib7VMiK9zw>

Nombre Recepción bajo

Descripción

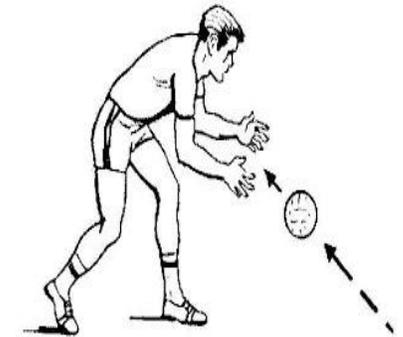
Son aquellas que van de la cintura hacia el piso, se ponen frente a una pared a una distancia de 5 a 8 metros, para lanzar la pelota arriba y al rebotar en el piso la esperas con los brazos extendidos y relajados hacia el suelo. Las manos con las palmas frente al balón y dedos separados hacia el suelo. Hacer de 10 a 15 repeticiones con diferente material.

Variante

Realizar la actividad con un familiar frente a frente, cambiando la distancia de menor a mayor.

Material

Pelota de esponja, pelota de tenis, pelota de vinil, balón de balonmano u otro balón que se pueda rebotar.



Artículo recomendado:

<http://laschicashandbol.blogspot.com/2009/11/los-fundamentos-del-handbol.html?m=1>

Nombre
Recepción alto

Descripción

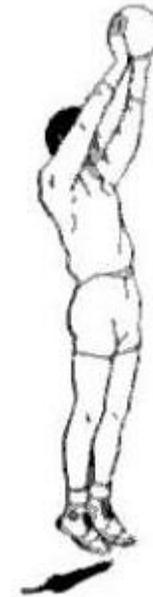
El alumno se pone frente a la pared a una distancia de 8 a 10 metros para lanzar la pelota al piso y que al rebotar en la pared salte y la reciba con las palmas de la mano y dedos separados con los brazos totalmente extendidos. Utilizar los diferentes materiales cada 15 repeticiones.

Variante

Realizar la actividad con la familia, a una corta o larga distancia siempre cuidando que la pelota vaya por arriba

Material

Balón de handball, pelota de tenis, pelota de esponja, pelota de vinil.



Artículo recomendado:

<http://laschicashandbol.blogspot.com/2009/11/los-fundamentos-del-handbol.html?m=1>

Nombre

Bote medio 1

Descripción

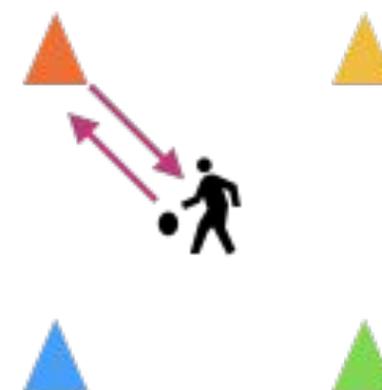
Se colocarán 4 conos u objetos de diferentes colores en 4 puntos (Como se muestra en la imagen) el alumno se pondrá en el centro y haciendo el bote “medio” (a la altura de la cintura) se va a desplazar hacia el cono que se le indique, tocándolo con la mano que no está botando el balón, se regresa al centro antes de ir a otro cono.

Variante

Se realizará el ejercicio con la mano contraria

Material

Conos de colores (Naranja, azul, amarillo y verde) en caso de no contar con los conos, utilizar botellas de plástico, buscar las tapas de diferentes colores o pintar las botellas. Balón de balonmano o pelota pequeña.



Nombre

Bote medio 2

Descripción

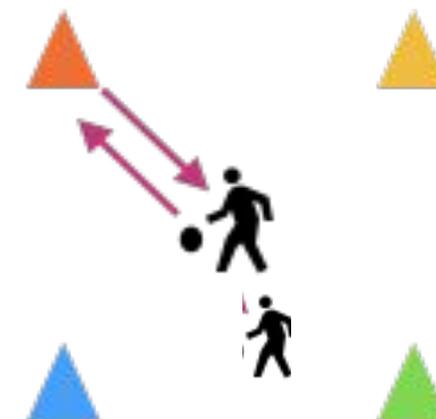
Se colocarán 4 conos u objetos de diferentes colores en 4 puntos (Como se muestra en la imagen) el alumno se pondrá en el centro y haciendo el bote medio (a la altura de la cintura) se va a desplazar hacia el cono que se le indique, tocándolo con la mano que no está botando el balón, pero deberá imaginar un adversario detrás de él, para cubrir el balón, se regresa al centro antes de ir a otro cono.

