



Gobierno del Estado de México
Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social
Subsecretaría de Educación Básica y Normal



Dirección General de Educación Básica

DEPARTAMENTO DE APOYO A LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA, TEJUPILCO

COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA No. 05

“PROYECTO PARA LA DEMOSTRACIÓN FINAL DE ACTIVIDADES DE
EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CICLO ESCOLAR 2003-2004”

PROMOTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA:

L.E.F. José Antonio Bermúdez Jaramillo.

ZONA ESCOLAR: No. 264

NIVEL: Primaria.

ESCUELAS DE VISITA:

- + “ José Ma. Morelos y Pavón ” ----- San Miguel Oxtotilpan.
- + “ Lic. Benito Juárez “ ----- San Mateo Almamoloha.
- + “ Nicolás Bravo ” ----- Mesón Viejo..
- + “ Gral. Ignacio Zaragoza” ----- San Antonio Albarranes.
- + “ Sor Juana Inés de la Cruz “ ----- Estancia de Tequesquipan.

Temascaltepec, México, a Junio del 2004.

PRESENTACIÓN

Como es característico en las escuelas del nivel básico (preescolar, primaria y secundaria) del sistema educativo estatal, al finalizar cada ciclo escolar se lleva a cabo la demostración final de actividades de educación complementaria.

Este ciclo escolar 2003-2004 no es la excepción, es por eso que se presenta el siguiente proyecto de actividades, con el fin de apoyar a las escuelas de visita de la zona escolar No. 16 del nivel primaria del promotor de Educación Física José Antonio Bermúdez Jaramillo y estas escuelas son:

- “José Ma. Morelos y Pavón” --- San Miguel Oxtotilpan.
- “Lic. Benito Juárez” --- San Mateo Almomoloha
- “Nicolás Bravo” ---- Mesón Viejo
- “Gral. Ignacio Zaragoza” --- San Antonio Albarranes.
- “Sor Juana Inés de la Cruz” --- Estancia de Tequesquipan.

En este proyecto se detallan las actividades de Educación Física a realizar con los grupos de las escuelas antes mencionadas, que sus docentes eligieron entre las cuales están:

- Tablas rítmicas
- Juegos organizados
- Circuitos
- Rondas
- Rutinas de activación física
- Tablas gimnásticas

También se ubica en este proyecto, la ceremonia del cambio de escolta que cada escuela realizará, como una actividad relevante de la promotoría de Educación Física.

Destacando el apoyo y disposición de los docentes de las escuelas de visita, directivos, auxiliares de supervisión y el supervisor de la zona No. 264 de primarias para llevar a cabo dicha demostración final de actividades de educación complementaria que serán entre los días 21-Junio-04 al 25-Junio-04, destacando que cada escuela tendrá fecha y día apropiado para llevar a cabo dicha demostración.

OBJETIVOS

Generales:

- Demostrar algunas acciones llevadas a cabo a lo largo del ciclo escolar 2003-2004 por parte del promotor de Educación Física dentro de su labor dentro de las escuelas de visita.
- Destacar la disposición de alumnos, docentes, directivos, padres de familia y supervisión escolar hacia las actividades propuestas al interior de las escuelas de visita de la promotoría de Educación Física en su ejecución en esta demostración final de actividades.
- Promover en la comunidad asistente, la actividad física, con la observación de la ejecución de actividades por parte de los alumnos de las escuelas de visita.

Particular:

- Observar la ejecución de las actividades por parte de los alumnos, para evaluar los progresos que se obtuvieron con las sesiones de Educación Física a lo largo del ciclo escolar 2003-2004, en la estimulación y desarrollo de sus capacidades físicas coordinativas y condicionales, así como los demás componentes y elementos que se manejan dentro del programa de Educación Física.

ESCUELA: “José Ma. Morelos y Pavón”

LOCALIDAD: San Miguel Oxtotilpan.

GRADO: 4°

MATERIAL: Aros.

