

COLECCIÓN DE CUADERNILLOS DE TRABAJO  
PARA LA RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES  
DURANTE Y POST - PANDEMIA

Todos los grados

# Educación Física

*Aprendizajes fundamentales*

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**SE**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

**SAAE**

Servicio de Asesoría y Acompañamiento a las Escuelas



## Autoridades Estatales

**Jaime Bonilla Valdez**

Gobernador del Estado de Baja California

**Catalino Zavala Márquez**

Secretario de Educación

**Xochitl Armenta Márquez**

Encargada de Despacho de la  
Subsecretaría de Educación Básica  
y de la Coordinación General de Educación Básica

**Rosa Gisela Tovar Espinoza**

Encargada de Despacho de la  
Dirección de Educación Secundaria

**Mariel Tovar Olivares**

Jefa del Departamento de Desarrollo Académico

**Héctor Adolfo Campa Valdez**

Jefe del Departamento de Gestión Institucional

## Coordinadores:

*Saira Garrido Ancona*

*Eric Santana Preciado*

## Colaboradores

*Alfonso Cárdenas Santana*

*Insang Armando Fong Sánchez*

*Filiberto Mendoza Robles*

*Martin Rafael Balderrama Vega*

*Manuel Edgardo Camacho Moran*

*Miguel Wilfrido Guerrero Díaz*

*Jesús Ramón Leyva Orozco*

*Iván Arturo Ruiz Galindo*

*Rey Felipe Torres Muñoz*

*Gilberto Cuadras Flores*

*Israel Torres Durán*

*Jorge Luis Escalona Sánchez*



### Jefaturas de Nivel

**Ramón Ramírez Granados**

Jefe de Nivel Secundaria de Mexicali

**Gibrán Díaz de León Olivas**

Jefe de Nivel Secundaria de Tijuana

**Gilberto Bugarín Mercado**

Jefe de Nivel Secundaria de Ensenada

**Yessica Denis Sánchez Castillo**

Jefa de Nivel Secundaria de Playas De Rosarito

**Eladio Ruiz Heredia**

Jefe de Nivel Secundaria de Tecate

**Juana Elizabet Ramírez Montesinos**

Jefa de Nivel Secundaria de San Quintín

### Equipo Estatal del Servicios de Asesoría y Acompañamiento a las Escuelas (SAAE)

**Jesús Amado Petrikowski Trinidad**

Supervisor Secundaria General Federal

**Timnia Abisai Corpus Montoya**

Inspectora Telesecundaria Estatal

**Karol Edith Fletes Pérez**

Jefa de Enseñanza de Matemáticas.  
Secundarias Generales Federal

**Ricardo Pérez Orozco**

Jefe de Enseñanza de Tecnología.  
Secundarias Técnicas Federal

**Gibrán Díaz de León Olivas**

Director Secundaria Técnica Federal

**Alba Catalina Soriano Guevara**

Directora Secundaria General Estatal

**Ana Berena Barajas Guzmán**

Directora Secundaria General Estatal

**Fabiola Euridice Rincón Rey**

Subdirectora Secundaria General Estatal

**María Isabel Grifaldo Guerrero**

Subdirectora Secundaria Técnica Federal

**Jared Sarai Moreno Corona**

Subdirectora Secundaria Técnica Federal

**Alicia Bautista Pérez**

ATP Secundaria General Estatal

**Gabriela González Meza**

ATP Secundaria General Estatal

**Eliseo Godínez León**

ATP Secundaria General Estatal

**María de los Ángeles Ávila Osuna**

ATP Secundaria Técnica Municipal

**Iliana Thalía Pérez Gandiaga**

Docente de Educación Especial

**Zayd Vizcarra Córdova**

Supervisor de Educación Especial



## Presentación

### ***Colección de cuadernillos de trabajo para la recuperación de aprendizajes esenciales durante y post pandemia***

La Secretaría de Educación, a través de la Subsecretaría de Educación Básica en coordinación con la Dirección de Educación Secundaria, presenta esta colección que surge de las redes y comunidades de aprendizaje que el equipo de académicos de los Servicios de Asesoría y Acompañamiento a las Escuelas (SAAE) de Educación Básica en el nivel ha conformado.

Ante la contingencia mundial que prevalece por el SARS Cov-2, la Nueva Escuela Mexicana y sus principios de equidad y excelencia para la mejora continua de la educación, son el fundamento de cada objetivo trazado, como el del presente proyecto, donde se coloca al centro de la acción pública el máximo logro de aprendizaje de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Cerca de dos centenares de maestros frente a grupo, directivos, supervisores e inspectores del nivel de Secundaria fueron convocados por Delegados y Jefes de Nivel para esta labor. Dirigidos por los Jefes de Enseñanza, especialistas de cada una de las asignaturas de los seis municipios, a partir de la colaboración, la cooperación, el intercambio de saberes, experiencias y de gestión de información académica, propiciaron un análisis que derivó en la selección de aquellos aprendizajes esperados que se consideraron esenciales para la recuperación y nivelación de aprendizajes de los estudiantes durante y post pandemia, mismos que fueron la base para los cuadernillos de trabajo.

Por tanto, los presentes materiales digitales refrendan el compromiso de acompañamiento a las escuelas para la mejora de las prácticas educativas, priorizando el interés superior de niñas, niños y adolescentes, reconociendo el papel de las maestras y maestros en su contribución a la transformación social.

***Maestro Catalino Zavala Márquez***

Secretario de Educación de Baja California.