Variante

Se realizará el ejercicio con la mano contraria, el adversario tratará de quitarle el balón antes de llegar al cono, separar los conos.

Material

Conos de colores (Naranja, azul, amarillo y verde), en caso de no contar con los conos, utilizar botellas de plástico, buscar las tapas de diferentes colores o pintar las botellas. Balón de balonmano o pelota pequeña.



Nombre

Tiro al Blanco

Descripción

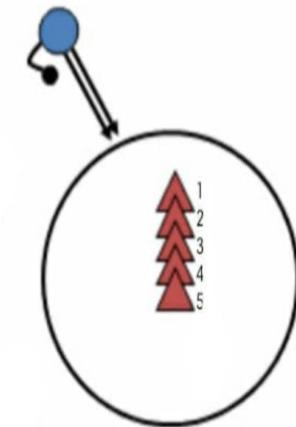
Se traza un círculo en el piso, se coloca un cono o botella en el centro, a una distancia como mínimo de 5 pasos se colocará el tirador el cual tratará de tirar la botella, haciendo un lanzamiento por arriba del hombro, pueden intentar de varias distancias.

Variante

Poner varias botellas, colocar un número a cada botella y sumar los puntos, hacerlo contra reloj.

Material

Pelota de vinil o de calcetines, balón de balonmano, un gis, aro.



Nombre

Defiende la torre

Descripción

Se traza un círculo en el piso, en el centro se colocará una botella de plástico, el jugador 1 (lanzador) deberá lanzar una pelota desde fuera del círculo para intentar tirar la botella, el jugador 2 (defensor) también colocado fuera del círculo, evitará que el lanzador tire la botella utilizando las manos y el cuerpo.

El defensor no puede tocar al lanzador ni quitarle la pelota.

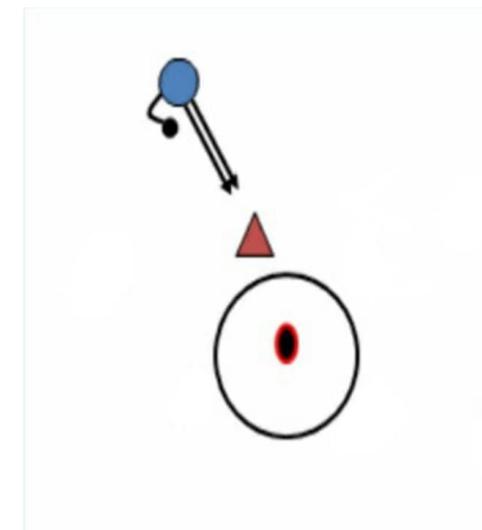
Variante

Utilizar diferentes tamaños de pelotas.

Pueden ser uno o más atacantes. Si no hay atacante puede rebotar la pelota en la pared y taparla para que no caiga el cono.

Material

Gis, botella de plástico o cono, pelota de vinil o de calcetines.



FÚTBOL



Nombre
Las traes

Descripción

El alumno tiene un balón o pelota y se desplaza conduciendo con el pie izquierdo o derecho, mientras otra persona intenta tocarlo, una vez que lo haga, él ahora debe desplazarse y conducir el balón.

La intención es evitar que toquen al alumno mientras conduce el balón.

Variante

En lugar de tocar a la persona, le tienen que quitar el balón.

Puede ser 2 vs 1

Material

Balón de fútbol o pelota.

