

DIRECCIÓN ESTATAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR
FICHAS DE ACTIVACIÓN PARA LA ASIGNATURA DE
EDUCACIÓN FÍSICA
1ER. GRADO



Hola alumno:

Sabes que en estos momentos la limpieza es muy importante. La recomendación al término de las actividades es ir a lavarte las manos y tu cara perfectamente. Gracias.



En estas semanas estarás dentro de casa, por lo que es importante mantenerte al día en los contenidos de tus asignaturas de la escuela.

La sesión de educación física no queda fuera de esta estrategia, el único cambio que sufrirá esta clase es lugar de ser 60 minutos sean 30 minutos, así que disfruta y diviértete al máximo.



Rutina no. 1 Mi lado preferido

“Sabes que nuestro cuerpo esta imaginariamente dividido en dos, y nosotros preferimos un lado: ya sea el izquierdo o el derecho. A esta selección se le llama: **LATERALIDAD**”.



En esta rutina trabajaremos no solo nuestro lado preferido sino no daremos cuenta de lo importante que es utilizar ambos lados por igual.

¿Quieres conocer cuál es el lado que utilizas más?

Adelante, inicia la actividad, solo necesitas las siguientes:

INDICACIONES:

- Si hay un adulto contigo pídele que te ayude.
- Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- Cuando termines dibuja la actividad que más te gusto.

INICIAMOS:

1.- Observa siguiente video y muévete a su ritmo:

<https://www.youtube.com/watch?v=1I3aMmVjMaY>.

¿Te gusto? Vuélvelo hacer nuevamente.

2.- **Saltamos la toalla:** busca una toalla de baño, enrollarla y estírala en el piso, ahora, salta con tus pies juntos de un lado a otro, nombrando el lado al que vas: “salto derecho, salto izquierdo”, por favor haz este ejercicio 5 veces, descansa, y hazlo 5 veces. Hasta que completes 5 series de salto. (una serie es cuando completas una vuelta de ida y una vuelta de regreso). Cuando termines respira profundamente sostén la respiración 5 segundos y saca el aire dando un grito muy fuerte. Realiza los siguientes cambios en la misma toalla:

- Salta a un lado y toca con la mano que corresponda:** salto derecho, toca mano derecha, salto izquierdo, toca mano izquierda. Completa 5 series. Cuando termines respira profundamente sostén la respiración 5 segundos y saca el aire dando un grito muy fuerte.
- Ahora salta de “cojito” con el pie derecho de ida y regresa saltado de “cojito” con el pie izquierdo.** Completa 5 series. Cuando termines respira profundamente sostén la respiración 5 segundos y saca el aire dando un grito muy fuerte.

3.- **Circulo con la toalla: ahora con la misma toalla enrollada haz un circulo:** camina alrededor hacia la derecha y ve contando en voz alta el número de vuelta, ahora gira a la izquierda: termina 5 vueltas a la derecha y 5 vueltas a la izquierda. Cuando termines respira profundamente sostén la respiración 5 segundos y saca el aire dando un grito muy fuerte. **Realiza los siguientes cambios:**

- En el mismo circulo salta adentro con el pie derecho y afuera con el pie izquierdo. Completa 5 series.
- Dobla la toalla en dos: gírala con la mano derecha por arriba de la cabeza contando hasta 30, cambia de mano ahora gírala por arriba de la cabeza contando hasta 30. (busca un lugar donde puedas girar la toalla libremente) Cuando termines respira profundamente sostén la respiración 5 segundos y saca el aire dando un grito muy fuerte.

4.- Observa el siguiente video y muévete bailando “La Yenka”

<https://www.youtube.com/watch?v=0kNPetjMTCQ>

¿Te gusto? Vuélvelo hacer nuevamente

5.- Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso. Toma una hoja y dibuja el ejercicio que más te gusto.

Te damos las gracias y nos veremos hasta la próxima rutina.