## **APRECIADA COMUNIDAD ESCOLAR:**

La Subsecretaría de Educación Básica, ante el confinamiento por el Covid-19, lleva a sus hogares la *Colección de Cuadernillos de Trabajo para la Recuperación de Aprendizajes Esenciales Durante y Post Pandemia* de las asignaturas de Educación Secundaria.

Nuestros estudiantes, a través de estos cuadernillos de trabajo, tienen la oportunidad de realizar actividades de retroalimentación mediante estrategias de búsqueda de información y las situaciones que se presentan, para llegar al aprendizaje esperado que se ha considerado esencial en la apropiación de nuevos conocimientos, siempre atendiendo la formación en el desarrollo individual, producción de conocimientos, desarrollo de habilidades, valores y actitudes.

Las actividades incluidas son interesantes, divertidas, siendo posible desarrollarlas de manera individual, con el apoyo de la familia y los libros de texto gratuitos. Asimismo, los aprendizajes esperados seleccionados para esta colección se encuentran especificados en cada actividad de las cinco secciones diseñadas para las y los estudiantes:



Glosario



Lee, observa y  
analiza



Identifica



Aplica lo  
aprendido



Enriquece tu  
aprendizaje

Empecemos, pues, una nueva experiencia de aprendizaje juntos, que estos cuadernillos sean un modo más de seguir acompañándonos en la educación a distancia, confiando que pronto existan las condiciones necesarias para transitar al regreso seguro a clases presenciales, momento que sus maestras y maestros anhelamos.

**Xochitl Armenta Márquez**

Subsecretaria de Educación Básica



## Índice de contenido

Actividad: La isla.....	1
Actividad: Tiro al blanco.....	2
Actividad: Activación física en casa.....	3
Actividad: El gato retador.....	4
Actividad: Circuito de acción motriz para realizar ejercicios de flexibilidad.....	6
Actividad: Reto de papel.....	7
Actividad: Encestando ando.....	8
Actividad: Juegos tradicionales.....	9
Actividad: Tenis-Globo.....	10
Actividad: Cementerio.....	11
Actividad: Importancia de una buena alimentación.....	12
Actividad: Importancia de una buena alimentación.....	13
Actividad: 30 segundos para encestar.....	14
Actividad: Pelota al fondo.....	15
Actividad: Equilibrio y traslado.....	16
Actividad: Golf en casa.....	17
Actividad: Dirijo y bailo.....	18
Actividad: La frecuencia cardíaca.....	19
Actividad: Deshacer el nudo.....	20
Actividad: Pasar la pelota.....	21
Actividad: Uno atrás de otro.....	22



Actividad: “Fut-tenis” .....	23
Actividad: “Tiro y encesto” .....	24
Actividad: “Derribar torres” .....	25
Actividad: Quitarle la cola al dragón.....	26
Actividad: Aromovil.....	27
Actividad: Paliacate al aire.....	28
Actividad: Juego de libretas.....	30
Actividad: Alcánzame si puedes.....	31



## Situación de Aprendizaje 1

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud.
------------------------------	--

### ACTIVIDAD: La isla



Lee, observa y analiza

Escoge un área amplia para realizar un recorrido de unos 10 metros aproximadamente, posteriormente coloca los accesorios que elegiste en zig-zag y pones en el suelo las dos hojas para subir un pie en cada hoja y así avanzaras en zig-zag entre los accesorios tomando en cuenta que en cada avance que realices deberás recoger la hoja que dejaste atrás y ponerla enfrente para seguir avanzando hasta que llegues al final del recorrido; después de terminarlo cambia los accesorios de posición para realizar un nuevo recorrido.

#### Reglas:

- No deberás bajar los pies al suelo ni arrastrar las hojas.
- Para avanzar tendrás que poner una hoja frente a la otra sin quitar el otro pie de la hoja que estas pisando.

Variante: Utilizar estrategias de avance así como un pie o dos pies en la misma hoja, lo difícil es avanzar sin pisar el suelo.



Aplica lo aprendido

¿Escribe qué fue lo que más te gusto de la actividad?

---

---

---

---

## Situación de Aprendizaje 2

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.
------------------------------	---

### ACTIVIDAD: Tiro al blanco



Lee, observa y analiza

Colocar 5 botellas de plástico en el piso a una distancia de 2 a 3 metros, intentarás derribar con la pelota por lo menos tres botellas en la primera ronda, si no lo lograste puedes intentar una vez más antes que tu jugador acompañante (familiar) tome su turno, en las rondas siguientes aumentar el número de botellas a derribar. Es importante establecer al inicio el número de rondas a jugar.

#### **Reglas:**

- Respetar la distancia establecida.
- Respetar turno.
- Anoten las botellas derribadas de cada jugador.
- Cada jugador será responsable de levantar las botellas que derribo.



Aplica lo aprendido

Compara tus resultados con los otros participantes.

### Situación de Aprendizaje 3

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud.
------------------------------	--

#### ACTIVIDAD: Activación física en casa



Invita a tu familia para que te motive y/o acompañe.

Calentamiento general; Realiza 10 movimientos de brazos formando círculos hacia enfrente y atrás, elevación de rodillas de manera alternada hacia el ombligo, durante 5 segundos cada pierna.

#### Se realizan cinco rondas (series) de cada ejercicio a realizar:

- 1) Trotar en el mismo lugar por 1 minuto o cuenta hasta 60.
- 2) Hacer 30 sentadillas elevando ambos brazos hacia enfrente y al bajar cuidar que las rodillas no pasen las puntas de los pies y mantener tu espalda recta.
- 3) Realizar 20 desplantes hacia enfrente cuidando que la rodilla no pase la punta de los pies, recargando el peso de tu cuerpo hacia atrás.
- 4) Hacer 30 abdominales. Acostado en el suelo boca arriba, flexiona ambas piernas, sin despegar tus talones del suelo y con los brazos extendidos al costado de tu cuerpo, intenta levantar tu torso hasta donde te sea posible, cuidando el no flexionar tu cuello, esto se logra manteniendo la barbilla sin que toque el pecho.