Video recomendado:

<https://www.facebook.com/comface-sar/videos/1372140476311325/>

Nombre

Que no caiga

Descripción

Agarramos el balón con las manos lo lanzamos de tal forma que el balón se dirija hacia el pie haciendo un rebote nuevamente hacia las manos hacemos dos series de diez repeticiones con cada pie.

Variante

Con los muslos, muslo derecho e izquierdo, con la cabeza el tiempo de descanso en cada serie es de 10 seg

Material

Balón de fútbol, pelota o globos.

Nombre

Realizo conducción, control y me divierto con el balón

Descripción

En una zona delimitada de manera de cuadrado con ayuda de unos conos, se colocan dentro del mismo 6 obstáculos (conos) separados. Consiste en conducir el balón a través del cuadrado girando en cada uno de los conos evitando perder el control del balón así hasta pasar por todos sin chocar.

Variante

Conducir el balón con pie derecho, parte interna y externa.

Conducir con pie izquierdo, parte interna y externa.

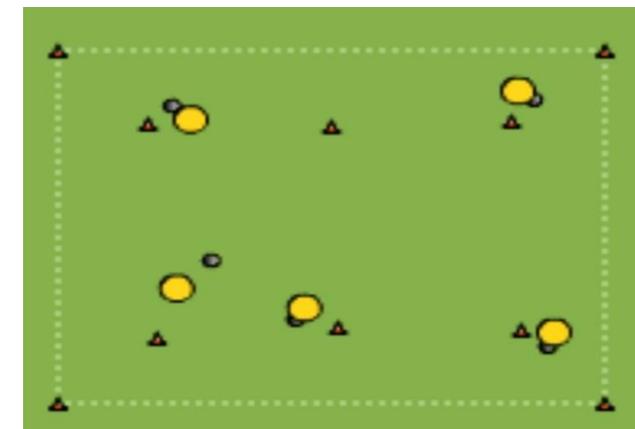
Conducir el balón ambos pies con la planta del pie.

Conducción del balón con el empeine interior y exterior ambos pies.

Conducir el balón con pecho, cabeza y muslo.

Material

Conos, balones de fútbol o pelotas.



Nombre

Relevos con conducción de balón

Descripción

Se colocan en frente de una pared a una distancia de 8 metros . A mitad del camino se colocan dos conos. Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro. Una vez que el alumno en conducción pasa la línea marcada por los conos golpea el balón para que rebote en la pared, él continúa la conducción rápidamente para regresar al punto de partida.

Variante

Realizar la conducción de relevo con diferentes partes del pie:

Conducir el balón con pie derecho, parte interna y externa

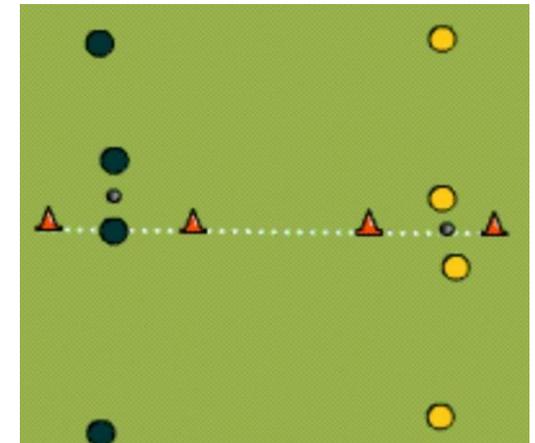
Conducir con pie izquierdo, parte interna y externa.

Conducir el balón ambos pies con la planta del pie.

Conducción del balón con el empeine interior y exterior ambos pies.

Material

Conos, balón o pelota.



Nombre

Pase de balón 1

Descripción

PARA – TOCO – ME MUEVO, se realizan pases de balón con la pierna más hábil, el alumno con ayuda de un integrante de la familia trabajan en el patio de su casa, se ponen a una distancia determinada tendrán un balón de fútbol y realizarán pases procurando hacer una buena recepción de balón, enfatizando en el pase deben realizarlo con parte interna, externa y empeine solo con la pierna más hábil y al realizar el pase tendrán que moverse a un espacio imaginando que están dentro de la cancha de fútbol. Serviría de retroalimentación que repitieran con voz diciendo PARO-TOCO-ME MUEVO

Variante

Si el alumno NO tiene un compañero podría realizar la actividad haciéndola frente de una pared.

