DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA INSPECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA ZONA ESCOLAR 121

EDUCACIÓN FÍSICA

PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO HÍBRIDO CICLO ESC. 2021-2022

ESC. PRIM. LEONA VICARIO



QUINTO GRADO

RECOMENDACIONES

- *Lávate las manos antes y después de realizar el reto.
- *Limpia el material antes y después de utilizarlo.
- *Prepara tu cuerpo antes de realizar los retos, realizando el calentamiento que te sugiere el cuadernillo.
- *Los materiales para realizar las actividades pueden ser reemplazados.
- *Es importante que sean supervisados por un adulto al momento de realizar los retos.
- *Que el espacio donde se realice el reto, sea seguro.
- *Al momento de realizar la actividad, no debes ingerir ningún alimento.
- *Al término realiza el estiramiento, que se te sugiere.



CALENTAMIENTO



Estirar durante 10 segundos.



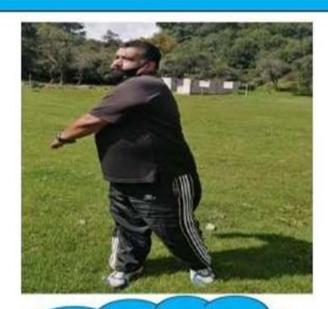
Mover cabeza de izquierda a derecha, 8 repeticiones.



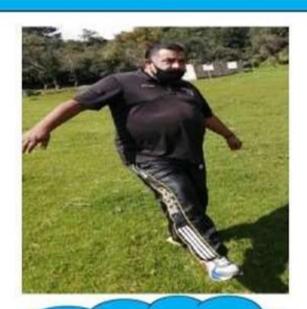
Mover cabeza abajo y hacia arriba , 8 repeticiones



Girar brazo hacia delante y hacia atrás, 8 repeticiones



Giro de cintura de izquierda a derecha, 8 repeticiones



Mover pie de izquierda a derecha, 8 repeticiones



Saltar separando pies adelante y atrás, 8 repeticiones



Saltos hacia adelante y hacia atrás, 8 repeticiones

REALIZAR AL TÉRMINO TU RETO.

ESTIRAMIENTO



Rodilla al pecho 5 segundos.



Desplaza pie lateral, 8 segundos cada lado



Desplaza pie al frente, 8 segundos cada lado



Mariposa, 8 segundos



Manos al pie, 8 segundos cada lado



Manos al frente 8 segundos





¿QUÉ DEBE HACER EL PADRE O TUTOR? -Cuidar la seguridad del pequeño en todo momento. -Motivarlo, con palabras que lo hagan sentir seguro de sus movimientos. -Buscar los materiales necesarios o adaptar lo que tengan en casa.

¿QUÉ VOY A **APRENDER?**

Coordino mis acciones v movimientos con ritmos, secuencias, y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

¿Qué es el pensamiento lógico matemático?

Nos ayuda a estructurar nuestra mente, también nos ayuda a resolver problemas que tengan que ver con números y a encontrar la mejor solución para resolverlos.

HOY Y MAÑANA SIN BEBIDAS AZUCARADAS

QUÉ VOY A HACER?

Antes de realizar tu reto, realiza la CAMPAÑA DE

AUTOCUIDADO: "HOY Y MAÑANA SIN BEBIDAS AZUCARADAS" comenten en familia, sobre la importancia de consumir agua y los beneficios que se obtienen. Hagan un reto en familia y por una semana deberán consumir agua simple. El que logre éste reto deberá recibir un premio (acuerdo de familia)

Es recomendable hidratarte antes, durante y después de hacer actividad física, no es necesario que tengas sed para ingerir agua.



En esta ocasión el propósito es fortalecer el pensamiento matemático darle sentido a los números para tener mejor fluidez y poder aplicar en nuestra vida diaria.

