



**DIRECCIÓN ESTATAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR
FICHAS DE ACTIVACIÓN PARA LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA
2DO. 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 serán 30, así que disfruta y diviértete al máximo.



¡¡A DELANTE!!

RUTINA NO. 1 MI EQUILIBRIO

¿Sabes qué es el equilibrio? Es la forma de que el cuerpo pueda sostener una posición controlando ya sea en reposo o en actividades dinámicas, por ejemplo cuando caminas sobre una línea en el piso o cuando te paras derecho y no te mueves.



¿Quieres trabajar el equilibrio? Continúa leyendo y vamos a divertirnos.

INDICACIONES:

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



INICIAMOS:

1.- Observa siguiente video y muévete al ritmo para preparar tu cuerpo:

https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ&list=PLIW9YIwK_-Bv1ZETbalMo0tx3Ka-FitX-

¿Te gustó? Hazlo nuevamente.

2.- Imitemos a las bailarinas: Colócate con los brazos estirados hacia arriba y entrelaza las manos, coloca una de tus piernas apoyada en la otra (la que quieras). Demuestra que puedes aguantar equilibrando tu cuerpo contando hasta 10 en esta postura. Termina e inténtalo con la pierna contraria cuenta hasta 10.

- a) inténtalo con los ojos cerrados.
- b) Colócate sobre las puntas de los pies sube y baja, cuenta hasta 10. Inventa otras formas de mantener el equilibrio.

3.- Caminar sobre la sábana: Busca una sábana grande, enrollarla y estírala en el piso, ahora, camina sobre de ella sin perder el equilibrio, por favor haz este ejercicio 10 veces, descansa. Hasta que completes 10 series (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 gritando tu nombre muy fuerte.

- a) Ahora salta sobre la sábana sin salirte de ella, da 10 vueltas de ida y 10 de regreso. Descansa y repítelo nuevamente. Cuando termines respira profundamente sostén la respiración 5 segundos y saca el aire gritando tu nombre muy fuerte.
- b) 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 gritando tu nombre muy fuerte.
- c) Colócate un cojín o una toalla pequeña doblada en la cabeza, trata de caminar con los brazos estirados a los lados, camina sobre la sábana sin que se te caiga el objeto de la cabeza. Recorrer el camino 5 veces ida y vueltas sin que se caiga el objeto, si se te cae vuelve al principio del camino. Completa 5 series. Cuando termines respira profundamente sostén la respiración 5 segundos y saca el aire gritando tu nombre muy fuerte.

4.- Observa el siguiente video escucha bien las indicaciones y congélate.

<https://www.youtube.com/watch?v=mnJ7Wk1FASA> **¿Te gustó? Hazlo 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.



RUTINA NO. 2 CARAS Y GESTOS

Hola alumno:

La rutina pasada conocimos que es el equilibrio y que lo puedes hacer ya sea sin movimiento o con movimiento. ¿Recuerdas?

Ahora trabajemos como expresarte a través de gestos o caras. ¿Te gusta la idea? Comenzamos



INDICACIONES:

- Si hay un adulto contigo pídele que te ayude.
- Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- Materiales: Un espejo.
- Cuando termines conversa con tus padres o algún adulto la actividad que más te gustó.

INICIAMOS

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

1.- Observa el siguiente video, muévete a su ritmo y haz todo los gestos que conozcas.

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8> ¿Te gustó? Hazlo nuevamente.

2.- En esta actividad necesitaremos el espejo, por favor manéjalo con mucha precaución.

Haz caras de enojo, tristeza, alegría, de dolor. Muy bien ahora haz las mismas caras pero acompañarlas de posturas del cuerpo. Ejemplo cara de alegría y cuerpo alegre. Estás listo, HAGÁMOSLO.

Ahora haz esas caras al ritmo de esta canción: <https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M>

3.- Juega con tu mamá, papá a algún adulto a “Caras y gestos” en qué consiste este juego: tu papá o mamá adivinarán el trabajo, deporte o actividad que tú tratarás de imitar con gestos y caras. Por ejemplo: imita los movimientos del trabajo de tu papá, si lo adivinan entonces ellos imitarán y tú adivinarás. Por lo menos que te adivinen a 6 personajes.



Puedes tomar estas imágenes, para iniciar el juego.

¿Quién adivinó más tú o el adulto? muy bien alumno.

4.- Para terminar observa el video y baila a todo lo que da tú cuerpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=gtY6GFKFOMQ>

5.- Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso. Platica con tu papá o mamá ¿Cuál es la emoción que sintieron cuando tú naciste? Lindo, verdad.

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

¡ ¡ ¡ Y NO OLVIDES LAVAR BIEN TUS MANOS Y LA CARA ! ! !





RUTINA NO.3 ME ORIENTO PARA SABER MI CAMINO

Hola alumno:

En esta rutina vamos a saber para qué nos sirve tener orientación, como para guardar la distancia de nosotros con otros objetos y personas, moviéndonos de diferentes formas y desplazarnos en diferentes direcciones.