Material

Balón de fútbol o pelota.



Video recomendado:

https://www.youtube.com/watch?v=Z4NY2_Fa6YI

Nombre

Pase de balón 2

Descripción***TIRO AL BLANCO***

Deben comenzar poniendo una botella de PET de reciclaje a una distancia que ustedes quieran, el propósito es imaginar que están en un juego de fútbol y que tendrán que dar un pase y tiene que llegar exactamente a mi compañero que simulará ser la botella, deberán practicar pase corto, largo y elevado recuerda que ya descubriste tu pierna más hábil y ahora es momento de utilizar los dos perfiles derecho e izquierdo, realizando los pases con parte interna, externa y empeine. No debes derribar la botella, el balón tiene que llegar lo más cerca de mi compañero (botella).

Variante

Puedes poner más de una botella, esta será tu elección, la puedes realizar con algún familiar. Tirar la botella.

Material

Botellas PET, balón o pelota.

ORO
ORGULLO
DE **MX**

Nombre
Atínale al aro

Descripción

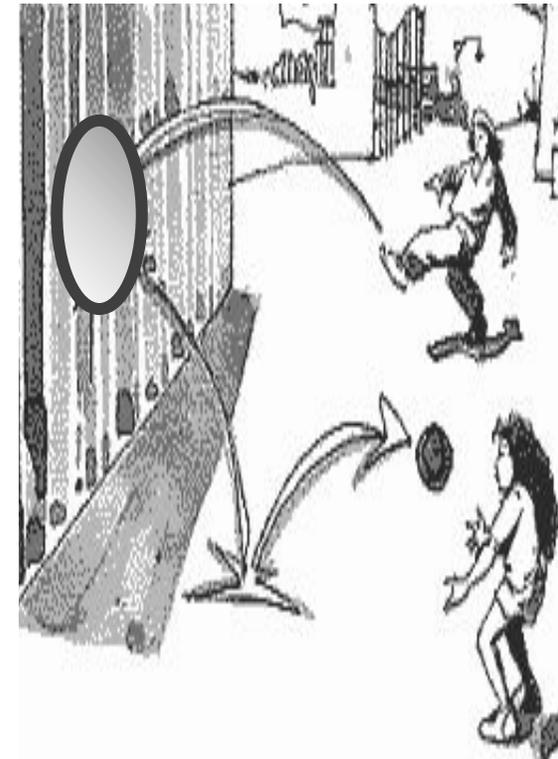
Cuelga o dibuja un aro en la pared a la altura que tu quieras.
Con un balón y a cierta distancia patear y tratar de golpear en el centro del aro.

Variante

Realizar el tiro cada vez más lejos.
Hacerlo mediante un pase.
Hacerlo después de un bote.

Material

Pelota o balón, aro.



Nombre

Sumando con boliche

Descripción

Se colocan 9 botellas de plástico a una distancia de 4 metros a la mitad de la botella se le pone cinta en la cual lleva anotado un número.

Con un balón o pelota (si no tienes puedes hacer una con material reciclable, como periódico) realizar tiros con el pie, la finalidad de tirar la mayoría de los pinos; conforme vamos tumbando botellas vamos sumando puntos.

Variante

Realizar el tiro cada vez más lejos.

Hacer una recepción de pase de un familiar y después el tiro.

Material

Pelota o balón, pinos (botellas de plástico)

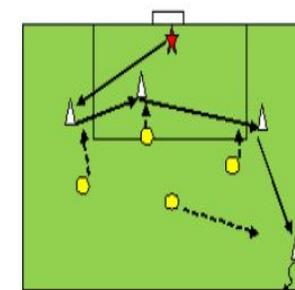


Nombre
Tiro a gol

Descripción

En un espacio libre, coloca tres estaciones, en las cuales tendrás que realizar diferentes actividades:

1. Conducir entre los conos y tirar a gol.
2. Adelantar el balón (autopase), controlar y tirar a gol.
3. Rebotar la pelota en la pared, controlarlo media vuelta y tirar a gol.



