

2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la Mujer mexiquense".

*Proyecto De Educación Física Para Trabajar Sin Salir De Casa Y En  
Familia.*

**PERIODO DE EJECUCIÓN:** mayo y junio.

**TEMPORALIDAD:** dos meses.

**CICLO ESCOLAR:** 2019-2020.


**NIVEL:** PRIMARIA

**COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:** F 048

**PRESENTA:**

Dra. ANABEL ARROYO RUIZ.

TEMASCALTEPEC; MÉXICO. ABRIL, 2020.



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA  
SUBDIRECCIÓN DE APOYO A LA EDUCACIÓN  
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA TEJUPILCO  
COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA F048

## Presentación

En este tiempo de cuarentena por COVID19 es importante seguir las actividades de aprendizaje de nuestros alumnos desde casa para fortalecer el aprendizaje, por lo mismo se presenta el “Proyecto De Educación Física Para Trabajar Sin Salir De Casa Y En Familia”.

Está dividido en fichas que se pueden trabajar de manera libre, los materiales son de fácil adquisición y las actividades adaptadas para trabajar en espacios pequeños, procurando que el alumno y su familia se diviertan de manera segura y esta pandemia sea más llevadera.

La educación física es una disciplina que contribuye a la formación física e integral del alumno siendo así el medio perfecto para pasar un rato agradable en familia. Se sugiere que participen de preferencia todos los integrantes de la familia y pasar un rato agradable y de calidad.

## Objetivos

- Que el alumno trabaje y se divierta en familia mientras pone su cuerpo en movimiento.
- Fortalecer los lazos familiares mientras comparten un tiempo de calidad jugando y aprendiendo educación física.
- Hacer más llevadera la situación actual por la que está pasando el mundo.

"2020. Año del Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer mexiquense".

*Proyecto De Educación Física Para Trabajar Sin Salir De Casa Y En*

*Familia.*

**1° y 2°**

**PERIODO DE EJECUCIÓN:** mayo, junio y julio.

**TEMPORALIDAD:** dos meses y medio.

**CICLO ESCOLAR:** 2019-2020.

**NIVEL:** PRIMARIA

**COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:** F 048

**PRESENTA:**

Dra. ANABEL ARROYO RUIZ.

TEMASCALTEPEC; MÉXICO. ABRIL, 2020.

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA  
SUBDIRECCIÓN DE APOYO A LA EDUCACIÓN  
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA TEJUPILCO  
COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA F048

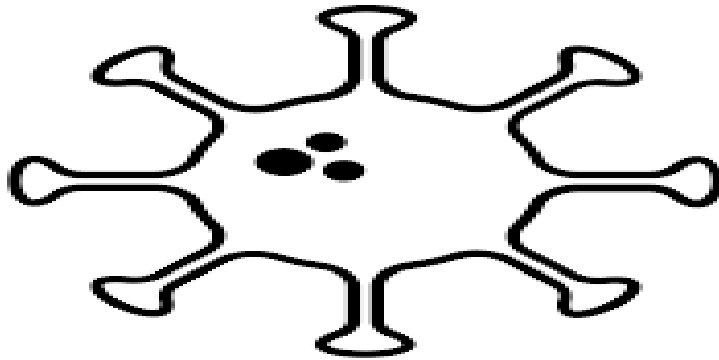


## FICHA: 1

**Material:** colores, tenis o zapatos con agujeta.

### Actividades:

1.- Quédate en casa en esta cuarentena de COVID, esta pandemia esta por terminar muy pronto volverás a la escuela, jugaras con tus amigos y regresara todo a la normalidad.



pinterest.com

Te presento a COVID 19 coloréalo como más te guste.

2.- Es muy buen momento de aprender a abrochar las agujetas, con ayuda de tus padres intenta desamarrar y amarrar tus agujetas, así evitaras accidentes como caerte al pisar la agujeta.



pinterest.com

## FICHA: 2

**Material: hojas de reusó, botella de platico o una caja pequeña de cartón.**

### **Actividades:**

- 1.-Pide ayuda a tus papás para elaborar un avión de papel y juega a volarlo teniendo cuidado de no tirar nada ni estar cerca de lugares peligrosos como escaleras, estufa, muebles, etc.
- 2.- Con la misma hoja ahora hazla bolita y lánzala hacia arriba y atrapa.
- 3.- Es momento de identificar la izquierda y la derecha, pide a algún familiar que este en casa que te lance la pelotita de papel y te diga con que mano atraparás la pelota por ejemplo:
  - mano derecha- mano izquierda
  - arriba-derecha, abajo izquierda,
  - da una palmada y atrapa con derecha o izquierda
  - gira y atrapa con derecha, salta y atrapa con izquierda y así varias opciones hasta que identifiques bien la izquierda y la derecha.
- 4.- Con esa misma hoja harás varias pelotitas de papel utilizando tus manos mínimo 10 pelotitas, siéntate en el piso ahora te quitaras el calzado y con ayuda de los dedos de los pies intentarás meter cada pelotita dentro de la botella sin utilizar las manos, intenta con un pie y luego con el otro. También pide a tus papás que lo intenten.
- 5.- Con un integrante de la familia jugaran a chutar la botella de plástico en un espacio libre de objetos peligrosos y sin salir de casa.
- 6.- hacer técnica de respiración para volver a la calma.
- 7.- tirar en la basura el papel utilizado
- 8.- lavarse perfectamente las manos con agua y jabón.

### FICHA: 3

**Material: sin material.**

**Actividades:**

1.- Jugar a las estatuas de marfil, puede ser en parejas o con todos los integrantes de la familia y consiste que una vez que terminan de cantar la canción nadie se mueve o perderá y se iniciara de nuevo, la canción dice así:

A las estatuas de marfil

Uno, dos y tres así

El que se mueva baila el twist

Con su hermana la lombriz

Que le apesta el calcetín

Yo mejor me quedo así.

2.- Jugar a caras y gestos. Con algún familiar jugaran a hacer gestos y caras cómicas, primero uno propone una cara cómica o gesto y el otro la imita después le toca su turno al otro.

## FICHA: 4

**Material: paliacate o algo con que taparse los ojos, varios objetos no peligrosos.**

### Actividades:

#### 1.- Jugar a la diferencia.

Con otra persona colocara varios objetos diferentes en una mesa o en el piso tú tendrás los ojos vendados y trataras de adivinar que objeto falta y los acomodaras si es que los movieron de lugar. Para este juego tendrás que memorizar como estaban colocados los objetos y si falta alguno, después moverás los objetos mientras la otra persona esta vendada y adivinara que objeto falta y acomodara los objetos como estaban.

#### 2.- Adivina que objeto es.

Con un familiar y varios objetos que no sean peligrosos uno de los dos estará vendado de ojos el otro le dará un objeto para que lo toque y logre identificar que cosa es tiene tres intentos para lograrlo.

