



FECHA 20 DE ABRIL 2020

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

**SEGUIMOS TRABAJANDO DESDE CASA CON LA FAMILIA.**

DEL 20 AL 30 DE ABRIL DE 2020.

**MAESTRO: Jorge Valentín Pérez Martínez**

**COLEGIO: SERI COLLEGE**

**EDUCACIÓN FÍSICA.**

La presente guía de actividades, es en calidad de apoyo didáctico para promover la activación física entre los alumnos durante la contingencia por el COVID-19, y tiene los siguientes propósitos:

**PROPÓSITOS:**

Promover la activación física de los alumnos a través de la realización de acciones lúdicas que acerquen a los estudiantes al conocimiento de la importancia de asumir un estilos de vida activos y saludables.

Generar entre la población escolar y familiar la práctica de las actividades físicas que les permitan acrecentar una activación corporal de manera recreativa y placentera.

Contribuir y promover la salud entre los estudiantes por medio de recomendaciones ante esta contingencia de salud y la práctica de la activación física constante.

Dar a conocer las recomendaciones necesarias para el debido cuidado de la salud debido a la contingencia por el COVID-19.

**Recomendaciones:**

- Siempre, al terminar las actividades, es importante que los niñ@s se laven las manos y beban, al menos, dos vasos de agua simple.
- Evita que se realicen los ejercicios contraindicados.
- Las actividades no requieren de un momento de calentamiento y se podrían realizar de forma directa, siempre cuidando la integridad física de los menores.
- Evitar exposiciones prolongados al sol y procurar no realizar la activación física con temperatura y calor ambiental extremos

## PARA COMENZAR.

- Revisar la información que a continuación se detalla sobre el **CORONAVIRUS**.



¿ Qué son los **coronavirus** ?

Los **coronavirus** son una familia de **virus** que circulan entre **humanos y animales** (gatos, camellos, murciélagos, etc.), causan **enfermedades respiratorias** que van desde el **resfriado común** hasta enfermedades más graves.

Fuente: Organización Mundial de la Salud - OMS



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



[f](#) [v](#) [@](#) [v](#) @SaludDGPS

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN.

# TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS

**LAVARSE** frecuentemente las manos elimina **VIRUS**



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

# El cubreboca

## ¿Quién debe usarlo?

- Personas con síntomas como fiebre, tos y dificultad al respirar
- Profesionales de la salud y cuidadores de pacientes con infección respiratoria, siempre que estén en la misma habitación

## ¿Quién no debe usarlo?

- Niños(as) menores de 2 años
- Personas SIN síntomas respiratorios



GOBIERNO DE  
MÉXICO

Facebook Twitter Instagram YouTube @SaludDGPS

# Uso correcto del cubreboca

- 

Lávate las manos correctamente, antes de colocarlo
- 

Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca)
- 

Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca

Es muy importante que tus manos no toquen la parte interna
- 

Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos
- 

No compartas tu cubreboca
- 

Ojo: Aunque traigas el cubreboca, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo



GOBIERNO DE  
MÉXICO

Facebook Twitter Instagram YouTube @SaludDGPS

# **CALENDARIO DE** **ACTIVIDADES**

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Explora el control postural y respiratorios en actividades y juegos, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí. Trabajando al igual su creatividad en las actividades.

**NO olvides cuidar tu higiene, alimentarte e hidratarte y lava tus  
manos constantemente.**

**Cuida de ti**

**Siempre ten en cuenta en realizar las actividades  
bajo la supervisión de tus padres**

# Educación física para casa

## Primer y segundo grado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

<p><u>20</u> <b>REALIZAR ACTIVIDADES MOTRICES</b></p> <p>Hacer ziz zag corriendo entre unas sillas. Realizarlo cierto tiempo determinado</p> 	<p><u>21</u></p>	<p><u>22</u> <b>REALIZAR ACTIVIDADES MOTRICES:</b></p> <p>Jugar alboliche. Colocar unas botellas y lanzando una pelota de calcetín para derribarlas</p>	<p><u>23</u></p>	<p><u>24</u></p>
<p><u>27</u> <b>BUSCANDO MI SOMBRA</b></p> <p>Que el alumno busque su sombra y que mueva distintas partes del cuerpo, que invente posiciones chuscas y figuras, preguntarles los papás que pueden hacer para modificar el tamaño de su sombra.</p>	<p><u>28</u></p>	<p><u>29</u> <b>SOPLANDO MIPELOTA</b></p> <p>Trazar 2 líneas como unos 10 pasos Hacer una bola de papel Y colocarla en una de las líneas soplarla hasta que llegue a la otra línea que trazaron. Pude ser gateando, y reptando. Trabajando la respiración. Realizarlo con un integrante de su familia para ver quién que pelota llega primero línea.</p>	<p><u>30</u></p>	<p><u>1</u></p>

- Al finalizar cada una de las actividades por día, deberán realizar un *"tipo diario de actividades"* ya sea de forma dibujada, escrita, o pegar recortes donde expliquen cómo se sintieron en cada una de las actividades.
- Registrarlo en su cuaderno de educación física con apoyo de sus padres.