Para finalizar debes realizar ejercicios de relajación muscular:

De pie baja y trata de tocar la punta de los pies sin flexionar las rodillas, mantén esa postura por lo menos 10 segundos y repítelo tres veces.

Acostado en el suelo toma ambas piernas y flexiona las rodillas llevándolas al pecho y sosteniéndolas con ambas manos por lo menos 20 segundos, repítelo tres veces.

Por ultimo realiza ejercicios de respiración profunda.



### Situación de Aprendizaje 4

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Adapta sus desempeños motores al participar en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para afianzar el control de si y promover la salud.
------------------------------	---

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: El gato retador



Se dibuja en una hoja blanca el esquema del juego del gato, en cada casilla se pone una acción motriz:

1- 5 lagartijas.



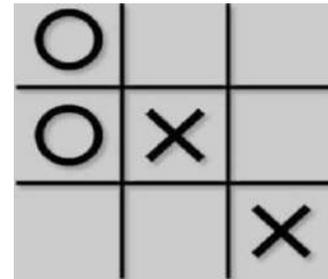
2- Dar 2 vueltas a la casa corriendo.



3- 5 sentadillas.



4- 5 tijeras



5- 5 abdominales



6- 5 saltos simulando que estas brincando la cuerda

7- Trotar en el mismo lugar durante 10 segundos

8- Realizar 5 saltos hacia enfrente y hacia atrás

9- Correr a máxima velocidad pero sin avanzar del mismo lugar durante 5 segundos



## Reglas:

Cada participante debe realizar la acción motriz que se especifica en cada casilla.

El participante que no realice el ejercicio completo quedara eliminado.

Variante: Un jugador puede proponer las acciones motrices de las casillas durante la siguiente ronda, aumentar la dificultad y variar los tiempos.



¿Propuse acciones motrices a realizar en cada casilla?

¿Cómo la actividad física puede ayudar a mejorar mi salud?



## Situación de Aprendizaje 5

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Elaborar estrategias de juego al identificar la lógica interna de las situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo en las que participa, para ajustar sus desempeños a partir del potencial, individual y de conjunto.
------------------------------	---



Lee, observa y analiza

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Circuito de acción motriz para realizar ejercicios de flexibilidad

Realizar los siguientes ejercicios:

- Elevación de la punta del pie, hasta estirar el talón, después bajar la punta del pie y realizar 15 flexiones con cada pie.
- Estando de pie y con las piernas juntas y bien estiradas bajar hasta tocar las puntas de tus pies, no subir hasta después de 10 segundos, volver a repetir este ejercicio 5 veces.
- Estando de pie pero ahora con las piernas separadas y bien estiradas bajar hasta tocar el piso con las puntas de los dedos de la mano, no subir hasta después de los 10 Estando de pie, tendrás que elevar ambos brazos con dirección hacia el techo de tu casa y elevar los talones de tus pies, trata de estar así por 5 segundos, bajas los talones y ambos brazos, repetir este ejercicio 5 veces.
- Acostado en el piso, flexionas ambas piernas y llevando las rodillas hacia tu pecho, abrazas tus piernas con tal fuerza que sientas como se estira tu columna, mantienes esta posición durante 10 segundos y la repites 5 veces.



Enriquece tu aprendizaje

La **flexibilidad** es la cualidad que tienen las articulaciones, músculos, tendones y ligamentos de nuestro cuerpo para adaptarse a diferentes posturas sin lesionarse y que en la medida que se entrenen, adquieren mayor posibilidad de adaptación a posiciones extremas. Por ejemplo: los contorsionistas.



Aplica lo aprendido

¿Para qué me sirve realizar estos ejercicios?



## Situación de Aprendizaje 6

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.
------------------------------	---



Lee, observa y analiza

### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reto de papel

El juego consiste en armar y volver a armar una torre de papel.

**Materiales:** 4 rollos de papel higiénico y cronometro.

Reto 1. En posición de lagartija pasar el rollo de papel de un lado a otro.

Reto 2. Sentado pasar el rollo de papel de un lado a otro con los pies.

Reto 3. Colocar el rollo de papel en la cabeza e intentar sentarte en el piso y levantarte sin que se caiga el rollo, después intenta sentarte sin usar las manos.

Reto 4. Lanza el rollo papel por debajo de las piernas con dirección hacia el arriba e intenta atraparlo de manera continua durante 30 segundos.

Reto 5. Coloca el rollo encima de otro e intenta sacar el de abajo sin que se caiga el de arriba, después intenta hacerlo con más rollos.

Reto 6. Toma tres rollos y con las manos impulsa y lanza hacia arriba el del centro y en lo que cae trata de atraparlo con los rollos de los lados, después realiza un lanzamiento hacia arriba y lo atrapas con una mano e intenta después con la otra.

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.



Aplica lo aprendido

Te puedes apoyar en el siguiente video link:

<https://www.youtube.com/watch?v=w9i8MKY1fvw>

¿Qué acción se te dificultó más?



Enriquece tu aprendizaje

### Situación de Aprendizaje 7

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Aplica el pensamiento estratégico al analizar la lógica interna de situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para resolver los problemas que se presentan.
------------------------------	---

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Encestando ando

1.- **Organicemos nuestro espacio y material:** Coloca el cesto de ropa al centro de donde vayas a trabajar. Alrededor del cesto coloca las pelotas de plástico, de periódico y de papel, distribúyelas sin importar las distancias entre ellas, cerca o lejos del cesto.



