

# **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

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



## 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 y 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

**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.



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:**



### QUÉ VOY A HACER?

Antes de realizar tu reto, realiza la **CAMPAÑA DE**

### RETO: RAYUELA

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

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.



### CONSEJOS PARA LA HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE



- EMPIEZA A BEBER AGUA 2 HORAS ANTES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.
- EFFECTÚA PAUSAS CADA 20 MINUTOS PARA BEBER PEQUEÑAS CANTIDADES DE AGUA.
- RECUPERA LOS LÍQUIDOS QUE HAS PERDIDO BEBIENDO AGUA DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- COMBINA EL AGUA CON LAS BEBIDAS ISOTÓNICAS.
- TOMA FRUTA DESPUÉS DEL EJERCICIO FÍSICO.
- LA HIDRATACIÓN DE ANCIANOS Y NIÑOS REQUIERE ESPECIAL ATENCIÓN.

Coligam

CULLIGAN ES



¿QUÉ NECESITO?  
Una moneda  
Una tapa de garraron de agua de plástico  
Hoja de papel y dos colores al gusto  
moneda de un peso

EVALUACIÓN  
ACTIVIDAD 13

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

CONTESTA VERDADERO (V) O FALSO (F), SEGÚN CORRESPONDA

1.- ¿Qué habilidades pusiste en práctica en el reto de la rayuela?

2.- ¿Qué entiendes por pensamiento lógico matemático?

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

LA IMPORATANCIA DE  
BEBER SUFICIENTE AGUA



1. 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.	<input type="checkbox"/>
2. El agua previene la deshidratación y le ayuda a tu metabolismo a eliminar sustancias de desecho y el transporte eficaz de los alimentos.	<input type="checkbox"/>
3. Las bebidas energéticas son la mejor opción al estar sediento.	<input type="checkbox"/>
4. La hidratación antes del ejercicio tiene la función de regular la temperatura.	<input type="checkbox"/>
5. Aunque no se tenga sed, el consumo de agua debe ser demasiado.	<input type="checkbox"/>
6. La hidratación al final del ejercicio tiene como objetivo subsanar la pérdida de líquidos y ayudar a una rápida recuperación muscular.	<input type="checkbox"/>
7. Para ser un mejor deportista es necesario beber más agua que los demás.	<input type="checkbox"/>
8. El agua es el componente más abundante del organismo humano	<input type="checkbox"/>
9. Las personas que se hidratan mucho nunca se enferman.	<input type="checkbox"/>
10. El agua se adquiere también de los alimentos, especialmente de las frutas y verduras.	<input type="checkbox"/>
11. La hidratación se inicia a partir de los 10 años.	<input type="checkbox"/>
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.	<input type="checkbox"/>