#### 3.- Adivina a que sabe.

Con ayuda de un familiar tú estarás vendado de ojos la otra persona te dará a probar algo comestible de la cocina, tú intentarás adivinar que fue lo que te dieron a probar, si lo logras ahora le toca a la otra persona adivinar, es importante mencionar que no deben ser cosas muy desagradables o calientes.

## FICHA: 5

**Material: pelota o un sueter amarrado formando una pelota.**

### **Actividades:**

1.-Juego a pasar la pelota sin que se caiga.

Juega con tú familia, formaran una fila el primero de la fila pasara la pelota únicamente utilizando determinas partes del cuerpo hasta que la pelota pase por todos los integrantes de igual manera, por ejemplo:

-Con la pelota sujeta en las rodillas caminar a donde se encuentra la otra persona de la fila y pasarle la pelota este la tomara también con las rodillas y así hasta llegar al ultimo integrante.

-Con el cuello

-Con la axila

-Otras partes del cuerpo que propongan los integrantes de la familia.



## FICHA: 6

**Material:** algun objeto que sera el tesoro,

### **Actividades:**

1.- Búsqueda del tesoro.

Con ayuda de una persona mayor elegirán cual será el tesoro, uno de los dos se tapaná la cara frente a la pared para no ver mientras el otro integrante esconderá el tesoro, tú intentarás encontrar el tesoro y te podrán ayudar diciéndote frio-frio o caliente- caliente si es que estas cerca del tesoro. Es importante aclarar que no deben jugar en lugares peligrosos. Cuando encuentres el tesoro ahora te toca a ti esconderlo en lugares no peligrosos.

2.- Jugar a manitas calientes.

Con ayuda de otra persona harán un juego de reacción que consiste en colocar las manos en el piso y moverlas rápidamente para que la otra persona no logre pegarte en las manos si lo logra se invertirán los papeles. No deben pegar fuerte es un juego y se trata de divertirse.

## FICHA: 7

Material: tijeras, material impreso.

### Actividades:

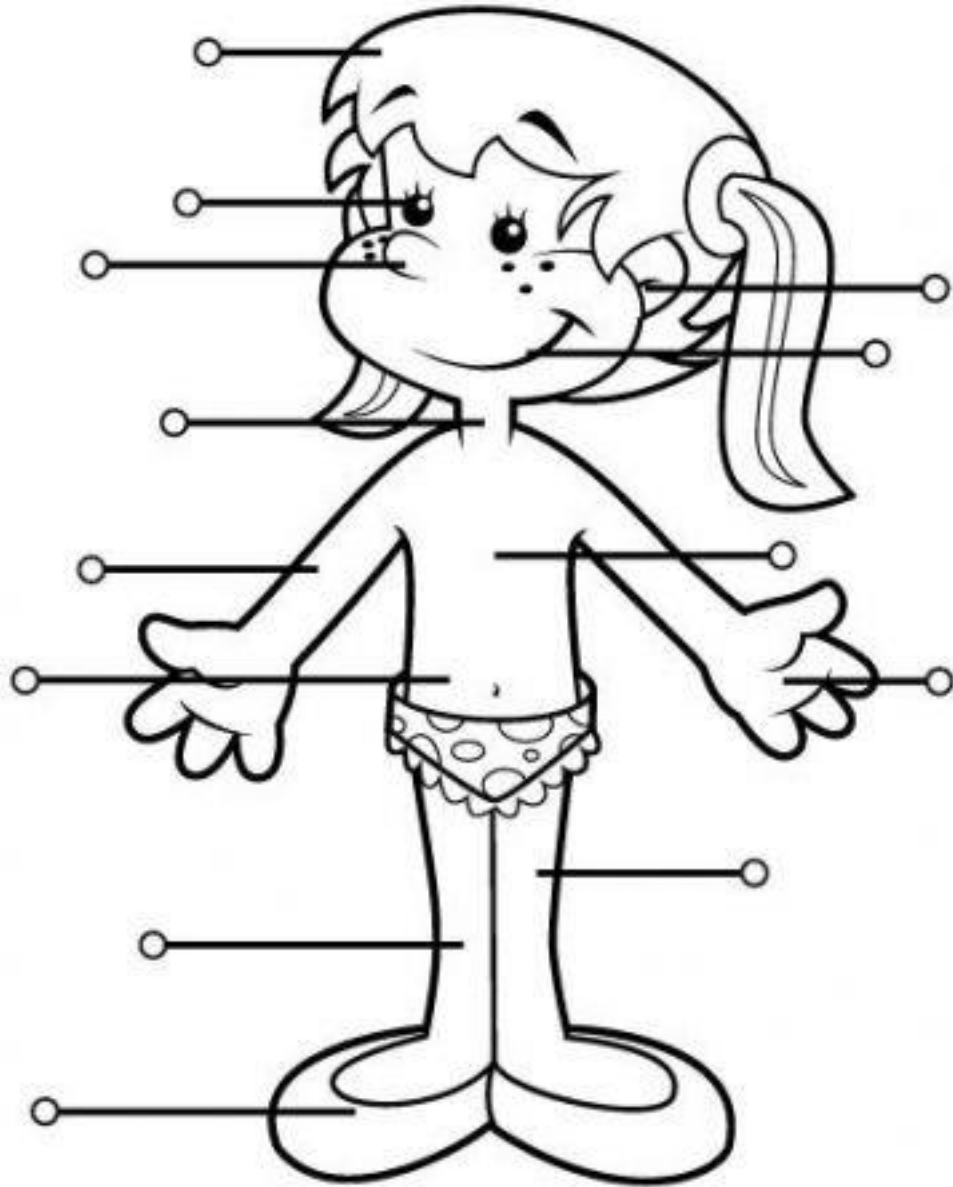
1.- Memorama recortable de las partes del cuerpo





Memorama para recortar y jugar en familia.

[pinterest.com](https://www.pinterest.com)



Colorea y coloca el nombre de las partes del cuerpo.





guiadelnino.com

Recorta y juega o ponerle la ropa.



guiadelnino.com

Recorta y juega a colocarle la ropa.



Colorea en tiempo libre.