2.- **Actividad:** Cuando tú quieras, comenzarás a encestar las pelotas en el cesto, iniciando por la pelota que gustes, trata de crear encestes diferentes, al final veamos cuantos encestes lograste realizar. Puedes jugar con algún miembro de la familia y hacerlo por tiempo. Ejemplo: cuantos encestes logran en 1 minuto cada uno.

- ¿Lograste utilizar tu cuerpo correctamente para encestar?
- ¿Lograste combinar las distancias en el espacio para encestar con las diferentes pelotas?



## Situación de Aprendizaje 8

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Valora su identidad corporal mediante la práctica de actividades físicas, para la integración permanente de su corporeidad y la adquisición de estilos de vida saludable.
------------------------------	---



Lee, observa y analiza

### ACTIVIDAD: Juegos tradicionales

Comenta con tus padres y familia cuales son los juegos que practicaban en su niñez y que más disfrutaban, escoge el que más te interese y anota en tu cuaderno:

- Nombre del juego
- Materiales
- Reglas
- ¿Como se juega?



Aplica lo aprendido

¿Conocías ya este juego?

¿Qué fue lo que más te gusto?



Enriquece tu aprendizaje

Los **juegos tradicionales** son aquellas manifestaciones lúdicas o **juegos** que por lo general se transmiten de generación en generación; estos a veces son característicos de una región geográfica, otras veces son más bien universales.



## Situación de Aprendizaje 9

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Pone a prueba su potencial motor al diseñar, organizar y participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo con la intención de fomentar estilos de vida activos y saludables.
------------------------------	--

### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Tenis-globo

#### Inicio:

El área de juego será la sala. TENIS-GLOBO: Uno de los participantes será quien lea las instrucciones y organice los juegos. Se dividirá el área de juego para hacer una mini-cancha de tenis, se amarrará en un par de sillas un estambre o cordón simulando la red y se usará un globo como pelota de tenis. El globo no puede tocar el suelo y de hacerlo será 1 punto para el contrincante, tendrá que pasar a la otra cancha de un solo toque, el globo solo podrá ser golpeado por la mano.



Lee, observa y analiza

**Reglas:** Podrán ser modificadas entre los participantes para hacerlo más difícil o más divertido.

#### Variante:

**GLOBO-MANO:** Se harán 2 equipos con todos los integrantes de la familia. Se dividirá el área en 2 canchas, considerando 2 de las paredes como el área de porterías donde se pegarán 3 círculos por cada equipo, se colocará al centro con una separación de 15 cm entre ellos y los colocarán de la forma que desee cada equipo. El juego consiste en meter goles al equipo contrario, golpeando con el globo los círculos de sus contrincantes. El globo pasara de mano en mano, no puedes caminar para lanzar el globo, pero si puedes dar 3 pasos cuando tienes el globo, haciendo alto para lanzarlo a un compañero de equipo. No podrás arrebatar el globo de las manos de tu contrincante, solo interceptarlo cuando es lanzado o evitar que este lo lance, pero sin tocar al adversario.

Gana el equipo que anote más puntos.

### Situación de Aprendizaje 10

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.
------------------------------	---

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cementerio

**Materiales:** 1 pelota suave, 4 botellas con arena (o con frijoles) para delimitar el área libre para jugar.

El juego consiste en hacer dos equipos, formados por 2 o más jugadores (o con la cantidad de miembros de la familia disponibles). El objetivo es agarrar la pelota y lanzarla a la otra parte del campo con la intención de golpear a un adversario. Si se consigue golpear un adversario con el balón, estará “muerto” y pasará a la parte de los “muertos”, que estará situada detrás de la zona de juego de sus contrincantes. Si este agarra el balón y consigue golpear a un contrario que aún está “vivo” será salvado. Solo se puede lanzar la pelota o se puede jugar con dos pelotas a la vez.



Lee, observa y analiza



Aplica lo aprendido

¿Cuántos “muertos” y cuántos “vivos” hubo en el juego?

¿Cómo se organizaron para llevar a cabo el juego?



Enriquece tu aprendizaje

Jugar Cementerio ayudará a desarrollar la capacidad de diferenciación, orientación, reacción, equilibrio y sincronización. Con el constante trabajo del control y habilidad del balón con las diferentes superficies del cuerpo (pecho, muslo, pie, cabeza, etc.) ayudará a expresar con precisión los movimientos entre diferentes partes del cuerpo.

## Situación de Aprendizaje 11

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Valora su identidad corporal mediante la práctica de actividades físicas, para la integración permanente de corporeidad y la adquisición de estilos de vida saludable.
------------------------------	--



Lee, observa y analiza

### Importancia de una buena alimentación.

El aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes sigue siendo la principal causa de obesidad en nuestro país.

¿Cómo reducir el sobre peso y la obesidad?

Tenemos que modificar nuestros hábitos alimenticios por ejemplo;

- Limitar el consumo de grasas.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Limitar la ingesta de azúcares.
- Realizar una actividad física de manera periódica.

Mantener un equilibrio en nuestro peso corporal con la altura.

Para lograr un cambio en nuestros hábitos realizaremos lo siguiente:

En compañía de un adulto elabora un platillo saludable por lo menos tres veces por semana y toma fotografías del platillo o anota la receta en un cuaderno, esto te ayudara a iniciar con un recetario de comidas saludables. Después ve agregando más días hasta lograr completar la semana.



Aplica lo aprendido

**RETO:** Escribe un compromiso que realices con tu organismo para mantenerlo sano y que abarque los siguientes puntos:

- Alimentación sana.
- Actividad física.
- Hábitos de higiene.
- Prevención de adicciones.