DURACIÓN: 4-5 minutos.

ACTIVIDAD: Tabla rítmica.

ENTRADA.

1. Entrar corriendo formándose en tres filas, con el aro en la cintura y de dos lados, entra la mitad de un lado y la otra mitad del otro lado.

TABLA.

2. Aro en las manos, hacer _____ tiempos del ejercicio abajo-al frente-arriba
3. Fila 1. Empieza abajo-al frente-arriba
Fila 2. Empieza al frente-arriba-abajo
Fila 3. Empieza arriba-abajo-al frente
Durante _____ tiempos.
4. Aro en las manos ejecutar el ejercicio derecha-centro-izquierda _____ tiempos.
5. Fila 1. Empieza derecha-centro-izquierda
Fila 2. Empieza izquierda-centro-derecha
Fila 3. Empieza derecha-centro-izquierda
Durante _____ tiempos.
6. Desplazarse hasta formar un círculo entre todos con el aro en la cintura en ____ t.
7. Lanzar aro al aire y atraparlo _____ tiempos.
8. Realizar sentadillas con el aro sostenido arriba de sus cabezas arriba-abajo ____ t.
9. Caminar hasta regresar cada quien a su fila con el aro en la cintura en ____ t.
10. Hacer girar el aro alternando los brazos derecho-izquierdo _____ tiempos
11. Fila 1. Con aro arriba caminar adelante
Fila 2. Con aro arriba caminar atrás
Fila 3. Con aro arriba caminar hacia delante
Durante _____ tiempos.
12. Fila 1. Con aro abajo caminar atrás
Fila 2. Con aro abajo caminar adelante
Fila 3. Con aro abajo caminar atrás.
Durante _____ tiempos.
13. Fila 1. Desplazarse hacia su derecha alineados
Fila 2. Quedarse marchando en su lugar
Fila 3. Desplazarse hacia su izquierda
Durante _____ tiempos.
14. Ejercicio de saltos adentro y afuera del aro durante _____ tiempos.
15. Regresar a las tres filas _____ tiempos
Fila 1. Desplazarse hacia su izquierda
Fila 2. Quedarse marchando en su lugar
Fila 3. Desplazarse hacia su derecha.

SALIDA.

16. Fila 1. Caminar con el aro en la cintura hacia un lado de la cancha
Fila 2. Caminar con el aro en la cintura atrás de la fila 1.
Fila 3. Caminar con el aro en la cintura atrás de la fila 2.

ESCUELA: “José Ma. Morelos y Pavón”.

GRADOS: 5°-6°

MATERIAL: Estación 1. Pelotas.
Estación 2. Bastones.

LOCALIDAD: San Miguel Oxtotilpan.

DURACIÓN: 3 minutos por estación.

Estación 3. Cuerdas.

Estación 4. Aros.

ACTIVIDAD: Circuito.

Dividir a los dos grupos en 4 equipos, cada uno va a una estación, realizan sus actividades, a los 3 minutos cumplidos se da una señal de cambio y cada equipo se trasladará a la siguiente estación hasta pasar por las 4 estaciones, todo esto siguiendo el sentido de las manecillas del reloj. Es recomendable elegir a un alumno como monitor en cada equipo, para que vaya diciendo cuando cambiar de actividad en cada estación.

ESTACIÓN 1. Pelotas.

_____ Dos filas de frente, realizar pases por parejas de pecho, picado y hacia arriba el compañero atrapa la pelota y lo realizará él durante _____ tiempos.

_____ Lanzar la pelota hacia arriba y dar aplausos, giros, etc. Antes de que caiga y atraparla durante _____ tiempos.

_____ Rebotar la pelota contra el suelo alternando las manos durante _____ tiempos.

_____ Conducción con el pie de la pelota durante _____ tiempos.

ESTACIÓN 2. Bastones.