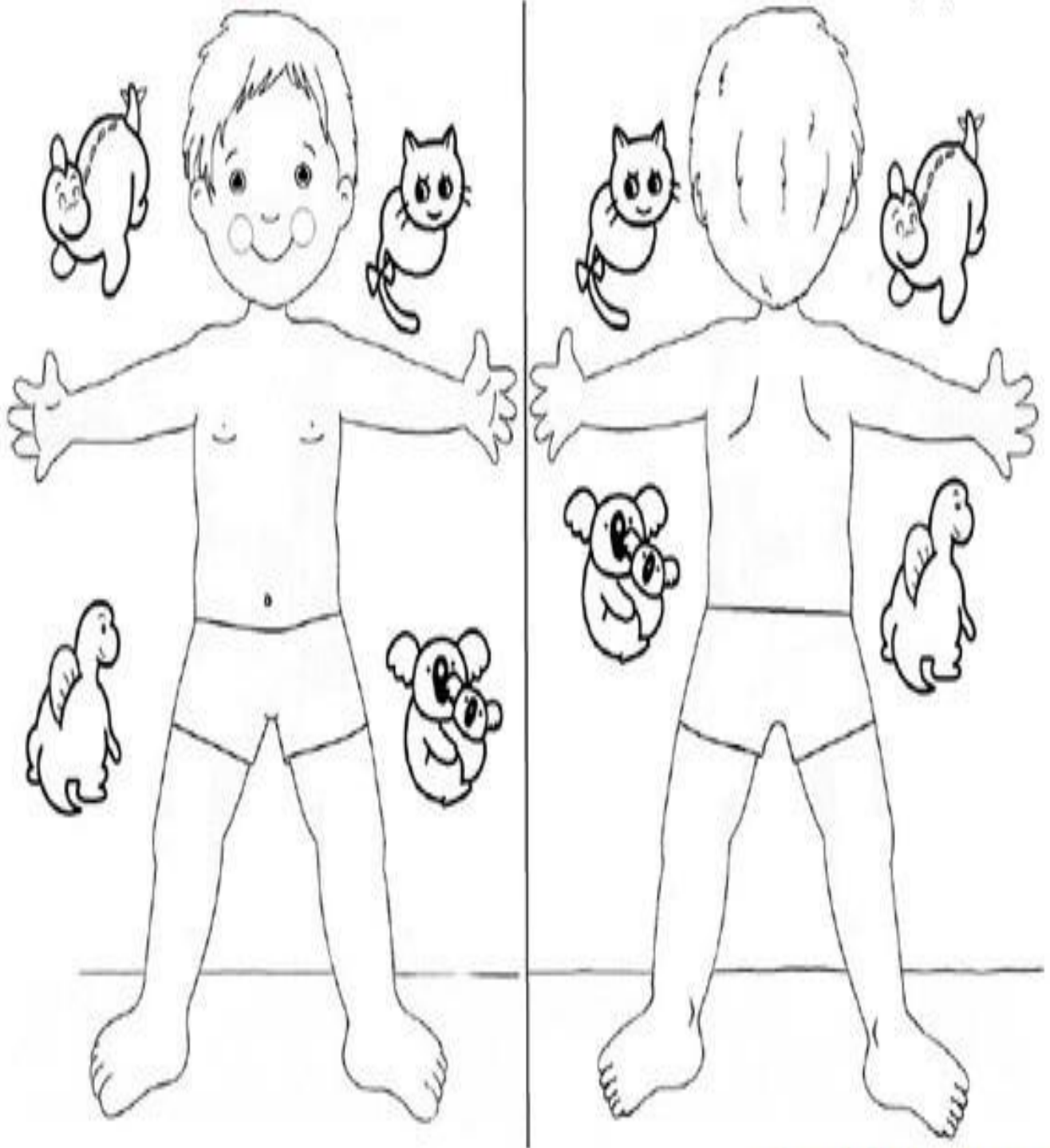


DIBUJOS123.COM

Colorea en tiempo libre.



 **IZQUIERDA Y DERECHA** 



"2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer mexiquense".

*Proyecto De Educación Física Para Trabajar Sin Salir De Casa Y En  
Familia.*

**3° y 4°**

**PERIODO DE EJECUCIÓN:** mayo y junio.

**TEMPORALIDAD:** dos meses.

**CICLO ESCOLAR:** 2019-2020.

**NIVEL:** PRIMARIA

**COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:** F 048

**PRESENTA:**

Dra. ANABEL ARROYO RUIZ.

TEMASCALTEPEC; MÉXICO. ABRIL, 2020.

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA  
SUBDIRECCIÓN DE APOYO A LA EDUCACIÓN  
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA TEJUPILCO  
COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA F048

## FICHA: 1

**Material: una cuerda, varios materiales que el rey pida.**

### Actividades:

1.- Juguemos en familia a saltar la cuerda, individualmente, en parejas, en equipos de 3 o 4 integrantes de la familia.

2.- Carrera de cojitos.

Juego en familia, en un lugar libre de objetos peligrosos, jugarán a formar una fila un integrante inicia saltando de cojito hasta la otra persona llevando un objeto puede ser la pelota o cualquier otro, una vez que lo reciba se lo entregara a la otra persona igual saltando de cojito, hasta llegar al ultimo integrante de la fila, estarán aproximadamente cinco pasos de distancia o dependiendo el espacio.

3.- El rey pide

Uno de los participantes será el rey y tendrá que dar órdenes a los otros participantes de este modo: El rey dice... saltar a pata coja; El rey dice... sentarse en el suelo; El rey dice... hacer una maroma.

Los otros participantes tendrán que hacer todo lo que el rey les mande y se eliminarán si no siguen correctamente sus órdenes.

Si el rey dice: Corre, salta, etc sin decir antes El rey dice... todos los participantes tendrán que quedarse quietos ya que solo le tendrán que hacer caso si da la orden completa, es decir, si después de decir El rey dice... añade una orden. Por lo tanto, si los participantes se equivocan siguiendo la orden también estarán eliminados.

Ganará el último participante que quede en el juego, aquel que no se habrá eliminado.

También el rey puede pedir objetos que se encuentren dentro de la casa.

## FICHA: 2

**Material: una escoba, tierra o harina.**

### Actividades:

1.- Jugaremos a los vaquer@s.

Durante todo el día de hoy para trasladarte a cualquier parte de la casa lo tendrás que hacer galopando sobre tú caballo que será una escoba o algo similar, previamente pide a tus padres que te ayuden a revisar si hay algo que puedes quebrar o que sea peligroso que pases por ahí galopando, puedes bajar de tú caballo y pasar con mucho cuidado.

2.- Dibujo sobre tierra.

Ve a un lugar seguro del patio de la casa en donde puedas jugar con tierra dibujando con una varita todo lo que se te ocurra o igual puedes escribir lo que tú quieras, en caso de no contar con tierra puedes pedir ayuda a tus padres y sobre la mesa con harina y una cuchara. Echa a volar tú imaginación.

3.- Las cebollitas.

Juego para todos los integrantes de la familia.

- Las cebollas deben estar agarradas de un árbol o columna de la casa, a manera que no las puedan arrancar.
- La forma de arrancar las cebollas, es tomando la cintura y halando hacia atrás, para que se suelte del árbol.
- Cada cebolla arrancada se deja en un lugar que indiquen los agricultores.
- Después de haber arrancado todas las cebollas cambian los papeles.
- Gana el grupo que haga el trabajo en menos tiempo.
- Tener cuidado con las niñas y los niños más pequeños para no lastimarlos.