**MATERIALES:** sillas, botellas de plástico, cajas, Pelotas echas de calcetín.

# Educación física para casa

## Tercero y cuarto grados

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><u>20</u></p> <p><b><u>BAILANDO CON MI LISTÓN.</u></b></p> <p>El adulto le reproducirá una melodía u pista musical, el alumno con un listón o cuerda bailara al ritmo de la música, moviendo las partes del cuerpo. Cintura, cadera, el reto consiste en no dejar de mover el listón o cuerda. Preguntarle al alumno que música le motiva mover su cuerpo. Y plasmarlo en su Diario</p>	<p><u>21</u></p>	<p><u>22</u></p> <p><b>BAILANDO EN MI ESPACIO.</b> (periódico u hojas de papel.)</p> <p>En esta actividad se puede involucrar a los miembros de la familia consiste en colocar hojas de periódico en el suelo con espacio. Dejar ciertos espacios para poder saltarlos de uno a otro se pondrá una pista musical cuando inicie saltaran de un lado a otro pisando los periódicos u bailando. Cuando se detenga la música todos tienen que estar en su periódico. Variantes .bailando. corriendo .girando etc.</p>	<p><u>23</u></p>	<p><u>24</u></p>
<p><u>27</u></p> <p><b><u>PONLE LA COLA AL BURRO.</u></b></p> <p>Trabajar con la familia se dibujara un burro donde este no tendrá cola, se le amarran los ojos al niño y tarta de ponerle la cola al burro estando pegado a la pared, no importa como este el dibujo solo trabajar la orientación del alumno.</p>	<p><u>28</u></p>	<p><u>29</u></p> <p><b><u>EL STOP</u></b></p> <p>Trabajar con la familia jugar al stop hacer un círculo y colocar los nombres de los miembros de la familia en cada espacio, cuando el alumno diga declaró la guerra contra mi peor enemigo va decir un integrante de la familia. Correr para saber con cuantos pasos lo alcanza. Con el que está jugando</p>	<p><u>30</u></p>	<p><u>1</u></p>

• Al finalizar cada una de las actividades por día, deberán realizar un "tipo diario de actividades" ya sea de forma escrita, en el cuaderno de educación física como se realiza comúnmente. El que guste dibujar adelante

**MATERIALES:** Reproductor de música, listón u cinta, periódico, u hojas de cuaderno. Dibujos, paliacate u trapo.

# Educación física para casa

## Quinto y sexto

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><u>20</u></p> <p><b><u>REPRODUCIENDO SONIDOS</u></b></p> <p>Realizar sonidos que puedes hacer con su cuerpo, pueden hacer chasquidos con los dedos, percusiones con las partes del cuerpo, gritos, silbidos, sonidos que puedan producir con la boca. Seleccionar 8 sonidos y plasmarlos en el diario. Participar la familia, preguntar que se les dificultó.</p>	<p><u>21</u></p>	<p><u>22</u></p> <p><b><u>EL BOLICHE</u></b></p> <p>Trazar un círculo en el suelo y colocar botellas vacías de plástico dentro del círculo, el alumno realizará tres bolas grandes de papel envueltas con cinta si se puede., el objetivo es sacar las botellas dentro del círculo, tienen que lanzar a cierta distancia. Escribir en su diario que fue lo que más se le dificultó.</p>	<p><u>23</u></p>	<p><u>24</u></p>
<p><u>27</u></p> <p><b><u>PASEO POR MI CASA SIN VER</u></b></p> <p>Con apoyo de un miembro de la familia. El alumno se amarrará los ojos. el guía, debe llevar a su hijo o hija u hermano por todo la casa, pero sin tocarlo solo dándole ordenes afrente atrás, a los lados derecha e izquierda ,se puede realizar con sonidos, al terminar cambian los roles. Para que sea más divertido, plasmarlo en el diario como se sintió con esta actividad</p>	<p><u>28</u></p>	<p><u>29</u></p> <p><b><u>CINTURÓN ESCONDIDO</u></b></p> <p>Jugar con los integrantes de la familia. Seleccionar quien es el primero que va esconder el cinturón u puede ser un objeto acordado por todos los jugadores, el resto debe ubicarse en un lugar determinado con los ojos cerrados hasta que se indique que lo pueden buscar. El jugador que lo encuentra tiene que tocar a todos antes que toquen una base que será acordado por todos para salvarse. Al que toquen esconde el cinturón u objeto. Gana el que encuentre más el objeto o cinturón.</p>	<p><u>30</u></p>	<p><u>1</u></p>

- Al finalizar cada una de las actividades por día, deberán realizar un "tipo diario de actividades" ya sea de forma escrita, en el cuaderno de educación física como se realiza comúnmente.