



# EDUFISCHA 9



## EDUCACIÓN FÍSICA

ESTADO DE MEXICO

Profesora  
L.E.F.: Lizbeth Hernández García  
Promotora de Educación Física  
Zona F066



# PRESENTACIÓN

"La crisis sanitaria por el COVID19 ha puesto de manifiesto la necesidad de que las actuaciones orientadas al apoyo del desarrollo cognitivo y social de niños, niñas y adolescentes deben adaptarse a la nueva normalidad.

Estas Edufichas de actividades educativas-recreativas son fundamentales para combatir el sedentarismo que afecta especialmente a los NNA más vulnerables agravando la brecha educativa que existe por la falta de acceso a recursos tecnológicos. Este recurso supone también un apoyo a la conciliación y la corresponsabilidad de la vida familiar en el periodo de confinamiento.

Entre estas herramientas se incluyen recursos relacionados con la promoción de video actividades a través del canal oficial de YouTube de la Coordinación de Área de Educación Física F066 (<https://www.youtube.com/channel/UCKkUN8Aix89g6mFLpxgTMbw>), en donde se ejemplificarán las actividades recomendadas.

Cabe señalar que las Edusfichas están dosificadas por ciclos: correspondiendo al primer ciclo el primer y segundo grado de educación primaria; segundo ciclo al tercer y cuarto grado de educación primaria y , tercer ciclo al quinto y sexto grado de educación primaria. Cada uno de los ciclos representa un reto correspondiente al nivel de competencia motriz de cada uno de nuestros alumnos, por lo tanto deberán realizarse las actividades sugeridas para cada ciclo de acuerdo al grado escolar de los mismos. Sí al realizar la actividad propuesta notamos que los alumnos poseen mayor habilidad podremos pasar al siguiente nivel sugerido.

Sin más que mencionar, esperamos que las actividades sean de su agrado y les permitan continuar ¡ jugando y aprendiendo !.

INICIAMOS MOVIENDO LA CABEZA DERECHA- IZQUIERDA, DESPUÉS ARRIBA- ABAJO, MOVIMIENTOS CIRCULARES CON LOS HOMBROS, BRAZOS Y LOS GIRAMOS AL FRENTE Y ATRÁS; CON BRAZOS EXTENDIDOS MOVEMOS MUÑECAS ARRIBA-ABAJO, GIRAMOS CINTURA DERECHA - IZQUIERDA.

CONTINUAMOS ELEVANDO RODILLA Y LA LLEVAMOS HACIA AFUERA, MANOS A LA CINTURA Y FLEXIONAS RODILLAS ADELANTE Y ATRÁS Y PARA FINALIZAR ELEVA TU PIE Y MUEVE TU TOBILLO ARRIBA Y ABAJO ALTERNANDO. CADA EJERCICIO LO REALIZARAS EN OCHO TIEMPOS. EN UN ESPACIO DE TU CASA FORMARAS UNA ESCALERA EN EL PISO, PUEDE SER CON CINTA, LISTÓN, CUERDA O LO QUE TENGAS DISPONIBLE.

## Primer Ciclo

**Aprendizaje Esperado:** Aplica y coordina patrones básicos de movimiento al relacionarlos con el espacio, tiempo y los objetos con el propósito de fomentar el control de sí, en diferentes actividades y juegos.

### Actividades:

Camina alrededor de la escalera, después pisa las esquinas de los escalones.

Colocas un pie dentro del escalón y después el otro, como si marcharas, lo realizas nuevamente, pero a mayor velocidad.

Saltos con pies juntos de esquina a esquina de cada escalón.

Saltas con pies juntos, dentro del escalón después afuera con pies separados, así hasta terminar el recorrido.

En un extremo de la escalera colocas una canasta y en el escalón más cercano pones 3 pelotitas, saltas en cada espacio, al llegar donde están las pelotas las tomas y lanzas a la canasta; las acomodas en el siguiente escalón así hasta lograrlo lo más lejos posible, puedes gatear, pasar con un pie.

## Segundo Ciclo

**Aprendizaje Esperado:** Adapta sus acciones, distingue sus posibilidades y límites de sus habilidades motrices en juegos que practica para mejorar su actuación.

### Actividades:

Trotar, un pie en cada escalón, sin pisar líneas, terminas y pasas saltando con pies juntos.

Posteriormente saltando con un pie, y ahora saltarás como si jugarás el juego del "avión" un pie dentro y caes con los dos pies afuera. Saltando con pies juntos en zigzag (saltas dentro del cuadro y un salto afuera), realizarás 4 repeticiones cada ejercicio. Colocas una canasta al final de la escalera y las pelotitas en el penúltimo escalón; avanzarás en cuadrupedia hasta llegar a las pelotas, las tomas y con un golpe tratarás de que caigan dentro de la canasta, así hasta llegar al primer escalón. Recuerda que puedes cambiar el juego para que sea un reto mayor.

## Tercer Ciclo

**Aprendizaje Esperado:** Mejora y adapta sus capacidades y habilidades motrices, evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

### Actividades:

Te colocas afuera de la escalera y te desplazarás colocando primero un pie dentro del escalón y después el otro hasta llegar al final. Avanzarás trotando de costado elevando rodillas. Te colocas de frente y saltas como si fuera el juego del "avión" un pie dentro y caes con los dos pies (estos fuera de la escalera). Cada ejercicio lo deberás repetir 6 veces. Ahora utilizas una pelotita como si fuera la "teja", la lanzas y debe caer en el primer escalón, si sale del cuadro vuelves a lanzar, saltas con un pie sin pisar donde esta la pelota, así hasta terminar los escalones. Colocas una canasta en un extremo de la escalera, te colocas de espaldas a la mitad de los escalones, lanzarás las pelotas tratando de que caigan dentro de la canasta, después lo lanzas con el pie. Puedes hacer los cambios que creas necesarios para que sea un reto mayor.

### MATERIALES :

CANASTA Y PELOTITAS (DE PAPEL, CALCETAS)

### METODOLOGIA:

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

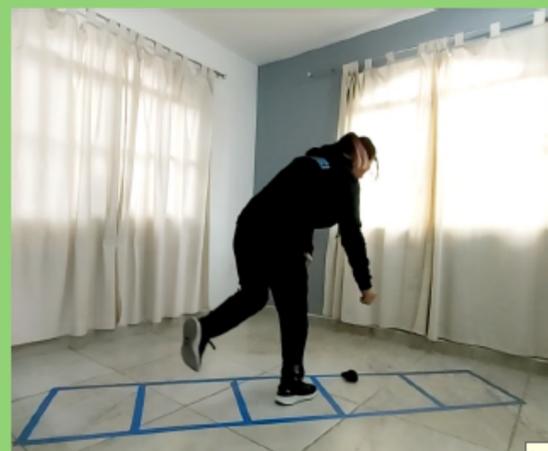
FORMAS JUGADAS

1



1º Y 2º GRADO

3



5º Y 6º GRADO

<https://www.youtube.com>

2



3º Y 4º GRADO

# BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública. (2017). Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. En Aprendizajes Clave para la Educación Integral . México: SEP.
- Educación Física Educación básica, Plan y Programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. 2017.
- En el afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores, Barcelona, INDE.2002, pp. 295-304 y 367-370.