### FICHA: 3

**Material: paliacate o material para vendarse los ojos, sopa o gelatina (algo para dar de comer), dos cucharas, sillas, musica.**

Actividades:

1.- Jugar al teléfono descompuesto.

Con los integrantes de la familia puedes jugar, uno de ellos pasara un mensaje que deberá ser escuchado y transmitido sin que escuchen los demás (estarán formados en fila separados) hasta llegar al último integrante, y este gritara fuertemente el mensaje para ver si era como lo dijo la primera persona. Pueden jugar de nuevo con otro mensaje.

2.- Come mi bebé.

Jugaras con un integrante de tú familia estarán vendados de ojos y le dará de comer a la otra persona que también estará vendado de ojos hasta terminar la comida el primero en dejar el plato vacío gana.

3.- Gallinita ciega.

Para este juego hace falta un grupo de participates, mínimo cuatro, y un pañuelo.

A continuación, de entre el grupo elegimos a un niño que se tendrá que tapar los ojos con el pañuelo y finalmente le darán vueltas cantando la siguiente canción: "Gallinita ciega que se te ha perdido una aguja y un dedal date la vuelta y lo encontrarás" para despistarlo.

El niño que tiene tapado los ojos tendrá que encontrar a los demás.

4.- Sillas musicales.

Para realizar este juego se necesitan sillas resistentes, al menos tantas como personas haya menos una, y música que se pueda iniciar y parar.

Se colocan todas las sillas formando un círculo con los respaldos hacia dentro. Los jugadores están de pie delante de ellas, excepto una persona que controlará la música. Se colocará siempre una silla menos que personas estén jugando o dando vueltas.

Cuando empiece a sonar la música, los jugadores deben girar alrededor de las sillas siguiendo el ritmo. En el momento que, para la música, cada persona intentará sentarse en una de las sillas.

Quien se queda sin sentarse en una silla quedará eliminado.

Entonces se retira una silla, se recompone el círculo y vuelve a sonar la música. Se repite el juego hasta que la última ronda se hace con una sola silla y dos jugadores. Gana el que queda sentado en la última silla.

#### FICHA: 4

**Material: un aro de plástico,**

#### **Actividades:**

1.- Jugar al aro.

-Hacer girar el aro con diferentes partes del cuerpo (cintura, pie, cuello, brazos, etc.)

-Lanzar y atrapar el aro

-Rodar el aro por áreas despejadas

-Hacer girar el aro en el piso como si fuera una moneda

2.- Atrapa a tú compañero

Con ayuda de otro familiar jugar a ensartar al otro lanzando el aro este no se dejará alcanzar y lo logra se invierten los papeles.

3.- Uno, dos, tres pollito ingles.

A este juego pueden jugar dos personas pero es muchísimo más divertido si hay muchos niños así que cuantos más sean mejor.

Uno se coloca en la pared y los demás en frente, así mientras el otro jugador cuenta hasta diez los demás intentan llegar a la pared.

En el momento en el que termina de contar se gira rápidamente y canta "¡Un, dos, tres, pollito inglés!" y los demás deben quedarse totalmente quietos.

Así sucesivamente hasta que alguno llegue a tocar la pared siendo el ganador o ganadora.

FICHA: 5

Material: lápiz o color.

Actividades:

1.- Jugar sopa de letras.

Encuentra en la sopa de letras diferentes miembros de la familia, subrayando sobre la palabra con un color.

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_  
AULA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### SOPA DE LETRAS MIEMBROS FAMILIARES

H	R	J	A	U	N	M	A	R	T
E	E	P	B	C	M	W	I	T	G
R	O	A	U	B	A	Q	R	P	R
M	H	P	E	T	S	D	J	L	H
A	D	A	L	U	R	L	O	I	D
N	H	E	A	A	B	U	E	L	O
O	H	E	R	M	A	N	A	C	N
M	C	X	F	O	U	M	A	M	A
Q	B	C	W	B	W	A	P	O	A
B	A	U	I	R	F	L	A	I	U

MATERIAL REGISTRADO POR WWW.BOSQUEDEFANTASIAS.COM

Anota las palabras que encuentre

- 1.- \_\_\_\_\_ . 2.- \_\_\_\_\_ .  
3.- \_\_\_\_\_ . 4.- \_\_\_\_\_ .  
5.- \_\_\_\_\_ . 6.- \_\_\_\_\_ .

FICHA: 6

Material: lápiz.

**Actividades:**

1.-Jugar a encontrar las 8 diferencias en el dibujo.



guiadelnino.com

Anota las diferencias:

1. \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_
- 5.- \_\_\_\_\_
- 6.- \_\_\_\_\_
- 7.- \_\_\_\_\_
- 8.- \_\_\_\_\_



Coloca las partes del cuerpo en el espacio adecuado.