## Situación de Aprendizaje 12

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Reconoce su potencial al participar en distintas situaciones de juego y expresión corporal, para saberse y sentirse competente.
------------------------------	---

### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: 30 SEGUNDOS PARA ENCESTAR

**Materiales:** 1 cubeta o cesto, 1 paliacate o suéter, 20 objetos pequeños (pelotas, tapas de plástico, fichas, etc.) y un cronómetro.

- Reglas:**
- 1.- Respetar el tiempo establecido
  - 2.- Respetar la distancia del lanzamiento
  - 3.- Ser honesto en todo momento



#### Descripción:

Coloca la cubeta o cesto en un lugar despejado y ubícate 3 metros alejado de ella, de preferencia a un lado de una mesa o mueble, coloca los objetos ahí, para que estén a tu alcance, ahora pídele a alguien que, con ayuda del cronómetro, te indicara cuando comenzaras a lanzar los objetos hacia el cesto, el objetivo es encestar el mayor número de objetos en 30 segundos.

Intercambien roles para ver quien logra el mayor número de encestes y después para elevar el grado de dificultad, el que realice el lanzamiento lo hará con los ojos cubiertos con el paliacate o suéter.

#### Reflexión

- ¿Cuál es tu habilidad que más utilizaste en esta divertida actividad?
- ¿Por qué?



### Situación de Aprendizaje 13

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Elabora estrategias de juego al identificar la lógica interna de las situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo en las que participa, para ajustar sus desempeños a partir del potencial, individual y de conjunto.
------------------------------	--

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PELOTA AL FONDO

**Materiales:** 1 pelota y 12 vasos desechables

- Reglas:**
- 1.- Respeta la distancia establecida
  - 2.- Coloca los implementos como se indica
  - 3.- Ser honesto siempre



**Aplica lo aprendido**

#### Descripción:

Coloca los vasos de dos en dos en forma de porterías (con una separación de 30 cm entre cada uno) en línea recta, con una separación de un metro entre cada una, como si fuera un túnel, ahora te ubicaras en un extremo y lanzaras la pelota como si jugaras boliche, el objetivo del juego es que la pelota cruce de un extremo a otro sin tocar los vasos, ya que tendrás que intentarlo nuevamente hasta que lo logres.



**Enriquece tu aprendizaje**

#### Reflexión.

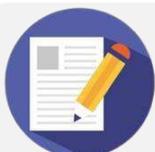
¿Cómo te sentiste al final de la actividad? ¿Lograste el objetivo?

### Situación de Aprendizaje 14

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.
------------------------------	--

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EQUILIBRIO Y TRASLADO

**Materiales:** 3 raquetas y 1 pelota de tenis.



Aplica lo aprendido

- Reglas:**
- 1.- Respetar la distancia entre compañeros
  - 2.- Si la pelota cae al piso, se comienza nuevamente
  - 3.- No agarrar la pelota con la mano, durante el recorrido

#### Descripción:

En equipos de tres, cada uno con una raqueta en la mano, se colocarán formados en línea, con una separación de 2 metros entre cada uno, el que se encuentre en un extremo pondrá la pelota en la raqueta y se trasladará hacia el compañero que está al centro y le pasará la pelota a su raqueta y él se trasladará hacia el tercero de la misma forma, quien regresará a la línea de salida equilibrando la pelota.

Ahora háganlo nuevamente, pero cambiando de lugar con tus compañeros en el juego, también inténtelo golpeando la pelota con la raqueta.

#### Reflexión.

¿Lograste cumplir el reto en esta emocionante actividad?



Enriquece tu aprendizaje

### Situación de Aprendizaje 15

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.
------------------------------	---

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: GOLF EN CASA

##### Materiales:

Pelota pequeña, 1 escoba y 3 vasos desechables y 2 botellas de agua.

##### Reglas:

No deberás lanzar la pelota.

##### Descripción:

En este juego pondrás a prueba tu concentración y precisión, coloca los tres vasos acostados y juntos (con dos botellas con agua a los lados para evitar que se muevan), ahora ubícate a 2 metros de ellos.

¡Diviértete jugando golf!



Aplica lo aprendido

Ahora dibuja un número en cada vaso y suma la puntuación cada vez que introduzcas la pelota, invita a un familiar a jugar contigo y que gane el mejor.



Enriquece tu aprendizaje

##### Reflexión.

¿Lograste introducir la pelota en los tres vasos?



### Situación de Aprendizaje 16

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Acepta sus potencialidades al proponer y afrontar distintas situaciones colectivas, de juego y expresión, con la intención de ampliar sus posibilidades.
------------------------------	--

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: DIRIJO Y BAILO

##### Materiales:

Reproductor de música.

##### Reglas:

¡Divertirse!

##### Descripción:

Escoge una canción que sea de tu agrado, que al bailarla te permita expresar lo que sientes, puedes variar el género o estilo musical.

Ahora elige otra canción y que alguien de tu familia te acompañe en el baile, tendrás que proponerle diferentes pasos y dirigir a tu compañero de baile.



Aplica lo aprendido



Enriquece tu aprendizaje

##### Reflexión

¿Cuál de todos los movimientos que realizaste expreso lo que querías?



### Situación de Aprendizaje 17

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.
------------------------------	--

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA FRECUENCIA CARDIACA

##### Materiales:

Botellas de plástico, cuerda, silla o cualquier material que apoye la actividad.



##### Descripción:

Investiga ¿Qué es la frecuencia cardiaca? Y ¿Cómo se mide la frecuencia cardiaca?

