

PROYECTO

MAÑANA DEPORTIVA

Palmar Grande, Tlatlaya, México.

# **CONTENIDO**

**PRESENTACIÓN**

**JUSTIFICACIÓN**

**PROPOSITOS**

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

**LISTA DE MATERIALES PARA LAS ACTIVIDADES**

**HOJA DE FIRMAS**

## PRESENTACION

Con la finalidad de cumplir con la política emanada con la lucha contra la inactividad física y la obesidad en general es preocupación de nosotros como promotores de Educación Física, el grado de sedentarismo de todos los mexicanos, no es posible que nuestra juventud y nuestra niñez este siendo obligada a permanecer inactiva “gracias a los avances tecnológicos actuales”.

La inquietud de nosotros es de ser el punto de partida para el aumento de actividad física, tanto como en la sesiones de educación física, caminata hasta mañanas deportivas.

En esta ocasión nos atrevemos a sugerir la realización de una mañana deportiva cual involucraremos a toda la comunidad escolar en el desarrollo de las actividades.

## JUSTIFICACION

Actualmente, nuestro país está en segundo lugar de obesidad, esto a causa del sedentarismo, producto de la falta de cultura en el deporte; generalmente, la mayoría de las escuelas no tienen docentes especializados en el área deportivas para incrementar el desarrollo de la actividad física pues lo ven como una forma de pérdida de tiempo, otros factores que nos han llevado a realizar el proyecto de la mañana deportiva, tal como: la falta de comunicación y convivencia de los alumnos y padres.

Otro factor importante a tomarse en consideración del por qué realizar una mañana deportiva es la falta de compromiso y antipatía de los alumnos, lo cual se pretende erradicar mediante la organización de actividades culturales y creativas.

## Propósitos

- ✓ Despertar el interés del alumno por el ejercicio físico.
- ✓ Reforzar la convivencia entre alumnos y padres.
- ✓ Reducir la distancia de participación deportiva entre docente y alumno.
- ✓ Iniciar la lucha contra el sedentarismo y la obesidad.

## Metas

- ✓ Lograr un ambiente de juego limpio y de amistad entre todos los miembros de la comunidad escolar.
- ✓ Lograr la participación de un 100% de los alumnos de comunidad escolar.

## Aprendizaje esperado

- Experimentar distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativo.
- Promueve asertivas con sus compañeros en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y promover el juego limpio y la confrontación lúdica.

## CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE	TIEMPO
Bienvenida	Bienvenida a los estudiantes, padres de familia y docentes	Director	2 min
Implementar reglas	De acuerdo con los participantes, se asignarán reglas sobre la mañana deportiva con la finalidad de lograr un juego limpio.	director	2 min
Integrar equipos	Se iniciara con actividades de calentamiento y técnicas para formar equipos	Promotor y docentes	20 min
Desarrollo de juegos.	Por equipos se participaran en los diferentes juegos.	Promotor y docentes	60 min.
Jugar fútbol	Por equipos jugar fútbol.	Promotor y docentes	60 min
Refrigerio	Cuidar los hábitos alimenticios y de higiene personal al lavarse las manos.	Toda la comunidad escolar	30min

## JUEGOS PARA MAÑANA DEPORTIVA

### 1. Carrera de limones y cucharas.

Material: limones y cucharas.

- Fijar un circuito que los jugadores deberán recorrer con la cuchara en la boca y el limón.
- Salen los primeros que, al llegar a la meta, dejan el limón y regresan corriendo para chocarla con su compañero, el cual toma su cuchara y el limón realiza el recorrido.
- Si alguno deja caer limón, debe retroceder hasta la línea de salida y volver a iniciar la carrera.

### 2. Relevos de los pies atados.

Material: pañuelo.

- Los quipos se colocan en fila.
- En pareja los primeros de cada fila se atan los tobillos con el pañuelo y corren hasta alcanzar la meta. Se desatan y entregan el pañuelo a la pareja siguiente gana el equipo que termine antes.

### 3.- pasando el aro.

Material: aros.

- En filas tomados de la mano a la señal el primero de la fila inicia pasando un aro por todo el cuerpo hasta que el aro llega al último de la fila, gana quien termine primero de pasar los aros.

#### 4.- Relevos de ciegos.

- Se forman equipos. La mitad de un quipo se coloca en un extremo del recorrido y la otra mitad enfrente.
- A la señal salen los primeros de cada equipo con los ojos vendados, tienen que llegar al lugar de su compañero que se encuentra situado en el otro extremo del campo con las instrucciones que recibe de sus compañeros.
- Al llegar entrega la pelota al siguiente jugador que, con los ojos vendados, deberá recorrer el camino de regreso.
- Gana el equipo que termine primero en pasar todos sus ciegos.

#### 5.- carrera de encostalados.

Material: costal

- En fila el primer integrante del equipo dentro de un costal realiza un recorrido de ida y vuelta.
- Al regresar entrega el costal a su compañero el cual realiza la misma actividad.
- Gana el equipo que termina primero.

## **MATERIALES PARA LAS ACTIVIDADES**

- Cucharas
- Limones
- Conos Pequeños
- Paliacates.
- Aros
- Bolsas para basura
- Balón de fútbol

HOJA DE FIRMAS

REALIZO

---

PROFR. HERLINDO LAGUNAS GARCIA

Vo.Bo.

---

METRO. OSCAR MENA OCAMPO

DIRECTO

---

PROFR. CESAR ACUÑA JAIMEZ