Nombre: \_\_\_\_\_

Conceptos: Partes del cuerpo  
Trazado, Recortar, pegar y colorear

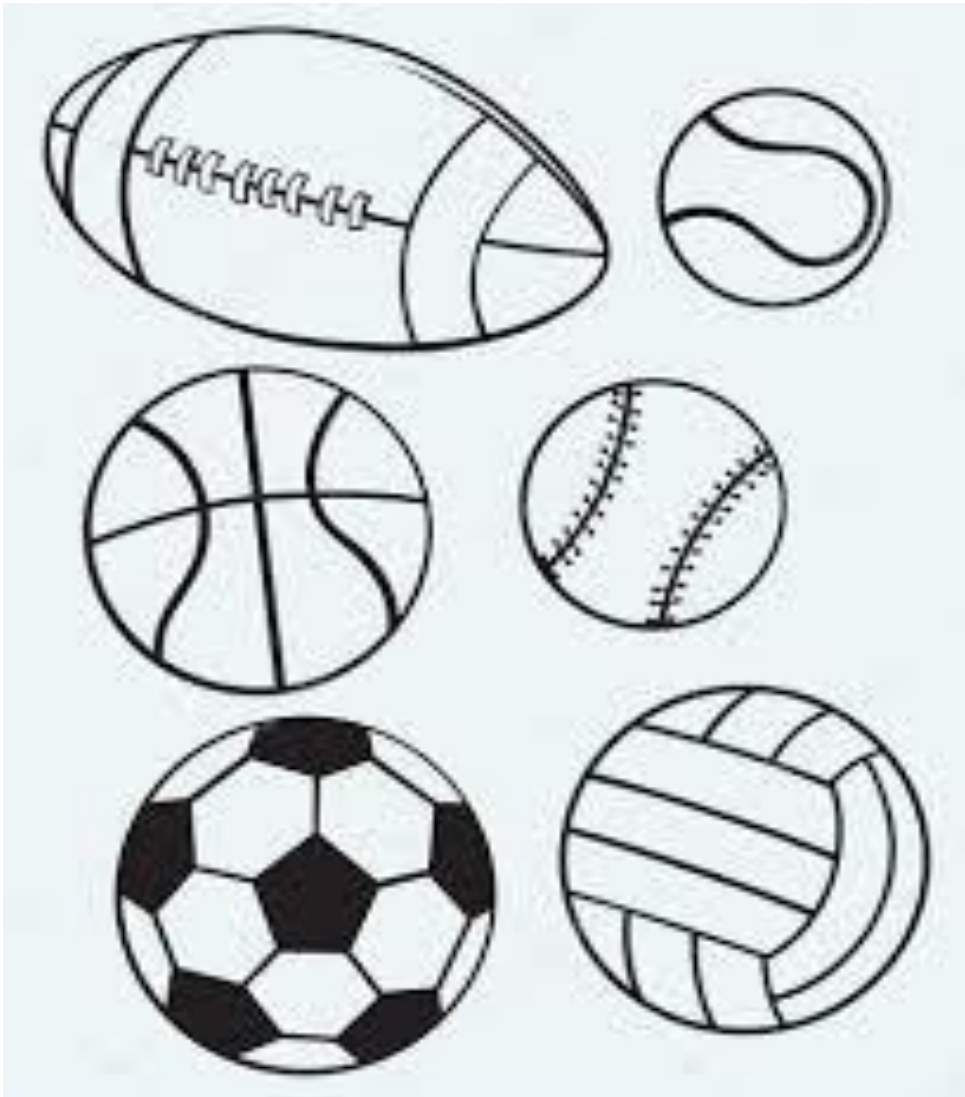
Fecha: \_\_\_\_\_

Partes del cuerpo a etiquetar:

- Cabeza
- Ojos
- Nariz
- Boca
- Cuello
- Tórax
- Brazos
- Manos
- Abdomen
- Piernas
- Pies

Lista de palabras para etiquetar:

- Pelo
- Ojo
- Nariz
- Boca
- Mano
- Pierna
- Pie
- Redonda
- Mancha
- Brazo
- Cuello
- Boca
- Oreja



[paginascolorear01.blogspot.com](http://paginascolorear01.blogspot.com)

Anota el nombre del deporte al que pertenece cada balón.

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_
- 5.- \_\_\_\_\_
- 6.- \_\_\_\_\_

"2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer mexiquense".

*Proyecto De Educación Física Para Trabajar Sin Salir De Casa Y En*

*Familia.*

**5° y 6°**

**PERIODO DE EJECUCIÓN:** mayo y junio.

**TEMPORALIDAD:** dos meses.

**CICLO ESCOLAR:** 2019-2020.


**NIVEL:** PRIMARIA

**COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:** F 048

**PRESENTA:**

Dra. ANABEL ARROYO RUIZ.

TEMASCALTEPEC; MÉXICO. ABRIL, 2020.



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA  
SUBDIRECCIÓN DE APOYO A LA EDUCACIÓN  
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA TEJUPILCO  
COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA F048

## FICHA: 1

**Material:** vaso de plástico, hojas de reúso.

### **Actividades:**

#### 1.- Jugar a atrapar la pelota

Individualmente elaborar una pelotita de papel de reúso, lanzarla y atraparla con el vaso.

- Actividad en pareja pide a un familiar que te apoye para este juego, uno lanza la pelota y el otro la atrapa con el vaso, pueden hacer varias pelotitas para atrapar.
- Lanza la pelota gira y atrapa con el vaso.

#### 2.-Mis pies inteligentes.

Quítate el calzado y siéntate en el piso ahora intentarás romper las hojas(2 o 3 hojas) utilizando únicamente los pies, trata de hacer tiras de papel lo mas largas posibles.

- Las tiras de papel que hiciste con los pies ahora intentarás meterlas en el vaso utilizando únicamente tus pies.
- Reta a un familiar a que haga lo mismo.

Material: ilustración impresa.

Actividades:

1.- Hacer un calentamiento.

**Ejercicios generales y de flexibilidad**

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

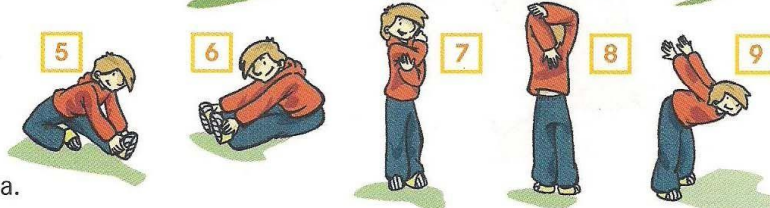
Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.





El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo.

# 8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio



## 1 Aumenta la temperatura muscular

Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la **velocidad y la fuerza se intensifican.**

## 2 Aumenta la temperatura corporal

Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**

## 3 Dilata los vasos sanguíneos

Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón.**

## 4 Aumenta la temperatura de la sangre

Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia.**

## 5 Cambios hormonales

El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía.**

## 6 Preparación mental

Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**

## 7 Aumenta el ritmo cardíaco

Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno.**

## 8 Previene lesiones

Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.



## ¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?

De 5 a 15 minutos



## FICHA: 3

**Material:** ilustraciones impresas, tapete o cobija.

### Actividades:

#### 1.- Yoga para niños

Haz las posturas de la ilustración no olvides hacer previamente un calentamiento pide a un familiar que haga yoga contigo en un espacio amplio de preferencia sobre un tapete o cobija.

#### Yoga para día 1



[orientacionandujar.es](http://orientacionandujar.es)

El yoga para niños es un excelente ejercicio físico y mental. Te explicamos sus beneficios y te ofrecemos unos sencillos ejercicios para que el niño y la mamá descarguen las tensiones y se relajen. El yoga es una disciplina psicofísica con la que se alcanzan condiciones de gran bienestar para el cuerpo y la mente.

















FICHA: 3

Material: ropa deportiva o cómoda, ilustración impresa, música.

Actividades:

1.- Mi rutina de activación física. Día uno.

Invita a tu familia a realizar la rutina, pueden poner música de tu agrado de fondo para motivarse más.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre com pañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

co.pinterest.com

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado para beneficio de nuestra salud.