Posteriormente, se realiza un circuito motriz.

Primero, deberás medir tu frecuencia cardiaca en reposo.

Se colocarán en un principio 6 botellas de plástico por las cuales pasarán corriendo en zig -zag.

Después, pasaran saltando entre cuerdas amarradas en sillas.

Para concluir realizando 10 abdominales.

Podrás agregarle algún ejercicio al circuito.

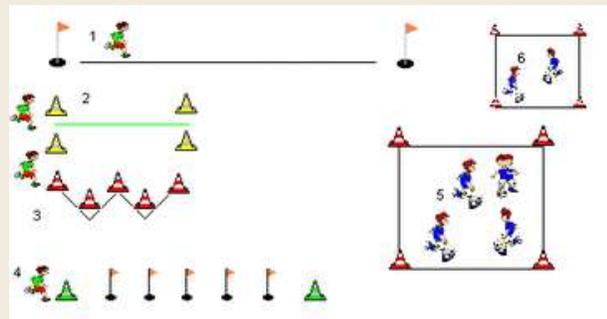
Al finalizar el circuito, deberás tomarte la frecuencia cardiaca.



Enriquece tu aprendizaje

##### Reflexión.

¿Por qué crees importante saber medir la frecuencia cardiaca?



### Situación de Aprendizaje 18

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Afirma su sentido de pertenencia a partir de la práctica de actividades físicas, expresivas y deportivas, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal.
------------------------------	--

#### **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Deshacer el nudo.**

**Materiales:** Ninguno.

**Reglas:** No soltarse de la mano en ningún momento, no jalar, ni empujar.



Aplica lo aprendido

#### **Descripción:**

Se divide al grupo por equipos, todos se tomarán de la mano con la consigna de no soltarse, excepto uno que será el encargado de enredar a sus compañeros. A la indicación, el mismo jugador cambiará de equipo y tratará de desenredar al otro grupo que no es el suyo. Gana el que logre desenredarlos en el menor tiempo posible.

#### **Reflexión**

Hacer esto implica no sólo la solución más rápida, sino la más efectiva, aquella que considere las necesidades de todos respetando y siguiendo las normas de la actividad.



### Situación de Aprendizaje 19

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Afirma su sentido de pertenencia a partir de la práctica de actividades físicas, expresivas y deportivas, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal.
------------------------------	--

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Pasar la pelota

**Materiales:** Pelotas

**Reglas:** Respetar el área de juego

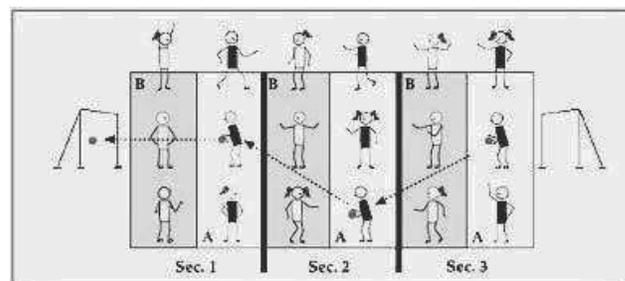
#### Descripción:

El grupo se organiza en dos equipos (A y B).

Cada uno se divide en tres secciones que se colocan en el área de juego que consiste en que cada participante realice pases entre los miembros del equipo que están en ella, sin excluir a nadie, y tratar de evitar que el equipo contrario recupere la pelota. Después de que todos los integrantes lograron hacer los pases, envían la pelota a la sección siguiente; sus integrantes realizan lo mismo. Para dinamizar más la actividad se propone utilizar varias pelotas a la vez. Debemos reflexionar sobre nuestro desempeño antes, durante y después de la práctica, además de considerar las actitudes y los logros obtenidos de manera individual y colectiva.

#### Reflexión

Hacer esto implica no sólo la solución más rápida, sino la más efectiva, aquella que considere las necesidades de todos respetando y siguiendo las normas de la actividad.



## Situación de Aprendizaje 20

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Afirma su sentido de pertenencia a partir de la práctica de actividades físicas, expresivas y deportivas, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal.
------------------------------	--

### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Uno atrás de otro.



Aplica lo aprendido

**Materiales:** Pelota.

**Reglas:** Respetar a sus compañeros.

#### Descripción:

Los jugadores se distribuyen en equipos. Cada equipo toma posición por detrás de la línea de partida, colocados uno detrás del otro, de pie, con las piernas separadas. El primer jugador tiene una pelota. A la señal del profesor, dicho jugador pasará al segundo la pelota por entre sus piernas. Éste la tomará y se la pasará al tercero por encima de su cabeza, el tercero se la pasará al cuarto por entre sus piernas, y así sucesivamente. Cuando el último toma la pelota, se desplaza corriendo hasta la primera posición (provocando que todo el equipo se desplace una posición hacia atrás), comenzando el ciclo nuevamente.

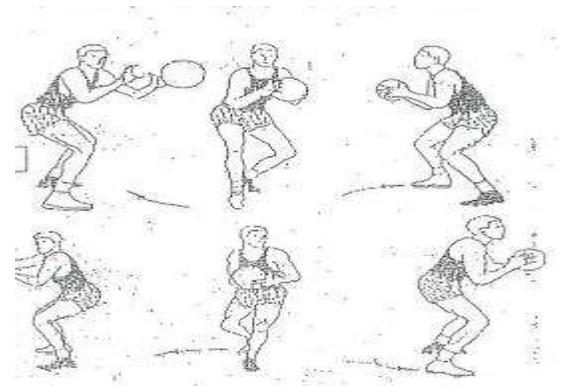
Gana el equipo que complete el primer ciclo, llegando a la posición inicial.



