

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



PRIMER 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
DE 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 1	COMPONENTE PEDAGÓGICO: DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD.	TEMPORALIDAD: SEMANA DEL 14 al 18 DE MARZO DE 2022	TIEMPO: 30 MIN.
 ¿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. –Ayudar a realizar el material de trabajo. –Decir las indicaciones.			
<p>¿QUÉ VOY A APRENDER? Mejoro mis capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal, para promover actitudes asertivas.</p> <p>Aplica los patrones básicos de movimiento al relacionar el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.</p>	<div data-bbox="341 315 489 462" data-label="Image"> </div> <p>¿QUÉ VOY A HACER? Lávate las manos antes de iniciar.</p> <p>Para iniciar tu reto es importante realizar la actividad de autocuidado: “HOY Y MAÑANA HAGO EJERCICIO”, comenten en familia, sobre la importancia de realizar actividad física.</p> <p>¿Conocen a personas que realicen ejercicio? ¿Se refleja en su estado de salud?.... Hagan compromisos, para realizar ejercicio todos los días!!!</p> <p>Sabías que?.... al realizar actividad física, disminuyes los factores de riesgo para las enfermedades crónico degenerativas, como por ejemplo: Diabetes, Artritis, cáncer, Mal de Alzheimer, osteoporosis, osteoartritis, entre otras más.</p> <p style="text-align: center;">RETO: ¡VUELA PAPALOTE!</p> <p>¿Recuerdas los movimientos de locomoción? ... Correcto!!, correr, caminar, gatear, rodar, etc.</p> <p>¿Por qué los llamamos de locomoción?¡Claro!.... porque implican un desplazamiento.</p> <p>Gracias a que dominamos estos patrones podemos tener mayor control de nuestro cuerpo y los objetos que manipulamos.</p> <p>¿Alguna vez has volado un papalote? ¿Qué debes hacer para lograr su control? ¿Cómo es que se logra elevar? ¿Cuáles son los factores que intervienen para lograrlo?</p> <p>- Con ayuda de un familiar realizarán un papalote, para poner en práctica los patrones básicos de movimiento, estás listo?.. comenzamos!!!!.</p> <div data-bbox="504 1218 1181 1612" data-label="Image"> </div> <p>Te dejo un video de apoyo, anexo a tu cuadernillo.</p> <p>En familia saldrán a volar el papalote, para elevarlo en un espacio libre deberás correr y esperar a que el papalote se comience a elevar, una vez elevado deberás jalar el hilo y soltarlo a la vez para que éste pueda volar cada vez más alto. Una vez que el papalote este estable, puedes realizar movimientos de desplazamiento a diferentes espacios y así el papalote se desplazará contigo.</p> <p>También puedes experimentar con la altura. Si sueltas el hilo del papalote, hasta dónde crees que pueda llegar. Si jalas el hilo se acercará a ti.</p> <p>Para reflexionar: ¿Qué estrategia utilizaste para lograr que tu papalote volara?</p> <p>No olvides hidratarte con agua natural, después de correr con tu papalote y lavarte las manos.</p> <div data-bbox="1834 315 2864 451" data-label="Section-Header"> <h2>HOY Y MAÑANA HAGO EJERCICIO</h2> </div> <div data-bbox="2190 625 2825 1144" data-label="Image"> </div>		
<p>¿QUÉ NECESITO? Hoja y lápiz 1 palito delgado de 90cm 1 palito delgado de 60 cm, (pueden ser varitas) Hilo grueso (sobrantes de estambre) pegamento Tijeras Papel de china o plástico delgado Colores Pinturas Materiales livianos para decorar.</p>			

EVALUACIÓN
ACTIVIDAD 1

En tu cuaderno contesta las preguntas.

Nombre 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

Escribe dentro de la silueta, compromisos que hicieron en familia para realizar ejercicio todos los días

1.-¿Menciona los patrones básicos de movimiento de locomoción que realizaste con tu papalote?

2.-¿Cuál fue tu experiencia al volar un papalote?

3.-¿Qué tan alto crees que voló?

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
---	---	---	---