Variante

Hacer la actividad con algún familiar

Material

Balón de fútbol, conos.

Video recomendado:

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

VOLEIBOL

Nombre

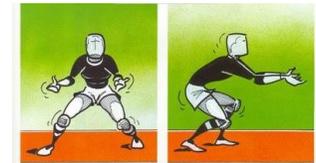
Posición Fundamental

Descripción

Piernas separadas y flexionadas, pies orientados al frente y en dirección al balón. La separación entre ellas será de medio paso y un pie un poco más adelante que el otro.

- La pierna adelantada dependerá de la zona.
- Las rodillas estarán semi-flexionadas para amortiguar el golpe del balón. (Ballesteo).
- El peso del cuerpo repartido entre ambos pies.
- El pie delantero se apoya con toda la planta y el de atrás por su tercio anterior.
- El tronco flexionado y levemente dirigido hacia delante. La cadera baja y atrás, pero sin llegar a descansar sobre los talones.
- Los brazos colocados naturalmente, semi-flexionados a ambos lados del cuerpo

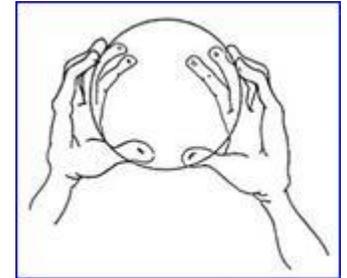
Material Sin material.



Nombre
Volea 1

Descripción de la actividad

Posición de las manos y contacto con el balón arrodillados al piso. Familiarizándose con el balón. (explicación del gesto técnico). Desde arrodillado, la ubicación de las manos continúa siendo la misma, desde esta posición los codos no se separan demasiado del tronco, por ello se desarrolla este ejercicio, este posibilita desarrollar una postura adecuada de las manos y de parte de su movimiento durante el voleo.



Variante

La posición de sentado frente al muro da un movimiento donde se puede controlar la colocación de los codos en frente, vigilar que los codos apunten hacia adelante y se golpee con los dedos hacia arriba, con este movimiento se va fundamentando el golpe de voleo hacia adelante.



Material

Balón de voleibol, pelota de vinil o pelota de papel.

Nombre
Volea 2

Descripción

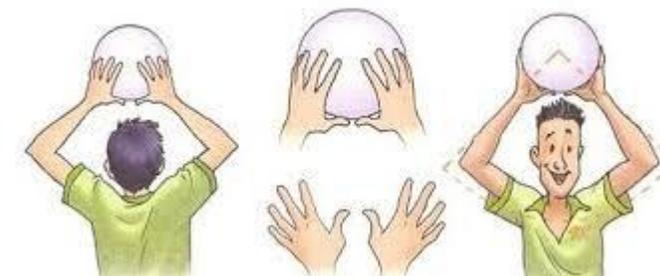
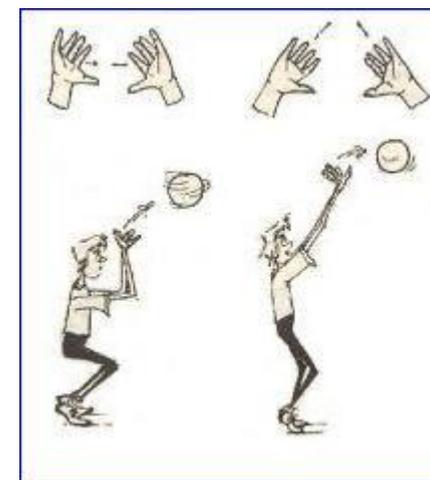
Atrapar el balón con una mano y lanzarlo de izq – der., tratando de elevar el balón y realizar la flexión de piernas.

Variante

Atrapar el balón realizando el gesto técnico del voleo sin dejar botar girando a la derecha o a la izquierda, siempre colocándose debajo del balón.

