

DIRECCIÓN ESTATAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR  
FICHAS DE ACTIVACIÓN PARA LA ASIGNATURA DE  
EDUCACIÓN FÍSICA  
**5TO. 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.



**ADELANTE!!!**

## Rutina no. 1 Mis Habilidades Motrices

En esta rutina trabajaremos entorno a las diferentes habilidades motrices y su uso con fines lúdicos.



¿Quieres conocer cuáles son las habilidades motrices? Te invito a ingresar al siguiente enlace donde encontrarás la definición general de las mismas:

<https://www.youtube.com/watch?v=vPBFLmLe2gA>

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

### INDICACIONES:

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

### INICIAMOS:

**1.- Observa siguiente video y muévete a su ritmo**, observa que utilizas todo tu cuerpo con diversos movimientos, atrévete e intentarlo! :

<https://www.youtube.com/watch?v=P31eiCl1V-w>

**2.- Manipulación:** El objetivo es lanzar y atrapar diferentes objetos (pelota, tenis, muñecos, lo que tengas a la mano, tomando sus precauciones). Deberás ir aumentando la altura de tus lanzamientos o la distancia si estas con un acompañante, por favor haz este ejercicio 10 veces, descansa, y hazlo otras 10 veces. Hasta que completes 5 series, (una serie esta constituida por 20 lanzamientos en total por cada objeto que lances).

- Lanzamientos y realizar otra acción antes de atrapar el objeto lanzado. Por ejemplo: lanzo pelota o tenis doy 5 aplausos y atrapo. (¡¡puedo aumentar el número de palmadas, hacer sentadilla, tocar cierto objeto, o cierta parte del cuerpo y atrapar nuevamente, recuerda que entre más pongas en práctica tus habilidades mejor!!)

**3.- Desplazamientos:** Recuerda que un desplazamiento consiste en moverte de un lugar a otro, este lo puedes realizar de diversas formas.

- Te desplazará por el espacio que te sea posible de diferentes formas (caminando, corriendo bailando, de reversa, saltando con un pie, con los pies juntos...etc. Utiliza tu creatividad)
- Ahora deberás realizar un camino con obstáculos, depende de los materiales que tengas a tú alcance crearás un camino donde saltes, ruedes, etc. (recuerda es importante que cuides tu cuerpo y evites accidentes).
- Es opcional si tienes quien te acompañe, que ambos establezcan retos de desplazamientos y así aprender de los movimientos de mi compañero.

**4.- Observa el siguiente video que promueve "actitudes positivas".**

<https://www.youtube.com/watch?v=lkiA1n2aqUY>

**5.- Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso.**

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

## Rutina no. 2

### Mis habilidades motrices rumbo al Deporte

**Hola alumno:** La rutina pasada identificamos las habilidades motrices que podemos realizar con nuestro cuerpo, en esta ocasión realizaremos ejercicios de iniciación deportiva.



**¿En cuál deporte puedo desarrollar mis habilidades?** ¡¡¡En todos!!!, depende que habilidades motrices desarrolles más.

#### INDICACIONES:

- Solicita a un adulto te acompañe a observar el video y adaptarlo al contexto al cual tengas acceso.**
- Necesitarás la ayuda de 3 amigos más, pueden ser miembros de tu familia.**
- Puedes jugar con espacios más reducidos y pelotas de diferente tamaño.**

#### 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 para divertirse, moverse y prepararse para la siguiente actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=zw4YuzMQ2o4>

**2.-** Realizaremos un Juego que se llama FOUR SQUARE, consiste en dibujar 4 cuadrados, ordenarlos y pasar la pelota que deberá rebotar en cada área asignada, si uno se equivoca baja de nivel y el resto sube. Tal y como lo explica el siguiente video, obsérvalo y llévalo a la práctica.

<https://www.youtube.com/watch?v=3snA-57CiX8> (Debes agregar subtítulos en español)

**3.-**Práctica y trata de poner en práctica tus habilidades, mejorándolas con cada movimiento. Puedes llevar una tabla de puntos, donde sumes cada vez que llegues a la posición número 4.

**4.-** Por último, observarás el siguiente video, donde demuestra la importancia del juego limpio.

<https://www.youtube.com/watch?v=rw1j45u2sBs>

**5.-** Hemos terminado, nos damos reflexiona cuales habilidades pusite en marcha en esta rutina. Plática con los que jugarón como se sintieron y como pueden mejorar sus habilidades motrices.

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

### Rutina no. 3

#### Mis habilidades motrices en el juego

**Hola alumno:** En esta rutina pondremos en práctica las habilidades motrices y analicemos nuestro desempeño.



**¿En qué juegos puedo practicar mis habilidades?** ¡¡¡En todos!!!, depende que habilidades motrices desarrolles más.

#### INDICACIONES:

- d) **Solicita a un adulto te acompañe a observar el video y adaptarlo al contexto al cual tengas acceso.**
- e) **Necesitas diversos materiales que tengas a tu alcance (pelotas, bolas de papel, trapos amarrados, juguetes pequeños), un cronometro y una hoja de registro.**
- f) **Puedes jugar con espacios más reducidos y pelotas de diferente tamaño.**

#### 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 para divertirse, moverse y prepararse para la siguiente actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>

**2.-**A continuación, te pedimos prepares 4 estaciones diferentes. La propuesta es la siguiente:

- a) Salto de cuerda, aquí tomaras el tiempo del mayor número de saltos que realices en 1 min. (registra cantidad de saltos)
- b) Correr desplazándote de un lugar a otro tú decides la distancia y tomar el tiempo (recuerda llevar un registro).
- c) Encestar objetos (pelotas, bolas de papel) en un canasto, cubeta, olla (lo que tengas a la mano), puedes ponerlo a diferentes distancias y/o alturas. (Asigna puntos a cada tiro y regístralos.
- d) Lanzar un objeto, girar a la derecha y atraparlo. (puedes variar el ejercicio, y asignarle diferente puntaje, regístralo).

