



## DIRECCIÓN ESTATAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR RUTINA No.1 4TO. GRADO

### Hola alumno:

¡Hola! Bienvenido alumno, sabemos que estos días han sido difíciles, ya que no estamos acostumbrados a estar tanto tiempo dentro de la casa.

Por lo que te pedimos paciencia, ya que es importante **#quedarte en casa**, porque **te cuidas Tú y nos cuidamos todos**.

Para iniciar la rutina de educación física, te pediremos un gran favor: **¡LAVATE LAS MANOS!**, antes de iniciar los trabajos, y al concluirlos, **¡VUELVE A LAVARTE LAS MANOS Y LA CARA!**



En estas semanas 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.



**¡¡¡¡ADELANTE!!!!**

Adelante, iniciaremos con la actividad, solo necesitas seguir las siguientes

### INDICACIONES:

- Si hay un adulto contigo pídele que te acompañe.
- Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- Muchas ganas de participar.

**Actividad no. 1:** Observa el siguiente video y ¡Pon en marcha tú cuerpo!

<https://www.youtube.com/watch?v=ueutErlUewk&t=131s>

¿Lograste todas las estrellas? **¡FELICIDADES!**, invita algún familiar a realizarlos contigo.



Alumno: ¿Sabes que son las emociones?, platica con tu familiar, ¿qué emoción sientes en este momento?.

Enojo



Tristeza

Alegría



Miedo



**Actividad no.2** Observa el video, y haz el siguiente ejercicio. 1ero. observa que hay en el video, vuelve a observarlo e intenta imitar todas las emociones que hay <https://www.youtube.com/watch?v=gtXFA7vP8oo>

Muy bien ahora ya recordamos que son las emociones. Para la siguiente actividad necesitamos una pelota chica, y si no tienes, te podemos sugerir hagas la propia, ¿cómo? Pues busca un periódico usado o varias hojas de papel que ya no sirvan, o que ¡tal dos pares de calcetines!. **¡LISTO!**



**Actividad no. 3** El alumno en compañía de un integrante de la familia se encuentra de frente y cada uno tiene que lanzar y cazar su pelota de cinco maneras distintas y acompaña el lanzamiento imitando una emoción. Repite cada forma 8 veces.

**Actividad no. 4** Por parejas lanzar su pelota al mismo tiempo, al que se le caiga imitará la emoción que siente. Repite 8 lanzamientos, si fallan uno repite desde el principio, hasta que logres los 8.

**Actividad no.5** Las parejas se colocan frente a frente y uno dará tres giros alrededor del otro, después hará una cara chistosa, Cuenta un chiste o realiza una acción para obtener una sonrisa de su compañero.

**Actividad no. 6** Observa el siguiente video. Imita los movimientos, reta algún familiar a hacerlo nuevamente pero ahora imita no solo el movimiento, sino también las caras de la persona que balia.

**¡¡PIERDE QUIEN SE RIA PRIMERO!**

**Muy bien, y con esta actividad concluimos esta rutina. Si alguna actividad te gustó puedes volver a practicarlo, recuerda que “la práctica hace al maestro”.**

**¡¡GRACIAS!!**