_____ Lanzar bastón y atraparlo horizontal y vertical durante _____ tiempos.

_____ Transportar el bastón con diferentes partes del cuerpo cuello, espalda, etc. durante _____ tiempos.

_____ Equilibrar el bastón con manos y dedos durante _____ tiempos.

_____ Por parejas hacer cambio de lugar sin dejar caer los bastones que están verticales en el piso durante _____ tiempos.

ESTACIÓN 3. Cuerdas.

_____ Saltar la cuerda durante _____ tiempos.

_____ Manipulación de la cuerda con una y otra mano haciendo figuras en el aire durante _____ tiempos.

_____ Hacer figuras con la cuerda en el piso números, letras, etc, durante _____ tiempos.

_____ Colocar todas las cuerdas estiradas y separadas entre sí y pasar encima de ellas corriendo y saltando durante _____ tiempos.

ESTACIÓN 4. Aros.

_____ Hacer girar el aro con una y otra mano durante _____ tiempos.

_____ Saltar dentro y fuera de su aro por _____ tiempos.

_____ Cada quién dentro de su aro hacer cambio de lugares durante _____ tiempos.

_____ Lanzar el aro de tal forma que regrese y saltarlo cuando llegue durante _____ tiempos.

ESCUELA: “Nicolás Bravo”

GRADOS: 1°-2°-3°

DURACIÓN: 4 minutos por juego en total 12-14 minutos.

ACTIVIDAD: Juegos organizados.

LOCALIDAD: Mesón Viejo.

MATERIAL: Pelotas y aros.

1. RELEVOS.

Formar equipos del mismo número de integrantes, cada equipo con una pelota , a la señal el primero de cada equipo sale corriendo, llega a la línea, rebota la pelota contra el piso, regresa, entrega la pelota al siguiente compañero y se forma atrás, 2 veces pasa cada integrante.

2. EL FRUTERO.

Cada alumno con un aro excepto uno, el maestro da el nombre de una fruta a cada alumno, 4 frutas para que se repitan, pera, manzana, mango y melón, el niño que no tiene aro dirá, “el frutero esta loco y quiere que se cambien _____ y dice el nombre de una de las frutas, los niños con ese nombre de fruta se cambian de aro, y el que dijo la frase busca un aro, quedará un alumnos sin aro, él será el siguiente en decir la frase y así sucesivamente, el alumnos que pierda en 2 ocasiones tendra un castigo, bailar, correr, saltar, etc.

3. DUENDES Y HADAS.

Se divide a todos los alumnos en 2 equipos del mismo número de integrantes o mujeres y hombres (hadas y duendes), separadas 3 metros y viéndose de frente los 2 equipos el maestro dirá un nombre del equipo y ese equipo perseguirá al otro equipo durante 10 segundos, a los que atrapen se transformarán en hadas o duendes según sea el caso, diciendo las palabras mágicas; abracadabra, patas de cabra, que estos _____ se conviertan en _____. Los alumnos regresaran a la formación y se repetirá el proceso del juego varias veces, el equipo que al último tenga más integrantes será el ganador.

ESCUELA: “Nicolás Bravo”.

LOCALIDAD: Mesón Viejo.

GRADOS: 4°-5°-6°.

DURACIÓN: 3 minutos en cada estación, en total 14 minutos.

MATERIAL: Estación 1. Aros.

Estación 3. Bastones.

Estación 2. Cuerdas.

Estación 4. Paliacates.

ACTIVIDAD: Circuito.

Dividir a los grupos en 4 equipos, cada uno va a una estación, realizan las actividades correspondientes y a los 3 minutos dar la señal de cambio y se trasladaran a la siguiente estación, siguiendo el sentido de las manecillas del reloj y así sucesivamente, hasta haber pasado los 4 equipos por las 4 estaciones programadas. Es recomendable elegir a un alumno por equipo como monitor, para que indique cuando cambiar de actividad dentro de las estaciones.

ESTACIÓN 1. Aros.