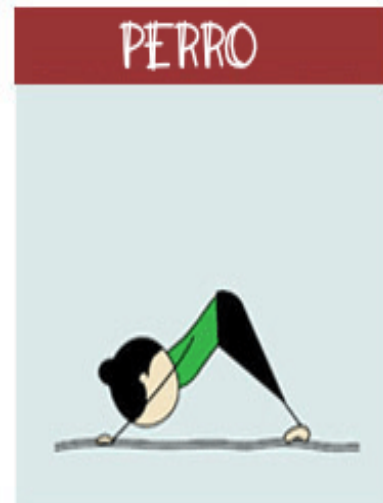
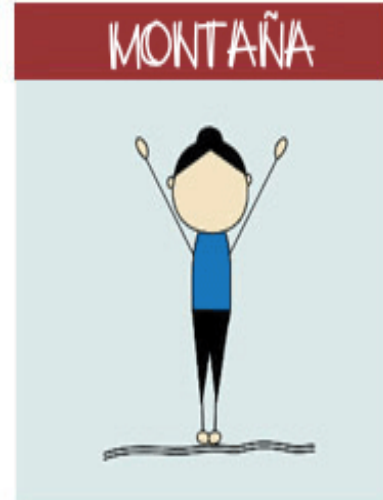


FICHA: 4

Material: ropa deportiva, tapete.

Actividades:

1.- Mis ejercicios de yoga día dos



Material: ropa deportiva o cómoda.

Actividades:

Día dos de rutina de activación física.

# 6 EJERCICIOS

## QUE IMITAN LA FORMA DE ANDAR DE ANIMALES

### PASO DEL PATO



Ponte en cuclillas y anda hacia delante sin apoyar las rodillas en el suelo. Puedes completar el ejercicio poniendo los brazos en jarras

### PASO DEL TIGRE



Tumbate y haz una plancha. Camina sacando una rodilla hacia el lateral hasta que toque el codo y estiras ese brazo. Muévete apoyándote en las puntas de los pies y los antebrazos

### SALTO DEL CONEJO



Ponte en cuclillas con las piernas separadas. Coloca los brazos a la altura de las orejas. Estírate y da un gran salto hacia delante con las piernas juntas, cae en cuclillas y vuelve a saltar

### PASO DEL OSO



Colócate a cuatro patas, con los hombros debajo de las manos. Sube la cadera y mantén la espalda casi paralela al suelo. Alterna el avance de una mano y el pie del lado contrario

### PASO DEL ELEFANTE



De pie, separa los pies como tus caderas, dobla la cintura hacia delante y apoya las manos en el suelo. Para avanzar, lleva la punta de un pie hasta la mano y muévela hacia delante. Repite con el otro lado

### PASO DEL CANGREJO



Sentado en el suelo apoya los pies, levanta la cadera y sujétate con las manos detrás de tu espalda. Anda hacia delante o ¡puedes hacerlo hacia atrás!

pinterest.com

2.- Juguemos bote pateado en familia.

El Bote pateado, es un juego de escondite, en el cual se necesita un bote pequeño. Alguien patea el bote lo más lejos posible y la niña o niño que buscará a los demás y que será elegido de antemano, tiene que ir corriendo por él bote

mientras los demás se esconden. Cuando encuentra a alguien corre hasta donde está el bote y lo golpea contra el suelo mientras dice: "uno, dos, tres, por . (el nombre del fulano que encontró), que esta escondido en (donde lo encontró)" y sigue buscando a los demás; si se equivoca y menciona el nombre de alguien que no estaba escondido donde dijo, todos salen diciendo "equivocación, equivocación", y vuelve a buscar a todos desde el principio. El chiste de este juego es que mientras el que busca está lejos del bote, los que están escondidos pueden correr a donde está el bote y patearlo mientras anuncian: "salvación por mi y por todos mis amigos", con esta clave el que está buscando tiene que buscar el bote, volver a ponerlo en su lugar y empezar a buscar a todos otra vez. Cuando todos quedan descubiertos termina ese juego y para el próximo el que busca es el primero que se encontró.

### FICHA: 6

**Material: cuerda o bastón de madera, música.**

#### **Actividades:**

##### 1.- El limbo

Dos personas sostienen los extremos de la cuerda o el bastón de madera y lo colocan en horizontal a una altura por la que todos puedan pasar por debajo una vez puesta la cuerda o bastón pondremos la música y los jugadores deben ir pasando por debajo de la cuerda o bastón sin tocarlo, después de que todos pasen 1 vez iremos bajando la cuerda o palo poco a poco cada vez mas para ir haciéndolo mas difícil.

##### 2.- Piedra, papel o tijera.

Juego en parejas.

Participan dos jugadores y el juego se desarrolla con las manos.

El puño cerrado representa la piedra, la mano abierta el papel y los dedos índice y medio estirados, haciendo una uve, las tijeras.

La piedra gana a las tijeras porque las rompe, las tijeras ganan al papel porque lo cortan, el papel gana a la piedra porque la envuelve.

Los dos jugadores se pondrán uno frente al otro con una mano a la espalda y dirán: «piedra, papel o tijera», justo al acabar la frase enseñarán las manos y verán quien gana.

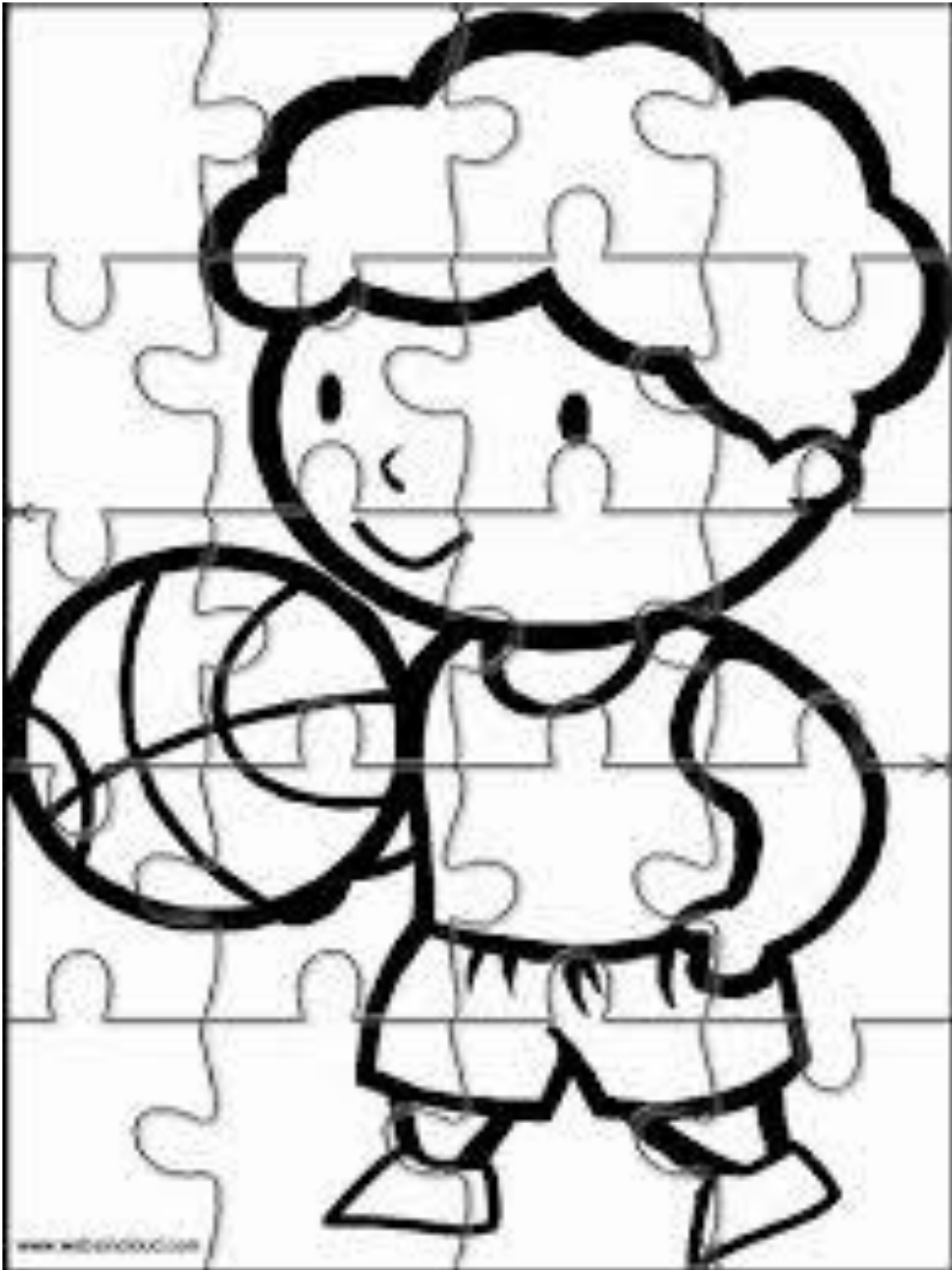
Si los dos niños enseñan la misma figura empatan