Nos vemos



Rutina no. 2

Soy un gran lanzador

Hola alumno: La rutina pasada conocimos el lado que preferimos, cuando nos movemos. Ahora trabajemos con que lado podemos lanzar mejor.



¿Eres mejor con la derecha o izquierda? En esta rutina lo averiguaras:

INDICACIONES:

- Si hay un adulto contigo pídele que te ayude.
- Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- Materiales: rollo de papel de baño, una toalla pequeña de manos, 2 cojines de tu sillón grande y pequeño.
- Cuando termines conversa con tus padres o abuelos la actividad que más te gusto.

INICIAMOS

Como en la rutina pasada necesitamos preparar a nuestro cuerpo para iniciar con la actividad física.

1.- Observa el siguiente video y muévete a su ritmo.

https://www.youtube.com/watch?v=AIZeLejuio&list=PLEegDkopZ-SohGZM75D_Ub8dmSvbjVDAm

¿Te gusto? Vuélvelo hacer nuevamente.

2.- lanzo y atrapo diferentes materiales: de pie con tus piernas separadas comodamente toma el rollo de papel de baño y lanza primero con las dos manos contando del 1 al 30. Cuando termines lanza con mano derecha 30 veces y con mano izquierda 30 veces. **Responde:** ¿con cual se te hizo mas difícil lanzar?.

Ahora prueba hacer la misma actividad con cada uno de los materiales que conseguiste

- Lanzar el cojín grande con dos manos 30 veces.
- Lanzar con mano derecha 30 veces. Lanzar con mano izquierda 30 veces.
- Lanzar el cojín chico con ambas manos 30 veces. lanzar con mano derecha 30 veces. Lanzar con mano izquierda 30 veces.

Responde: ¿ cual cojín se te hizo mas dificil lanzar?, ¿cuál cojin necesito más fuerza?

3.- Lanza hacia arriba el rollo de papel tocar el piso y atrapa el rollo antes de que caiga al piso. Trata de hacerlo 16 veces. **Responde:** ¿Lograste esta actividad?. Ahora inventa un lanzamiento nuevo.

a) Lanza el rollo hacia arriba da una palmada y atrapa el rollo antes de que caiga. Trata de hacerlo 16 veces.

4.- En un espacio libre de obstáculos camina 30 pasos de ida y vuelta lanza y atrapa el rollo de papel sanitario.

a) A la toalla de manos hazle un nudo en medio. lanza y atrapa la toalla caminando 30 pasos de ida y vuelta.

b) Camina 30 pasos saltando y lanzando el rollo de papel sanitario, ida y vuelta. Repítelo con la toalla.

c) Coloca el cojin chico en el piso, lanza la toalla, atrapala y salta el cojin. ¿Lo lograste?. Intentalo 16 veces.

4.- Observa el siguiente video y trabaja tu manos. <https://www.youtube.com/watch?v=4NypBD8Vilk>

¿Te gusto? Vuélvelo hacer nuevamente.

5.- Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso. Plática con tu papá o mamá ¿Cuál es el lado más hábil de tu cuerpo, ¡seguramente te divertirás!.

Te damos las gracias y nos veremos hasta la próxima rutina.

Nos vemos



Rutina no.3

Me desplazo hacia la diversión

Hola alumno: En esta rutina vamos a desplazarnos en diferentes direcciones a esto se le llama orientación. ¿Sabes para que sirve la orientación? Realiza la rutina y obtendrás la respuesta a la pregunta.



INDICACIONES:

- Si hay un adulto contigo pídele que te ayude.
- Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- Materiales: rollo de papel de baño, tres toallas, 1 cojín de tu sillón pequeño.
- Cuando termines conversa con tus padres o abuelos la actividad que más te gusto.

Como en la rutina pasada necesitamos preparar a nuestro cuerpo para iniciar con la actividad fisica.

1.- Observa el siguiente video y muevete a su ritmo. <https://www.youtube.com/watch?v=1I3aMmVjMaY>
¿Te gusto? Vuélvelo hacer nuevamente.

