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.



## CALENTAMIENTO



Estirar durante 10 segundos.



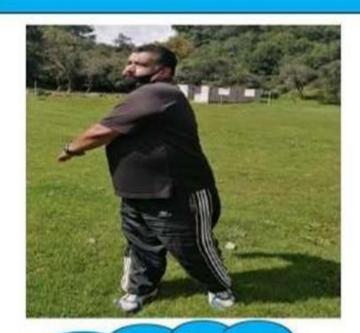
Mover cabeza de izquierda a derecha, 8 repeticiones.



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

# 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

Pido perdón cuando me equivoco



¿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?
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.

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 facilmente de la naturaleza, estos puden ser piedras, ramas, tierra, etc.

¿QUÉ NECESITO? Una cuerda Cuaderno y libeta ¿QUÉ VOY A HACER? Lávate las manos antes de iniciar.

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.

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.

#### **RETO: SALTO CON CUERDA**

¿En qué situaciones de tu vida diaria has tenido que saltar?... Así es!!!!! cuando brincas un charco para no mojarte, 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!!!



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).

Brinca la cuerda al ritmo de las siguientes canciones: "Cuantas veces puedes saltar la cuerda"

Cuantas veces puedes saltar la cuerda, Cuantas veces puedes saltar la cuerda,

Cuantas veces puedes saltar la cuerda, Cuantas veces, cuantas veces puedes saltarla

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.

Platica con tus padres y abuelos, las canciones que cantaban para jugar el juego tradicional: "SALTO CON CUERDA" y realizalo con tu familia.

No olvides hidratarte y lavarte las manos.

#### EVALUACIÓN EVALUACION 3

EVALUACION 3					
En tu d	cuaderno contesta y dibuja l	lo siguiente:			
Nomb	re completo del alumno:				GRADO: GRUPO:
Dibuja	el ARCOÍRIS DE LAS EMOCIO	ONES: Tacha con una "X" de	acuerdo a cómo te sientes al	término del reto ENOJO TEMOF	ALEGRIA DESAGRADO TRISTEZA
1 De	la siguiente relación, tacha	los que sean JUEGOS TRADI	CIONALES		
	Carrera de sacos	La gallinita ciega	El pañuelo		ciones que realizarás para repara tu error,
	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	IDEO JUEGOS		
Dibuja	con qué emoji te identifica	s y escribe el significado			
	Entendí como hacerlo y fue fácil lograrlo	Tuve dificultades en comprender las actividades, pero las	Tuve dificultades para comprender y realizar la actividad y solo hice	Por diversas circunstancias no logré realizar las actividades	

algunas

realicé lo mejor que pude