INDICACIONES. En una hoja blanca, marca en el centro un círculo de 10 centímetros de diámetro, le asignarás el número 30, en los

lados el número 20 y en las partes de las orillas de los 4 lados el número 10, como se observa en la imagen. Traza una línea en el suelo que será el punto de partida para lanzar y la cual en el momento de lanzar, no debe ser pisada. Cada participante deberá tener una moneda o una tapa de plástico.

Deberán iniciar a una distancia de 1 metro y lanzar la moneda tres veces cada participante; cada uno debe de sumar los puntos que logre en cada lanzamiento y registrar el resultado en su libreta. Si la moneda o tapa de plástico cae en el 30 serán 3 puntos, si cae en el 20 serán 2 puntos y si cae en el 10 será un punto y deberán multiplicar la puntuación por el número que ustedes asignen.

Al término deberán sumar los puntos obtenidos y registrar el resultado en su libreta.

Variantes:

Pueden hacerlo ahora a la distancia de 3 metros y realizarlo tres veces todos, posteriormente lo realizaran a una distancia de 4 metros y cerraremos la actividad con la distancia de 5 metros, esperando puedas hacer reta con los integrantes de tu familia, así como aumentar el grado de dificultad, con mano derecha, mano izquierda con las 2 manos etc.

Para reflexionar: en esta actividad estas desarrollando cálculo matemático.

Hidrátate y desinfecta el lugar y materiales utilizados adecuadamente y por último lavarte las manos antes y después de la actividad.







¿QUÉ NECESITO?													
Una moneda													
Una tapa de garraron de agua de plástico													
Hoja de papel y dos colores al gusto moneda de un peso													
moneda de un peso	<u> </u>		EVALUA	CIÓN									
EVALUACIÓN ACTIVIDAD 13													
Nombre del alumno:					GRADO:	GRUPO:							
Dibuja el ARCOÍRIS DE LA	S EMOCIONES: Tacha co	on una "Y" de acuerde a	cáma ta ciantas al tármi	no dol roto									
Dibuja el ARCOIRIS DE LA	S EMOCIONES: Tacha co	on una ix de acuerdo a	como te sientes ai termi	no dei reto									
ENOJO	TEMOR	ALEGRIA	DESAGRADO	TRISTEZA		O (V) O FALSO (F), SEGÚN SPONDA							

¿Qué entiendes por pensamio	ento lógico matemático?		
	J		
buja con qué emoji te ide	ntificas y escribe el signifi	icado	
buja con qué emoji te ide	ntificas y escribe el signifi	icado	
buja con qué emoji te ide Entendí como hacerlo y	ntificas y escribe el signifi Tuve dificultades en	icado Fuve dificultades para	Por diversas
•	<u>:</u>		Por diversas circunstancias no logo realizar las actividade

LA IMPORATANCIA DE BEBER SUFICIENTE AGUA



 El agua no sólo es un líquido esencial para la vida, sino que gracias a ella se regula la temperatura corporal y se lubrican las articulaciones. 	
El agua previene la deshidratación y le ayuda a tu metabolismo a eliminar sustancias de desecho y el transporte eficaz de los alimentos.	
3. Las bebidas energéticas son la mejor opción al estar sediento.	
La hidratación antes del ejercicio tiene la función de regular la temperatura.	
5. Aunque no se tenga sed, el consumo de agua debe ser demasiado.	
La hidratación al final del ejercicio tiene como objetivo subsanar la perdida de liquidos y ayudar a una rápida recuperación muscular.	
7. Para ser un mejor deportista es necesario beber más agua que los demás.	
8. El agua es el componente más abundante del organismo humano	
9. Las personas que se hidratan mucho nunca se enferman.	
10. El agua se adquiere también de los alimentos, especialmente de las frutas y verduras.	
11. La hidratación se inicia a partir de los 10 años.	
12. El consumo ideal de agua es de 1.5 a 2 litros al día, sin embargo en temporadas de calor y cuando se práctica ejercicio es necesario ingerir más.	