Y tú ¿sabes para qué sirve la orientación? Realiza la rutina y obtendrás la respuesta a la pregunta.

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, tres toallas, 1 cojín de tu sillón pequeño, un muñeco de tamaño regular.**
- d) Cuando termines conversa con tus padres o abuelos la actividad que más te gustó.**

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=ymigWt5TOV8>

¿Te gustó? Hazlo nuevamente.

2.- Coloca tu muñeco a un lado de ti, listo ahora cuenta 5 pasos para alejarte, si tienes espacio cuenta otros 5, gateando regresa cerca del muñeco, da saltos con los pies juntos alrededor del muñeco primero cerca y después del muñeco, colócate 3 pasos lejos del muñeco pero al lado derecho, da tres pasos lejos del muñeco al lado izquierdo. (si no tienes muñeco puedes utilizar otro objeto que no represente peligro)

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

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



1. Salta entre los aros con pies juntos. 16 veces
2. Inventa diferentes saltos entre los aros. 16 veces
3. Camina entre los aros. 16 veces
4. Trota entre los aros. 16 veces
5. Camina alrededor de los aros. 16 veces



5.- Despeja un área amplia de tu casa: pídele a tu mamá una cobija y con su ayuda extiéndela en el piso.

Acuéstate pega tus brazos pegados al cuerpo y rueda de un lado a otro de la cobija. ¿Qué sientes al hacer este ejercicio? Repítelo 10 veces.

- a) Desplázate gateando alrededor de la cobija.
- b) Desplázate gateando y con la cabeza ve golpeando un rollo de papel higiénico.

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

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

https://www.youtube.com/watch?v=-csuoX_uM7U

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

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

¡ ¡ ¡ Y NO OLVIDES LAVAR BIEN TUS MANOS Y LA CARA ! ! !





RUTINA NO.4 MI RITMO CON TINO

Hola alumno:

Ya estamos en la cuarta rutina, ¿te has estado divirtiendo? espero que sí y aparte estás aprendiendo sobre cómo se mueve tu cuerpo.



¿Te gusta la música?, ¿te gusta bailar?, esta rutina vamos a entender lo que es el ritmo interno y externo.

Todas las personas poseemos un ritmo interno (dentro) de nuestro cuerpo. ¿¿No lo crees??

Investiguemos cuál es tu ritmo interno:

Busca tu corazón (lo tienes de lado izquierdo de tu pecho), coloca la mano derecha sobre él y siente el ritmo del corazón. ¿Está lento o rápido?

Pues así como sientes el ritmo del corazón, hay ritmo en tu estómago, en tu respiración, en el parpadeo de los ojos. A este ritmo se le dice interno.

Con esta información ya tienes idea de lo que es el ritmo interno, ahora aprendamos del ritmo externo.

INDICACIONES:

- a) Si hay un adulto contigo pídele que te ayude.
- b) Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- c) Materiales: botella de yogurt, semillas o pequeñas piedras un pedazo de papel y tape (con este material arma una maraca).

1.- Marcha en tu lugar levantando tus rodillas al frente, acompaña la marcha con aplausos.

- a) Marcha en tu lugar 10 veces, aplaude 10 veces,
- b) Trota en un área libre de obstáculos y marca el ritmo con tus palmadas, primero hazlo rápido y después lento.



c) Haz las actividades anteriores pero ahora marca el ritmo con la maraca.

Observa y escucha el video, con la maraca lleva en ritmo sin moverte de un lugar.

https://www.youtube.com/watch?v=QII3fjoYK_g

Vuelve a escuchar el video anterior y ahora lleva el ritmo con la maraca y aumenta la marcha. Por favor repite la marcha con la maraca dos veces, procurando llevar el ritmo cada vez mejor.

2.- Observa el video y sigue las instrucciones: <https://www.youtube.com/watch?v=4oAmDurPjro>

Repite la secuencia de movimientos del video 5 veces, hasta que te equivoques menos. Invita a tu mamá o papá para trabajarla juntos.

¿Te gustó? ¿Le gustó a tu mami? ¿Lo lograste?

Bueno a lo que acabas de hacer se llaman “percusiones corporales” (ritmo con partes del cuerpo).

3.- Seguimos utilizando tus maracas. Observa el video y lleva el ritmo con las maracas.

<https://www.youtube.com/watch?v=yXp51Nv5Avk> **Sacúdelas fuerte para que escuchen ¡vamos!**

4.- Terminemos la rutina rítmica cantando y bailando el Cú-cú. Te animas

<https://www.youtube.com/watch?v=uNBakVr3B0w>

Inténtalo otra vez, invita a un amigo o a tus papás a que bailen el Cú-cú.

Cuando termines conversa con tus padres o algún adulto la actividad que más te gustó.

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

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

¡ ¡ ¡ Y NO OLVIDES LAVAR BIEN TUS MANOS Y LA CARA ! !