- _____ Saltar adentro y afuera del aro durante ____ tiempos.
- _____ Girar su aro con una y otra mano durante ____ tiempos.
- _____ Lanzar el aro a un compañero y que lo salte durante ____ tiempos.
- _____ Aro en el piso y el alumno dentro, dar señal y cambiarse de aro durante ____ t.

ESTACIÓN 2. Cuerdas.

- _____ Saltar la cuerda durante ____ tiempos.
- _____ Formar figuras, números, letras con la cuerda en el piso durante ____ tiempos.
- _____ Quitar la cola durante ____ tiempos.
- _____ Caminar sobre la cuerda durante ____ tiempos.

ESTACIÓN 3. Bastones.

- _____ Equilibrar el bastón con diferentes partes del cuerpo cuello, rodilla, etc., durante ____ tiempos.
- _____ Lanzar bastón y atraparlo de forma horizontal y vertical ____ tiempos.
- _____ Transportar el bastón con mano extendida o dedos durante ____ tiempos.
- _____ Por parejas cambio de lugar sin dejar caer el bastón durante ____ tiempos.

ESTACIÓN 4. Paliacates.

- _____ Vuelo de mariposas, tratando de quitar el pañuelo durante ____ tiempos.
- _____ Lanzar pañuelo, dar aplausos, giros, etc., y atraparlo antes de que caiga al piso durante ____ tiempos.
- _____ Nudo al pañuelo y con el compañero jugar voleibol durante ____ tiempos.
- _____ Lazarillo por parejas, uno se venda los ojos y el otro lo guía por la cancha sin que choque con los demás durante ____ tiempos.

ESCUELA: “Sor Juana Inés de la Cruz”

LOCALIDAD: Estancia de Tequesquipan.

GRADO: 1°

MATERIAL: Ninguno

DURACIÓN: 7 minutos.

ACTIVIDAD: Rondas.

1. FAMILIA TIBURÓN.

Tarareo de la canción “tequila”, y movimientos simulando nadar alrededor del círculo formado, al detenerse decir y que los niños repitan, oh, que veo, un tiburón bebé (una mano), una mamá tiburón (dos manos en corto), un papá tiburón (las dos manos ampliamente), grrrrrr, me comió un._____ (diferentes partes del cuerpo, hasta quedar acostados.

2. CINCO RATONCITOS.

Cantar: Cinco ratoncitos, de colita gris, mueven las orejas, mueven la nariz, 1,2,3,4,5, corren al rincón, porque ahí viene el gato, a comer ratón. Cinco niños serán los ratones y cinco más los gatos, los demás estarán girando alrededor del círculo, cantando, cuando termine el coro, los gatos perseguirán a los ratones durante 10 segundos, terminado el tiempo pasar a otros 10 niños a ser los gatos y los ratones.

ESCUELA: “Sor Juana Inés de la Cruz” **LOCALIDAD:** Estancia de Tequesquipan.
GRADO: 2° **MATERIAL:** Ninguno. **DURACIÓN:** 7 minutos.
ACTIVIDAD: Rondas.

1. A PARES Y NONES.

Girando en torno al círculo formado por todos y aplaudiendo cantar; a pares y nones, vamos a jugar, el que quede sólo, ese perderá, 1,2,3, el docente dirá el número en que quiere que los alumnos se agrupen. Se repite esto varias veces hasta quedar todo el grupo nuevamente integrado en un solo círculo.

2. EL ÁRBOL DE LA MONTAÑA.

Cantar: El árbol de la montaña ah, eh, ah, oh, el árbol de la montaña ah, eh, ah, oh. Decir y que los niños repitan: Había una vez, un árbol, vaya árbol, ay, ay, ay árbol, ¿que árbol?, el árbol de la montaña.

Coro: El árbol de la montaña...

Ese árbol tenía una rama, nido, huevo, pájaro, pluma, flecha, arco, que era de un indio.

Todo esto con diferentes situaciones de movimiento cada vez que sea el coro, caminar, marchar, aplaudir, zapatear, etc.