Enriquece tu aprendizaje

### Reflexión

Hacer esto implica no sólo la solución más rápida, sino la más efectiva, aquella que considere las necesidades de todos respetando y siguiendo las normas de la actividad.



## Situación de Aprendizaje 21

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Reestructura sus estrategias de juego al participar en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, propuestas por el o sus compañeros, para favorecer su sentimiento de ser competente.
------------------------------	--

### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “FUT-TENIS”

#### Materiales:

- Balón de futbol o pelota que puedas golpear.
- Cuerda o gis para dividir la cancha.



Aplica lo aprendido

#### Reglas:

- Pide a algún integrante de tu casa juegue contigo.
- Divide un área de tu casa en dos para que sea tu canchita de fut-tenis.
- La puedes dividir pintando una línea con gis, con una cuerda, con zapatos formados o con objetos que creas te pueden servir para dividir.

#### Descripción:

-El juego consiste en que 2 jugadores uno en cada lado de la canchita dividida podrá golpear la pelota o balón con cualquier parte del cuerpo MENOS CON LOS BRAZOS Y MANOS, un jugador inicia el juego con un saque golpeando la pelota para que pase al lado de la cancha del otro jugador.

-Una regla es que la pelota solo puede botar una vez en cada lado de la cancha para después golpearla con la parte del cuerpo que decidas (no brazos y manos) para pasarla de nuevo a la cancha contraria.

-Obtiene un punto si la pelota bota más de una vez en la cancha contraria o si bota fuera al ser golpeada por el otro jugador.

-Gana un set quien obtenga 10 puntos.

-Elige como jugar: a ganar 2 de 3 o 3 de 5 sets.

#### Reflexión

¿Logras practicar el juego cumpliendo con las reglas?

¿Identificas que estrategia utilizas para lograr el objetivo del juego?



## Situación de Aprendizaje 22

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.
------------------------------	---

### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “TIRO Y ENCESTO”

#### Materiales:

- Pelotas de diferentes tipos
- Calcetines, trapo, plástico, esponja, de tenis, balones, etc. (los que tengas en casa)
- Cubetas, botes, cajas.

#### Reglas:

- Colocar las cubetas, botes o cajas que hayas conseguido en casa a diferentes distancias cada uno.
- Marcar una línea de tiro.

#### Descripción:

- Lanzaras las pelotas que tengas intentando encestar en los diferentes objetivos (cubeta, bote, caja) incrementar la dificultad.
- Puedes poner valor a los objetivos, ejemplo: los más retirados 20 puntos, los de mediana distancia 10 puntos y los más cercanos 5 puntos. Ve cuantos puntos logras en una ronda de tiros.
- Podrás lanzar tomando diferentes maneras: Con ambos brazos, brazo derecho, brazo izquierdo, de pie, sentado, hincado, de lado, de espaldas.



#### Reflexión

¿Identificas como es tu desempeño al realizar las actividades?

¿Logras identificar en que otro lugar puedes aplicar lo realizado en estas actividades?

### Situación de Aprendizaje 23

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Promueve relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y promover el juego limpio y la confrontación.
------------------------------	--

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “DERRIBAR TORRES”

##### Materiales:

- Pelotas de varios tamaños y tipos
- (Balones, pelotas de pastico, de trapo, de calcetines, de papel, etc.)
- Conos o botellas de plástico (6, 8 o 10)
- Gis o cuerda.

##### Reglas:

- Pide a algún integrante de tu familia juegue contigo.
- Se divide el área de juego en dos partes, pintando con gis una línea en el suelo o con una cuerda, cada uno tendrá su lado de la cancha.
- Al fondo de cada cancha se colocarán los conos o botellas “Torres” formados y separados, deben tener la misma cantidad de Torres en cada cancha.
- Todas las pelotas estarán en medio de las dos canchas.

##### Descripción:

- El juego consiste en que a la cuenta de 3 deben tomar pelotas para hacer lanzamientos y derribar las torres del jugador contrario sin cruzar a su lado de la cancha, así como defender cada quien sus torres.
- Gana punto quien primero logre derribar todas las torres del contrario.
- Decidan a cuantos puntos logrados habrá un triunfador.



##### Reflexión

¿Te sentiste bien al practicar el juego con alguien más? ¿Por qué?

¿Lograste practicar el juego siguiendo las reglas y aceptando el ganar y perder?



## Situación de Aprendizaje 24

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.
------------------------------	---

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Quitarle la cola al dragón.

### Materiales:

Prenda como calcetines largos, playera o paliacate.

**Reglas:** No se permite empujar.

### Descripción:

Se juega entre dos jugadores.

Cada jugador se coloca un calcetín o prenda en la cintura por la parte de atrás. A la señal cada jugador trata de quitarle el calcetín o prenda al oponente y cuidar de que no se lo quiten a él. No se trata de correr, si no de girar rápidamente.

Gana quien logra quitar más veces el calcetín o prenda.



Aplica lo aprendido

### Reflexión

¿Qué hiciste para moverte más rápido?



Enriquece tu aprendizaje

## Situación de Aprendizaje 25

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Adapta sus desempeños motores al participar en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para afianzar el control de sí y promover la salud.
------------------------------	---

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Aromovil.

**Materiales:** Pelota elaborada con calcetines.

**Reglas:** No se debe de separar las manos.

### Descripción:

Un jugador forma un aro con sus manos.

El otro jugador tiene la pelota, y tratará de meter la pelota por el aro.

Cada vez que la pelota pase por el aro es un punto, gana quien obtenga más puntos.