Material

Balón de voleibol, pelota de vinil o pelota de papel.



Nombre
Las traes

Descripción

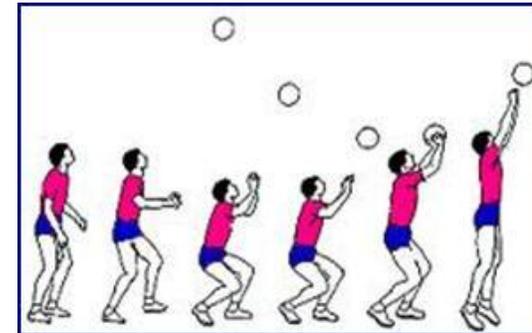
Dominio: Atrapar el balón sobre la frente sin dejar caer el balón y lanzar rápidamente, acción de coger y lanzar con gesto técnico.

Variante

El mismo ejercicio en forma vertical, pero efectuarlo con diferentes alturas, con este ejercicio se "obliga" al jugador a realizar flexo-extensión de rodillas y cadera en el momento que el balón se deba enviar alto. Recuerde observar la postura de las manos y la mirada a un lado y otro después de cada golpe, en este gesto, que luego será del **Colocador** es fundamental para ver el Bloqueo y defensa contraria y para observar a sus atacantes en mejor ubicación.

Material

Balón de voleibol, pelota de vinil o pelota de papel.



Nombre

Posición fundamental golpe bajo (recepción)

Descripción

- El agarre de manos: Unir los brazos con los codos extendidos.
- Agarrar las manos poniendo una palma sobre la otra, y juntando los pulgares.
- Hombros adelantados respecto a las caderas.
- El peso se reparte sobre las dos piernas.

Caminando y cada 3 pasos mantener la posición de recepción por 3 segundos.

Poner dos marcas en el piso. Separadas 3 metros aprox. Desplazarse de un lado a otro, con desplazamiento lateral haciendo la simulación de golpe bajo.

Sentado con piernas separadas; con agarre para hacer el golpe bajo, flexionar el tronco a un lado y otro. Simulando dar el golpe bajo.



Variante

Colocarse en medio de las dos marcas. Dar un salto con giro y al caer desplazar una pierna hacia una de las marcas simulando dar el golpe bajo, marca derecha, desplazar el pie derecho, marca izquierda, desplazar el pie izquierdo.

Video recomendado:
<https://www.youtube.com/watch?v=EQdc6P3TklQ>

Material

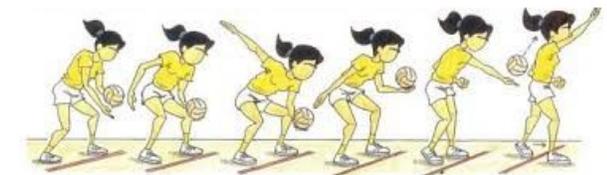
Conos, botellas, maskintape, para poner las marcas.

Nombre
Saque bajo

Descripción

El alumno se sitúa de frente, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas, el brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.

En la mano opuesta está el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura, el brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante, hasta tocar el balón, para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia delante.



Material

Balón o pelota de vinil.

Nombre

Saque alto o por arriba

Descripción

Extender el brazo que tiene el balón y lanzarlo al aire, justo por encima de la cabeza, levemente hacia adelante y en línea con su otro brazo, con el otro brazo golpear el centro del balón con la mano plana; lanzándolo arriba y hacia adelante. Mantener el brazo recto, cuando golpees el balón lleva el peso del cuerpo del pie de atrás hacia el de adelante.

Posición de saque, a 3-4 m. de una pared, lanzar y golpear un balón hacia ella, realizando los movimientos anteriormente descritos. Repetirlos varias veces, por parejas, separados a 4-5 metros, golpear el balón pero dirigiéndolo al piso

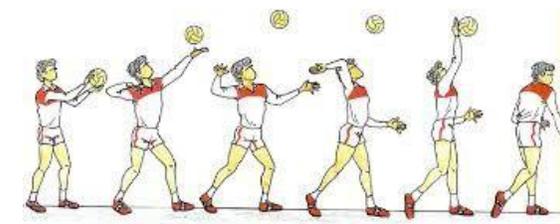
Por parejas, saque por arriba en una distancia corta.