3. YO TENGO UN TIC.

Cantar: Yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un tic, tic, tic, y el médico me dijo, que mueva _____ hombros, codos, manos, cintura, rodillas, pies, etc. y al último quedarse quietos.

ESCUELA: “Sor Juana Inés de la Cruz” **LOCALIDAD:** Estancia de Tequesquipan.
GRADOS: 3° - 4° **MATERIAL:** Ninguno **DURACIÓN:** 10 minutos.
ACTIVIDAD: Rutina de activación física.

1. Formados en líneas del mismo número de alumnos, iniciar con tomar distancia por tiempos.
2. Media vuelta por tiempos (2 veces).
3. Llevar la manos a diferentes partes del cuerpo cintura, hombros, rodillas, etc.
4. Media vuelta por tiempos.
5. Relevos, el primero sale corriendo, llega a la línea, regresa y le da la mano al siguiente, hasta que pasen todos.
6. Tomar distancia por tiempos.
7. Caminar en las puntas de los pies, regresar saltando sin rebasar a nadie, y tomar distancia al regresar.
8. Caminar en los talones, regresar trotando sin rebasar a nadie, al regresar tomar distancia.
9. Salir trotando y regresar saltando como ranas.
10. Media vuelta por tiempos.
11. Saltos abriendo y separando los brazos y las piernas durante 8 tiempos.
12. Saltos con brazos y piernas moviéndose alternadamente adelante y atrás durante 8 tiempos.
13. Saltos con medios giros en el aire durante 8 tiempos.
14. Manos arriba, estirarse lo más que puedan hacia atrás.
15. Saludar a todos sus compañeros con la espalda lo más rápido posible.
16. Regresar a su formación.
17. Tomar distancia por tiempos.
18. Retirarse en orden a su salón, saliendo primero un equipo, detrás el siguiente equipo y así sucesivamente.

ESCUELA: “Sor Juana Inés de la Cruz” **LOCALIDAD:** Estancia de Tequesquipan.

GRADOS: 5°-6° **DURACIÓN:** 3 minutos en cada estación y 6 del juego organizado.

MATERIAL: Estación 1. Pelotas.

Estación 2. Bastones.

Estación 3. Cuerdas.

ACTIVIDAD: Circuito y juego organizado.

Dividir a los grupos en 3 equipos del mismo número de integrantes, cada uno va a una estación, realizan las actividades correspondientes a esa estación y a los 3 minutos de actividad dar la señal de cambio y se trasladarán a la siguiente estación y así sucesivamente hasta haber pasado por todas las estaciones. Es recomendable elegir a un alumno por equipo que nos auxilie como monitor en las estaciones, para que vaya diciendo los cambios de ejercicio en cada estación.

ESTACIÓN 1. Pelotas.

_____ Formar 2 hileras, de frente una de otra y ejecutar pases de básquetbol por parejas de pecho, picado, arriba, etc., durante 16 tiempos.

_____ Rebotar la pelota contra el piso alternando las manos derecha e izquierda durante 16 tiempos.

_____ Conducción con el pie de la pelota durante 16 tiempos.

_____ Lanzar pelota hacia arriba al compañero y el otro antes de atraparla dar el número de aplausos, giros, etc. que diga el compañero antes de atrapar la pelota sin dejarla caer al piso.

ESTACIÓN 2. Bastones.

_____ Lanzar el bastón hacia arriba de forma horizontal y vertical y atraparlo durante 16 tiempos.

_____ Equilibrar el bastón con diferentes partes del cuerpo cuello, espalda, rodilla, pie, etc. durante 16 tiempos.

_____ Transportar el bastón con la mano extendida o un dedo durante 16 tiempos.

_____ Por parejas, el bastón sobre el piso de forma vertical, cambiarse de lugar sin dejar caer el bastón que vamos a sujetar durante 16 tiempos.

ESTACIÓN 3. Cuerdas.