2.- Desplazate caminando entre los muebles de tu casa. Ten cuidado con los objetos frágiles como floreros o lámparas. Ahora desplazate de diferente forma. (gateando, arrastrándote, en cuclillas, etc.) ¿Cuál fue el desplazamiento más difícil?.

3.- Juguermos a los aros de toallas: con tres toallas de diferentes tamaños, forma tres círculos, y colócalos en el suelo de la siguiente manera:



- Salta entre los aros con pies juntos. 16 veces
- Inventa diferentes salto entre los aros. 16 veces
- Camina entre los aros. 16 veces
- Trota entre los aros. 16 veces
- Camina alrededor de los aros. 16 veces

4.- Despeja un area amplia de tu casa: pidele a tu mamá una cobija y con su ayuda extiendela en el piso. Acuestate pega tus brazos pegados al cuerpo y rueda de un lado a otro de la cobija. ¿ que sientes al hacer este ejercicio?. Repítelo 10 veces.

- Desplázate gateando alrededor de la cobija.
- Desplázate gateando y con la cabeza golpea un rollo de papel higiénico.

5.- Si tienes escaleras en casa, con cuidado sube y bajalas caminando. Inventa otra forma de subirlas y bajarlas evitando un accidente. ¿Lo lograste?.

6.- Observa el siguiente video y trata de seguir la letra de la canción.

<https://www.youtube.com/watch?v=6Tzwa5aVD4g>.

Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso. Plática con tu papá o mamá las actividades que hoy realizaste.

Te damos las gracias y nos veremos hasta la próxima rutina.

Nos vemos



Rutina no. 4
Mis emociones y mis acciones.

Hola alumno: Ya estamos en la cuarta rutina, ¿te has estado divirtiendo?, espero que sí y aparte estas aprendiendo sobre como se mueve tu cuerpo.
Ahora trabajaremos con el equilibrio y los desplazamientos. ¿Estas listo?



INDICACIONES:

- a) Si hay un adulto contigo pídele que te ayude.
- b) Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- c) Materiales: rollo de papel de baño, una toalla pequeña de manos, 2 cojines de tu sillón grande y pequeño.
- d) Cuando termines conversa con tus padres o abuelos la actividad que más te gusto.

Como en la rutina pasada necesitamos preparar a nuestro cuerpo para iniciar con la actividad fisica.

1.- Observa el siguiente video y muevete a su ritmo:

<https://www.youtube.com/watch?v=HtMgWusAZQ8> ¿Te gusto? Vuélvelo hacer nuevamente.

2.- De pie levanta la pierna derecha, manos a la nuca. Sosten esta postura durante 15 segundos. Cambia de pierna y sostenenla otros 15 segundos.

a) De pie coloca los brazos laterales y levanta la pierna derecha hacia atrás y flexiona el tronco hacia el frente. Sostén esta postura 15 segundos, cambia de pierna. Sostenla 15 segundos.

b) En un espacio libre salta y gira con cuidado hacia la derecha cae. Repítelo 8 veces. Ahora gira a la izquierda repítelo 8 veces.

3.- Enrolla una toalla y colocala en el piso, camina sobre de ella y procura no salirte del camino. Hazlo 8 veces.

4.- Camina sobre la toalla salta y gira y cae sobre la toalla. Hazlo 8 veces.

5.- Pídele a tu mamá o papá te ayuden a colocar un espejo para que veas tu cara. Ahora haz los siguientes gestos: enojo, tristeza, alegría, desconcierto, duda. ¿Sabes como se llaman estos gestos? , ¿son emociones que sientes?.

6.- Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=hX60bIksDsU>

¿de que habla?, ¿te identificas con alguna emoción? Platicarlo con tu papá o tu mamá.

Observa nuevamente el video y trata de cantarla e imitar los movimientos. Que sientes escucharla y cantarla. Reflexiona sobre tus emociones. Expresa tus emociones.

Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso. Plática con tu papá o mamá las actividades que hoy realizaste.

Te damos las gracias y nos veremos hasta la próxima rutina.

Nos vemos