Es todo sería la primera ronda, te invitamos a que la realices nuevamente 3 veces más y que analices como fue tu desempeño.

**3.** Observa el siguiente video donde se promueven actitudes asertivas. ¡Recuerda Es bueno ser diferente!

<https://www.youtube.com/watch?v=HFGdWAIH4eQ>

**4.-** Hemos terminado, nos damos reflexiona sobre las actividades desarrolladas. Plática con los que jugaron como se sintieron y comenta como pueden mejorar sus habilidades motrices.

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

## Pensamiento estratégico en el juego.

**Hola alumno:** En esta ocasión trabajaremos con las habilidades motrices sumadas al pensamiento estratégico.



shutterstock.com • 371847040

### ¿Cuándo utilizamos el pensamiento estratégico?

En todo momento cuando ocupamos resolver retos u obstáculos, pueden ser en diferente grado de dificultad, solos o en equipo.

#### INDICACIONES:

- ¡Si hay un adulto o amigo contigo pídele que te acompañe, se divertirá!**
- Marcar líneas para hacer el gato o aros, 3 trapos de un color y 3 de otro color.**
- Cuando termines conversa con un adulto sobre lo que realizaste.**

#### INICIAMOS

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

**1.-** Observa el siguiente video, es el juego del gato que tu seguramente conoces, pero también se llama tic tac toe, puedes pedirle a un amigo que juegue contigo, poniendo obstáculos antes de realizar tu siguiente movimiento. Los retos serán los que tu decidas. ¡Diviértete!

<https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA>

**2.-** Realizaremos una propuesta de retos, donde cada integrante de tu familia propondrá actividades donde utilices tus habilidades motoras e implique el pensamiento estratégico (pensar).

**Ejemplo 1:** Realizar un camino de obstáculos en casa con el material que tengas disponible y al finalizar resolver una operación matemática. Todo depende del grado de dificultad que lo quieras realizar.

**Ejemplo 2:** Pasar un camino de obstáculos y finalizar jugando piedra papel o tijera.

\*Recuerda: Debes poner en práctica las habilidades motrices que en las rutinas pasadas has realizado. Te invito a utilizar tu creatividad.

**3.-** Ahora por ultimo te invito a observar el siguiente video, donde identificaras la importancia de la diversidad y la promoción de ambientes de aprendizaje colaborativos.

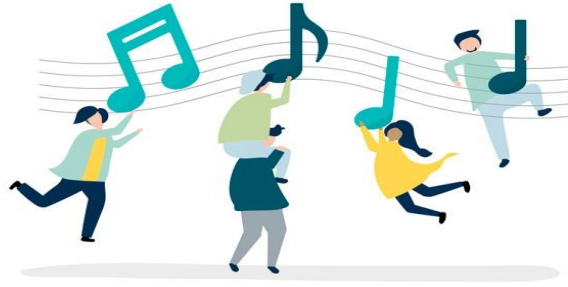
[https://www.youtube.com/watch?v=4INwx\\_tmTKw](https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw)

**4.-** Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso. Plática con tu papá o mamá sobre lo realizado. ¿Te gusto realizar la rutina?, ¿Cómo puedo ayudar a mejorar a mis compañeros?

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

## Habilidades musicales rítmicas

**Hola alumno:** En esta ocasión trabajaremos con las habilidades musicales y rítmicas que puedo crear.



**¿Dónde está incluido el ritmo?** El ritmo no solo se trata de música, está implícito en muchas cosas de tu vida diaria; como el caminar, respirar llevas cierto ritmo.

### INDICACIONES:

- a) Si hay un adulto contigo pídele que te acompañe, se divertirá!
- b) Objetos para hacer diferentes tipos de sonido
- c) Cuando termines conversa con un adulto sobre lo que realizaste.

### INICIAMOS

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

**1.-** Observa los siguientes videos, selecciona el que más te guste y muévete a su ritmo. Revisa que al tiempo que realizas los ejercicios sigues un ritmo y trabajas tus habilidades motrices. (Puedes utilizar diferentes materiales de los que aparecen en el video)

[https://www.youtube.com/watch?v=c\\_uh1Hi909M](https://www.youtube.com/watch?v=c_uh1Hi909M)

<https://www.youtube.com/watch?v=jDoUjG-fm0M>

**2.-** Realizaremos una actividad que se llama orquesta musical: Observa el siguiente video donde identificaras que organizando los golpes, sonidos, conteo pueden realizar una propuesta musical.

<https://www.youtube.com/watch?v=0wuh7NPeB6Q>

**3.-** Ahora realiza una propuesta musical totalmente de tu creación utilizando diferentes instrumentos, los que tu consideres necesarios puedes realizarlo en forma individual o invitar a un amigo.

**4.-** Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso. Plática con tu papá o mamá sobre lo realizado.

¿Te gusto realizar la rutina?

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