_____ Manipular la cuerda haciendo figuras, letras, números, etc., en el aire durante 16 tiempos.

_____ Colocar todas las cuerdas extendidas en el piso y en torno al círculo saltarlas o pasas trotando sin pisar ninguna durante 16 tiempos.

_____ Caminar sobre su cuerda durante 16 tiempos.

_____ Saltar la cuerda durante 16 tiempos.

JUEGO ORGANIZADO.

Carrera de números.

Formar 2 equipos del mismo número de integrantes y enumerarlos, los alumnos se aprenderán su número y tendrán su pareja con el mismo número en el otro equipo, los 2 equipos están de frente formando un rectángulo entre los 2. A la indicación del docente que gritará un número, los alumnos con ese número saldrán corriendo alrededor del rectángulo para tratar de llegar primero a su lugar que el otro compañero. Un equipo corre hacia su derecha y el otro hacia su izquierda, el maestro puede decir 1,2,3 o más números a la vez.

ESCUELA: “Gral. Ignacio M. Beteta”

LOCALIDAD: San Antonio Albarranes

GRADOS: 1° - 2°.

MATERIAL: No.

DURACIÓN: 7 minutos.

ACTIVIDAD: Rondas.

1. A PARES Y NONES.

Girando en torno al círculo formado por todos y aplaudiendo cantar; a pares y nones, vamos a jugar, el que quede sólo, ese perderá, 1,2,3, el docente dirá el número en que quiere que los alumnos se agrupen. Se repite esto varias veces hasta quedar todo el grupo nuevamente integrado en un solo círculo.

2. EL ÁRBOL DE LA MONTAÑA.

Cantar: El árbol de la montaña ah, eh, ah, oh, el árbol de la montaña ah, eh, ah, oh. Decir y que los niños repitan: Había una vez, un árbol, vaya árbol, ay, ay, ay árbol, ¿que árbol?, el árbol de la montaña.

Coro: El árbol de la montaña...

Ese árbol tenía una rama, nido, huevo, pájaro, pluma, flecha, arco, que era de un indio.

Todo esto con diferentes situaciones de movimiento cada vez que sea el coro, caminar, marchar, aplaudir, zapatear, etc.

ESCUELA: "Gral. Ignacio Zaragoza".

LOCALIDAD: San Antonio Albarranes.

GRADOS: 3° - 4°.

MATERIAL: Pelotas

DURACIÓN: 4 minutos c/juego

ACTIVIDAD: Juegos organizados.

1. Se forman equipos del mismo número de integrantes, numerando a los alumnos del 1 al 4 a al número de equipos que se quieran.
2. **RELEVOS.** Formar equipos del mismo número de integrantes, cada equipo con una pelota, a la señal el primero de cada equipo sale corriendo, llega a la línea, bota la pelota 3 veces, regresa, entrega la pelota en las manos y se forma atrás y así sucesivamente. Se pueden cambiar los movimientos con la pelota; lanzarla y atraparla, conducir con el pie, etc.
3. **EL REHILETE.** Se forman todos los equipos formando un asterisco o rehilete, dejando el círculo central libre, a la señal, el último de cada equipo sale corriendo alrededor de todos los equipos, al llegar a su equipo pasa bajo las piernas de sus compañeros, el que gane la pelota que esta en el centro del círculo gana un punto para su equipo.

ESCUELA: “Gral. Ignacio Zaragoza”

LOCALIDAD: San Antonio Albarranes.

GRADOS: 5° - 6°.

MATERIAL: Pelotas.

DURACIÓN: 4 minutos c/juego.

ACTIVIDAD: Juegos predeportivos.

