



**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR
RUTINA No.1
PRIMER GRADO**

¡Hola! Bienvenido alumno, sabemos que esto 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 pedimos un gran favor: **¡LAVATE LAS MANOS!**, antes de iniciar los trabajos, y al concluirlos, **¡VUELVE A LAVARTE LAS MANOS Y LA CARA!**



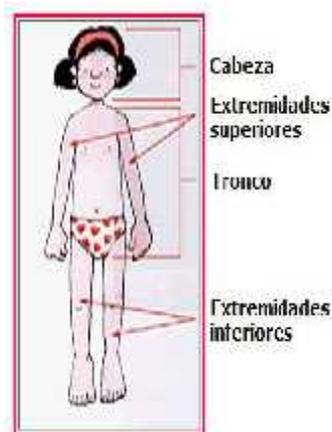
¡¡GRACIAS!!

¿Sabes? En tú vida cotidiana, siempre esta presente el movimiento: “cuando caminas, cuando te bañas, cuando comes, y hasta cuando duermes”.

¿Te gustaría saber como te mueves, cuando duermes?, pídele algún familiar que te ayude a investigar. Te servirá más adelante.

Nuestro movimientos los realizamos con las piernas, con la cintura, con los brazos, con los hombros y ¡hasta la cabeza!

Recuerdas en cuantas partes esta dividido imaginariamente el cuerpo?.....en tres partes y son:



En el dibujo de arriba ¿identificas las extremidades superiores?, ¡¡siiiiiiii!! Son los brazos y los hombros, pues en esta rutina los ocuparemos ya que trabajaremos **lanzamientos y recepciones (atrapar)**.





Para este trabajo necesitaremos:

- Que el lugar donde vayas a trabajar este libre de obstáculos, limpio y sin objetos que se puedan caer y lastimarte.
- Materiales con los que puedas hacer lanzamientos: periódicos, calcetines, hojas de papel para reciclar, pañuelos de tela, etc.
- Botes de plástico de: yogurt, de helado, cubeta, (1 grande y 1 pequeña), juguete de peluche.
- Necesitaremos que algún familiar o toda tu familia te ayuden.

COMENZAMOS: para iniciar toda actividad física debes preparar tu cuerpo, observa el video y con tu familia, inicia el “calentamiento corporal”. <https://www.youtube.com/watch?v=3VIVnN0U2Y0>.

¿Te gusto? Vuélvelo a ver y baila como los bomberos.

Actividad no.1: “ Yo lanzo, tú lanzas, todos lanzan “:

Si lograste reunir tres materiales de los que te pedimos haz lo siguiente:

LANZAMIENTO POR ARRIBA DE TU CABEZA:

- De pie lanzar con las dos manos el material más pequeño que tengas y atrapa con dos manos. Repite este ejercicio 16 veces.
 - a) Hazlo con la mano derecha, 8 veces y con la izquierda 8 veces.
 - b) Lanza y trata de golpearlo con el hombro derecho y después con el izquierdo. 8 veces con cada hombro.
 - c) Que un familiar te ayude: se ponen de frente que te lance el juguete de peluche, primero con dos manos 10 veces cada uno, después con la mano derecha 8 veces, después con la mano izquierda.

Vuelve hacer los ejercicios anteriores pero ahora con cada material que conseguiste:

- a) Grande, ligero y pesado.

Actividad no. 2: “Lanzamiento al bote”:

Coloca un bote chico y un bote grande separado por tres pasos y camina 5 pasos al frente:

- Si tienes una pelota chica (si tienes en casa o fábricala con el material que tengas)
 - a) Lanzar la pelota chica al bote chico 16 veces 8 con mano derecha y 8 con izquierda. cuenta las veces que entra. (que lo haga tu familiar y cuenten lo aciertos de cada uno).
 - b) Lanzar la pelota chica al bote grande 16 veces, 8 con mano derecha y 8 con izquierda. cuenta las veces que entra. (que lo haga tu familiar y cuenten lo aciertos de cada uno).
 - c) Coloca el bote pequeño sobre el grande, cuenta 10 pasos, lanza la pelota chica 8 veces con la mano derecha y 8 la izquierda. (que lo haga tu familiar y cuenten lo aciertos de cada uno).
 - d) Ahora lanza un objeto pesado a tratar de tirar el bote chico. Hazlo 8 veces y cuenta las veces que lo tiraste. (que lo haga tu familiar y cuenten lo aciertos de cada uno).

OBSERVA EL SIGUIENTE VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=swUf2gSlroc> realizalo con tu familia.

Divertido verdad. Vuélvelo a hacer pero fijate quien de tu familia, ya lo aprendió.

Recuerdas que tienes ¿que investigar como te mueves cuando estás dormido? Que te parece sí haces un dibujo, del movimiento que más te intereso, pláticalo con tu familia y dile que también dormidos nos movemos.

Guarda el dibujo en la carpeta de experiencias.

Hemos concluido esta rutina, te pedimos de favor limpiar el área donde estuviste, recoger los materiales que utilizaste, lavate las manos y la cara o de preferencia bañate.

¡¡ NOS VEMOS LA PRÓXIMA RUTINA!!