

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

EDUCACIÓN FÍSICA

**PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO HÍBRIDO
CICLO ESC. 2021-2022**

ESCUELA PRIM. LEONA VICARIO



SEXTO 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.**



REALIZAR ANTES DE
TU RETO.

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

Actividad 3	COMPONENTE PEDAGÓGICO INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD	TEMPORALIDAD: SEMANA DEL 28 DE MARZO AL 1 DE ABRIL DE 2022	TIEMPO: 30 MIN
<div>  ¿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. </div>			
<div> ¿QUÉ VOY A APRENDER? Incorporar sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan. </div> <div> Los juegos tradicionales son aquellas actividades típicas de una región o país que se realizan sin ayuda o intervención de juguetes tecnológicamente complicados, solo es necesario el empleo de tu propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza, estos pueden ser piedras, ramas, tierra, etc. </div>	<div> ¿QUÉ VOY A HACER? Lávate las manos antes de iniciar. </div> <div> Inicia con la actividad de autocuidado: “PIDO PERDON CUANDO ME EQUIVOCO”, el objetivo es poner en práctica los valores de la humildad y la capacidad de disculparse. </div> <div> Analiza en qué situación te equivocaste con algún integrante de tu familia en días recientes... Ahora, es importante que hables con tu familiar y ofrezcas disculpas. Piensa en ofrecer soluciones para reparar el error. </div> <div> RETO: SALTO CON CUERDA ¿En qué situaciones de tu vida diaria has tenido que saltar?... Así es!!!! cuando brincas un charco para no mojar te, cuando necesitas algo que no lo puedes alcanzar, cuando bajas un escalón que es muy alto o cuando juegas al avión con tus amigos y cuando realizas el juego TRADICIONAL “SALTO CON CUERDA” Estas listo?... iniciamos!!! </div> <div>  </div>		
<div> ¿QUÉ NECESITO? Una cuerda Cuaderno y libreta </div>	<div> Cuantas veces puedes saltar la cuerda, Cuantas veces, cuantas veces puedes saltarla </div> <div> Puedes 1 vez, puedes 2 veces, puedes 3 veces 4, 5 tal vez Puedes 6 o 7 veces 8 o 9 puedes 10 veces Si lo logras urraaaa!! Deberás grabar un video para compartirlo con tus compañeros. </div> <div> Platica con tus padres y abuelos, las canciones que cantaban para jugar el juego tradicional : “SALTO CON CUERDA” y realizalo con tu familia. </div> <div> No olvides hidratarte y lavarte las manos. </div>	<div> Pido perdón cuando me equivoco </div> <div> Tomen la cuerda entre dos integrantes de la familia por cada uno de los extremos, deberás colocarte en medio de la cuerda, mientras las dos personas la hacen girar para que logres saltarla, al tiempo que cantan la siguiente canción (se anexa video a tu cuadernillo para que conozcas la canción). </div> <div> Brinca la cuerda al ritmo de las siguientes canciones: “Cuantas veces puedes saltar la cuerda” </div> <div> Cuantas veces puedes saltar la cuerda, Cuantas veces puedes saltar la cuerda, </div>	

EVALUACIÓN
EVALUACION 3

En tu cuaderno contesta y dibuja lo siguiente:

Nombre completo del alumno: _____ GRADO: _____ GRUPO: _____

Dibuja el ARCOÍRIS DE LAS EMOCIONES: Tacha con una “X” de acuerdo a cómo te sientes al término del reto

ENOJO	TEMOR	ALEGRIA	DESAGRADO	TRISTEZA

1.- De la siguiente relación, tacha los que sean JUEGOS TRADICIONALES

Carrera de sacos

La gallinita ciega

El pañuelo

Las sillas musicales

El escondite

La rayuela

La comba

La petanca

El rescate

El ratón y el gato

Balón prisionero

A la zapatilla por detrás

Las chapas

La soga o cuerda

La carretilla

Polis y cacos

Pilla pilla

La goma

Las cuatro esquinas

Calienta manos

VIDEO JUEGOS

2.- Escribe las posibles soluciones que realizarás para repara tu error, con la actividad: “ PIDO PERDON CUANDO ME EQUIVOCO” ...”

Dibuja con qué emoji te identificas y escribe el significado



Entendí como hacerlo y fue fácil lograrlo



Tuve dificultades en comprender las actividades, pero las realicé lo mejor que pude



Tuve dificultades para comprender y realizar la actividad y solo hice algunas



Por diversas circunstancias no logré realizar las actividades