Variante

Igual a los anteriores ejercicios, pero ir aumentando la distancia

Material

Balones, pelotas de plástico.



Video recomendado:

<https://www.youtube.com/watch?v=F4ecbJtouPg>

Nombre

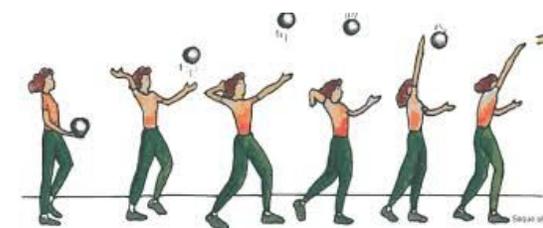
Saque alto

Descripción

El alumno se sitúa de frente y adelanta el pie opuesto al brazo que sirve. El brazo que efectúa el golpe se coloca doblado y lateralmente, con el brazo que sostiene el balón se realiza un movimiento de abajo-arriba, lanzándolo al aire a una altura de un metro, los hombros efectúan una rotación sobre su eje a la vez que se estira completamente el brazo para golpear con la mano el balón, los dedos de la mano están estirados y la mano un poco flexionada pero firme, la pierna se adelanta después del golpe, inclinando también el tronco.

Material

Balón de voleibol o pelota de vinil.



Nombre

Que no caiga

Descripción

Un alumno y acompañante frente a frente, golpearán el balón hacia el campo contrario, no con el objetivo de hacer el punto, sino con el objetivo de que no caiga el balón al suelo. Determinar un número entre todos y procurar llegar a ese número de golpes. (Pueden hacer voleo, golpe bajo o golpear con una mano)

Formar un círculo si son varios integrantes o uno frente a otro si son por parejas.

Variante

Igual al anterior, pero establecer un fundamento e ir incrementando el número de golpes.

Material

Balón de voleibol, pelotas de plástico, globos.



AGRADECEMOS LA COLABORACIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE PARTICIPAN EN LOS CENTROS DE ENSEÑANZA DEPORTIVA ESCOLAR Y QUE APORTARON EN LA ELABORACIÓN DE ESTAS FICHAS



Profesora Andrea Balderas Hernández

Profesor Antonio González García

Profesor Azael Cruz Soriano

Profesor César Eduardo Ledesma Valladares

Profesora Claudia Arteaga Pérez

Profesor Eduardo Cupa Gutiérrez

Profesor Eduardo Salazar Cambron

Profesor Edgar Ivan Escobedo Sánchez

Profesor Gabriel Iván Vargas Vilchis

Profesor Gerardo Bobadilla Pichardo

Profesor Iván Arteaga Montes

Profesor Jaime de Santiago Tecozautla

Profesor J. Saúl Edgardo Cruz Almaraz

Profesora Jessica Imelda Hernández Ramírez

Profesora Jessica Judith Cabrera Martínez

Profesor Jesús Manuel Ortega Avila

Profesor Jesús Uriel Bautista Galicia

Profesor José Israel Guerrero Mora

Profesor José Luis García Martínez

Profesor Juan Francisco Sánchez Trejo

Profesor Juan Fernando Resendiz Molina

Profesora Liliana Magdali Sosa Martínez

Profesor Marco Antonio Estrada Olvera

Profesor Mariano Hernández Rico

Profesor Norberto Balderas Jiménez

Profesora Paula Rangel Morales

Profesor Roberto Carlos Hernández Trejo

Profesor Rubén Eduardo Gutiérrez Guillen

Profesor Ubaldo Fuentes Muñoz

Profesora Virginia De Jesús Hurtado

Profesora Wendy Yessica Rivera Avalos

ORO ORGULLO DE **MX**



GOBERNADOR EN TU
CALLE