# DEPORTES

Nombre: \_\_\_\_\_  
Fecha: \_\_\_\_\_

Mira los dibujos. Después, relaciona cada deporte con su dibujo.

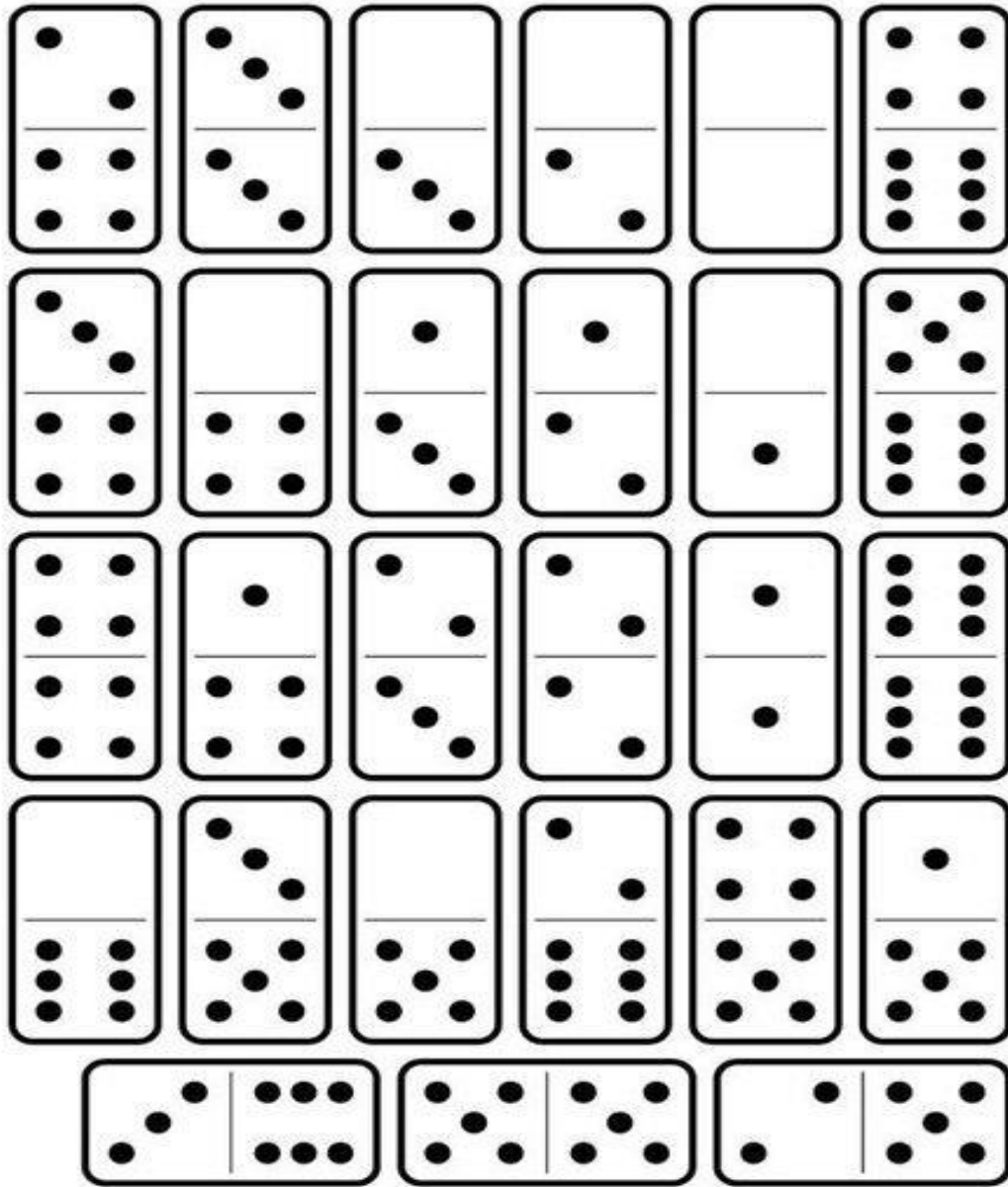
1. Patinaje sobre hielo
2. Baloncesto
3. Golf
4. Windsurf
5. Atletismo
6. Tenis
7. Esquí
8. Buceo
9. Gimnasia
10. Hockey sobre hielo
11. Pesca
12. Béisbol
13. Fútbol
14. Fútbol americano
15. Remo
16. Bádminton
17. Snowboard
18. Judo



pinterest.com

Colorea, y recorta el rompecabezas y a jugar.





bankinter.com

Recorta y juega domino en familia.  
Sopa de letras de deportes.