1. **FÚTBOL EN CÍRCULO.** Todos los alumnos en formación circular con las piernas separadas un poco más que la anchura de sus hombros, se golpea la pelota con las manos tratando de que entre bajo las piernas de alguno de los compañeros el que vaya perdiendo se va volteando dando la espalda al centro del círculo.
2. **BÉISBOL.** Se forman 2 equipos, un equipo es defensivo se ubica estratégicamente en la cancha, el otro equipo esta formado esperando su turno para poder pegarle a la pelota. El lanzador avienta la pelota, el rival la golpea con la mano y corre a la 1er base, esperando a que el otro compañero golpee la pelota para pasar a la 2^a base, si logra llegar a la 4^a base será una carrera (punto) para su equipo. Los defensivos para lograr ser ofensivos tendrán que dejar fuera a 3 rivales, atrapando la pelota de aire sin dejarla caer, golpeando al rival con la pelota antes de que llegue a alguna de las bases y si el rival no le logra pegar a la pelota 3 veces seguidas.
3. **FÚTBOL DE ARAÑAS.** Dos equipos del mismo número de integrantes, cada uno defiende una portería, tratar de meter gol golpeando la pelota solo con las manos, cuando algún alumno agarre la pelota o la pateé será sancionado y la pelota pasará al otro equipo. El equipo que meta más goles antes de que se acabe el tiempo es el ganador.

ESCUELA: “Lic. Benito Juárez”.

LOCALIDAD: San Mateo Almomoloha.

GRADOS: 1°-2°.

MATERIAL: Ninguno.

DURACIÓN: 5 minutos c/juego.

ACTIVIDAD: Juegos organizados.

1. **PASTEL PARTIDO.** Formados en círculo, tomados de la mano, una pareja de alumnos fuera agarrados de la mano, caminarán alrededor y cuando ellos lo decidan tocarán la unión de 2 compañeros que saldrán corriendo hacia el lado contrario para tratar de llegar primero al lugar que quedó desocupado.
2. **DUENDES Y HADAS.** Se divide a todos lo alumnos en dos equipos duendes (hombres) y hadas (mujeres), se separan 3 metros, viéndose de frente, cuando el docente diga algún nombre del un equipo, ese equipo perseguirá al otro por 10 segundos, y se llevarán a su equipo a los que hayan atrapado. El equipo que quede con más integrantes al finalizar el juego es el ganador.

ESCUELA: “Lic. Benito Juárez”.

LOCALIDAD: San Mateo Almomoloha.

GRADOS: 3°-4°.

MATERIAL: Ninguno.

DURACIÓN: 6 minutos.

ACTIVIDAD: Ronda.

1. A PARES Y NONES.

Girando en torno al círculo formado por todos y aplaudiendo cantar; a pares y nones, vamos a jugar, el que quede sólo, ese perderá, 1,2,3, el docente dirá el número en que quiere que los alumnos se agrupen. Se repite esto varias veces hasta quedar todo el grupo nuevamente integrado en un solo círculo.

ESCUELA: “Lic. Benito Juárez”.

LOCALIDAD: San Mateo Almomoloha.

GRADOS: 5°-6°.

MATERIAL: Ninguno.

DURACIÓN: 7 minutos.

ACTIVIDAD: Rutina de activación con ejercicios de orden y control.

1. Equipos del mismo número de elementos.
2. Tomar distancia por tiempos.
3. Media vuelta por tiempos (2 veces).
4. Flanco derecho (2 veces)
5. Flanco izquierdo (2 veces)
6. Carreras de relevos (2 veces).
7. Tomar distancia por tiempos.
8. Saltos separando los brazos y piernas 8 tiempos.
9. Saltos llevando los brazos y piernas adelante y atrás 8 tiempos.
10. Media vuelta por tiempos.
11. Paso corto.
12. Alto
13. Media vuelta por tiempos.
14. Paso corto.
15. Alto.
16. Media vuelta por tiempos.
17. Saludar.
18. Firmes
19. En descanso
20. Tomar distancia por tiempos
21. Retirarse a su salón.

Elaboró.
Promotor de Educación Física.

L.E.F. José Antonio Bermúdez Jaramillo.

Vo. Bo.
Coordinador de área de Educación Física No. 05

Profr. Hipólito M. Santos Morales.