hockey

boxeo

natación

balonmano

fútbol

esquí

atletismo

esgrima

tenis

rugby

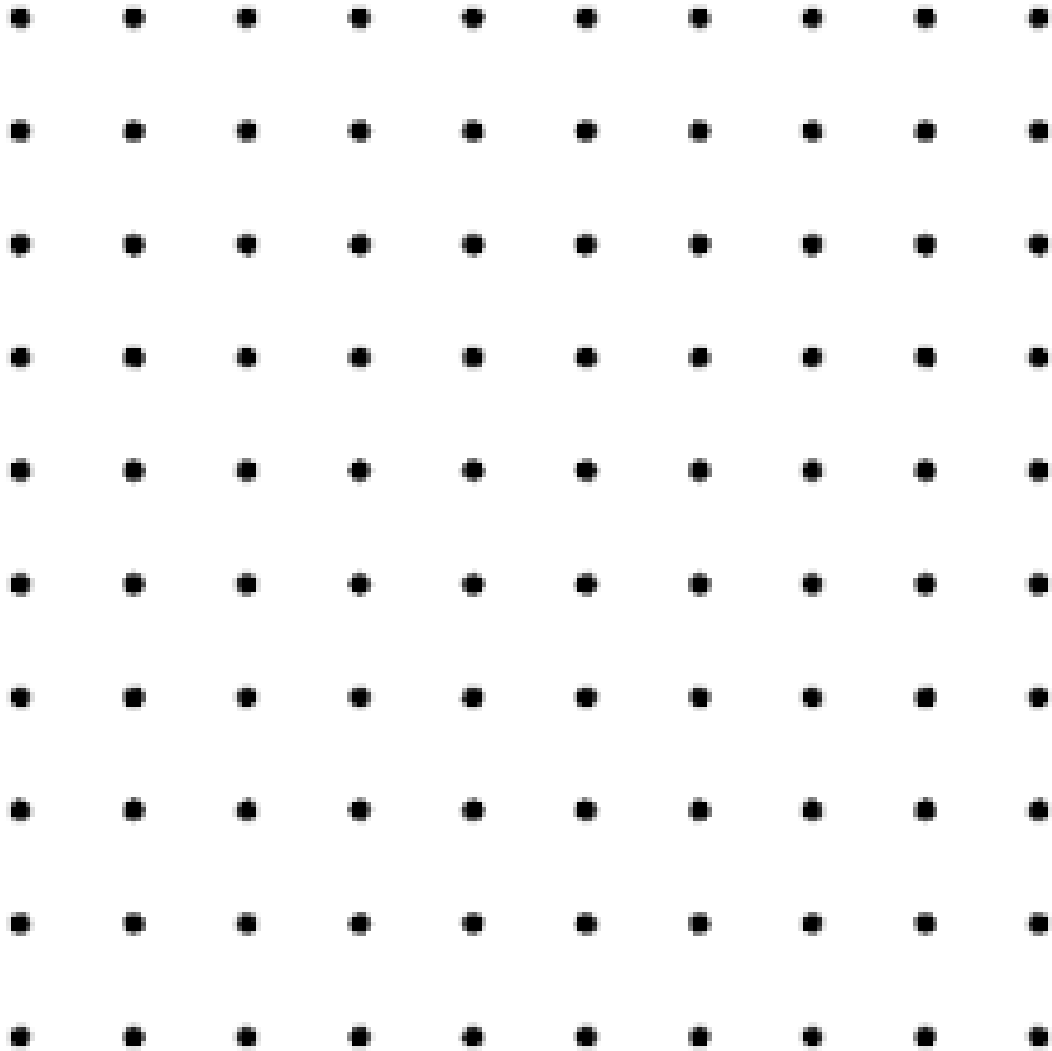
baloncesto

waterpolo

ciclismo

gimnasia

voleibol



[redescolar.ilce.edu.mx](http://redescolar.ilce.edu.mx)

### Descripción:

El juego timbiriche de cuadrados y puntos es un juego simple con un objetivo simple: quien "posea" la mayoría de los cuadrados al final del juego gana. Tu oponente y deben tomar turnos y dibujar líneas horizontales o verticales para conectar los cuadrados. Cuando alguien dibuje una línea que completa un cuadrado, debe escribir su inicial dentro para ganar el cuadrado. Una vez que todos los puntos se hayan conectado, puedes contar los cuadrados y encontrar al ganador.



Juego de basta:

Inicio del juego

Para jugarlo deberás entregar a cada jugador un papel y lápiz. Cada uno creará una tabla que contendrá las categorías que el grupo decida. La primera columna será para la letra, luego colocas las categorías y por último el total de puntos obtenidos.

Categorías

Una categoría establecerá el tipo de palabra que escribirás en esa columna. Las categorías más comunes son: NOMBRE, APELLIDO, PUEBLO, PROVINCIA O PAÍS, FRUTA o VEGETAL, ANIMAL, COSA U OBJETO. Otras categorías que puedes utilizar son: COLOR, PARTE DEL CUERPO, OFICIO y COMIDA. Escoger las categorías dependerá de la edad o conocimiento de los jugadores. Si se juega con niños deben elegirse categorías más simples o amplias. Este es el momento de determinar la validez de una palabra. Por ejemplo: en la categoría de NOMBRE, deben determinar si solo aceptarán nombres propio de personas o si aceptan nombres propios de mascotas y de personajes ficticios.

Desarrollo del juego

En este juego se realizan rondas en donde se elige una letra para escribir las palabras. Para elegir la letra se utilizan diferentes métodos. Por ejemplo un jugador dice en voz baja el abecedario y otro dice ¡ya! o ¡basta!. La letra que estaba diciendo en ese momento será la elegida. Otros simplemente van jugando las letras según el orden del abecedario. Luego de elegir la letra todos los jugadores al mismo tiempo comenzarán a escribir palabras que comiencen con la letra elegida. El primer jugador en terminar sus palabras deberá decir ¡Basta! y todos dejarán de escribir. En algunas versiones asignan un tiempo límite para todos los jugadores utilizando un cronómetro.

Puntuaciones

Ahora cada jugador determinará la puntuación obtenida.. Cada palabra que se considere válida y ningún otro jugador la escribió, recibirá diez puntos. Las palabras válidas pero repetidas por dos o más jugadores reciben cinco puntos. Palabras no consideradas válidas o espacios en blanco no reciben puntos. Luego de determinar la puntuación se escribe el total en la última columna de la tabla.

¡BASTA!

Nombre: \_\_\_\_\_

Letra	nombre	animal	Fruta o verdura	Ciudad o país	cosa	comida	total

# *Hoja de firmas*

**Vo. Bo.**

LEF. JOSÉ ANTONIO BERMÚDEZ JARAMILLO.

**COORDINADOR DE ÁREA F048 DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**ELABORO:**

DRA. ANABEL ARROYO RUIZ.

Promotora de educación física de la zona escolar P262

TEMASCALTEPEC; MÉXICO. ABRIL, 2020.