Quien formó el aro no debe mover las manos hacia arriba, abajo o separarlas, pero sí puede girar su cuerpo y moverse sin correr. Después de un tiempo se invierten los roles.



Aplica lo aprendido

### Reflexión.

¿Al desplazarte tuviste dificultad al cambiar de direcciones?



Enriquece tu aprendizaje

### Situación de Aprendizaje 26

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.
------------------------------	--

#### **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Paliacate al aire.**

**Materiales:** Un paliacate o prenda que no esté pesada.

**Reglas:** No deben de interferir en el trayecto las prendas que lanza su compañero.

**Descripción:** Se realiza entre dos jugadores, los cuales se colocan frente a frente a una distancia inicial de un metro. Cada jugador tiene un paliacate o prenda que no esté pesada para que se pueda mantener en el aire un momento. A la señal cada jugador lanza el paliacate o prenda hacia arriba y deberá correr para atrapar el paliacate o prenda que lanzó el otro jugador. Gana quien logre atrapar el paliacate o prenda más veces.

**Variantes:** modifiquen la distancia entre los jugadores. Intenten atrapar el paliacate o prenda con diferentes partes del cuerpo, etc.

#### **Reflexión**

¿Qué acciones debes de realizar para mejorar tu desempeño?



### Situación de Aprendizaje 27

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Ajusta sus desempeños motores al analizar los roles de cooperación oposición que se desarrollan en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para afianzar el control de sí.
------------------------------	--

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Juego de libretas

##### Materiales:

- 1 calcetín hecho bola.
- 2 libretas de pasta dura
- 4 objetos como puntos de referencia (pueden ser vasos de plástico o desechables, prendas de ropa, cajas pequeñas de cartón)
- 2 sillas
- 1 listón de 1 a 1.5 metros (pueden ser 2 cintas de zapatos amarradas).

##### Reglas: El calcetín tiene que pasar por arriba del listón

Está prohibido lanzar el calcetín al cuerpo del compañero

Únicamente se puede golpear el calcetín con la libreta

##### Descripción: para esta actividad solicita la ayuda de algún familiar.

Coloquen las 2 sillas separadas a 1 o 1.5 metros de distancia y amarren el listón en la parte más alta de las sillas.

Coloquen los puntos de referencia de 1.5 a 2 metros de distancia de frente y a espaldas de cada silla (formando una figura rectangular).

Ahora ubíquense cada uno dentro de una cancha, elijan quién inicia con el saque, el cual con la libreta deberá golpear el calcetín y pasarlo por arriba del listón con dirección a la cancha protegida por el oponente.



Aplica lo aprendido



Deberán evitar que el calcaetín caiga en su cancha, si cae se le otorgará un punto a tu oponente, si éste cae fuera de tu cancha se te otorgará un punto. Gana quien más puntos acumule (ustedes determinarán el número de puntos por juego).



Enriquece tu aprendizaje

Reflexión.

¿Te anticipaste a la trayectoria del calcaetín para poderlo golpear?

¿Cambiaste la manera de sujetar la libreta para mejorar tu rendimiento?



### Situación de Aprendizaje 28

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y el deporte educativo, para promover la salud.
------------------------------	---

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Alcánzame si puedes

**Materiales:** 2 objetos como puntos de referencia (pueden ser vasos de plástico o desechables, prendas de ropa, cajas pequeñas de cartón)



Aplica lo aprendido

**Reglas:** únicamente podrás tocar a tu compañero estando detrás de él, nunca de forma lateral.

**Descripción:** para esta actividad solicita la ayuda de algún familiar.

Separen los puntos de referencia a 3 metros de distancia aproximadamente. Cada uno debe colocarse al costado derecho de cada uno de los puntos de referencia, y a la señal empezarán a correr hacia el punto donde está colocado su compañero para dar la vuelta completa y regresar al punto de inicio, así sucesivamente hasta lograr alcanzar al compañero y tocarle la espalda.

#### Reflexión.



Enriquece tu aprendizaje

¿Al momento de perseguir a tu compañero, te sentiste fatigado o que te faltaba el aire?

¿Crees que mejorar tu condición física será benéfico para tu salud? Y ¿Por qué?



### Situación de Aprendizaje 29

<b>Aprendizaje esperado:</b>	Manifiesta su potencial al planificar y participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, con el propósito de conocerse mejor y cuidar su salud.
------------------------------	--

#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:



**Materiales:** Los que tengas disponibles en tu casa, por ejemplo: calcetines hechos bola, hojas de papel periódico u hojas recicladas hechos bolita, vasos de plástico o desechables, muñecos de peluche, canasto para ropa, cubeta, cuerdas, cintas de zapato, cinta adhesiva, estambre, etc.

**Reglas:** Deberán establecer un puntaje a alcanzar en cada una de las pruebas.

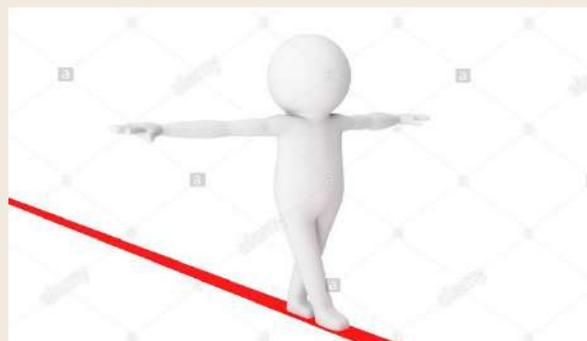
**Descripción:** Con algunos de los materiales con los que cuentes en casa, tú y tu familiar organizarán dos pruebas distintas que deben realizar compitiendo entre ustedes. En una de ellas pondrán a prueba su puntería y en la otra el equilibrio.

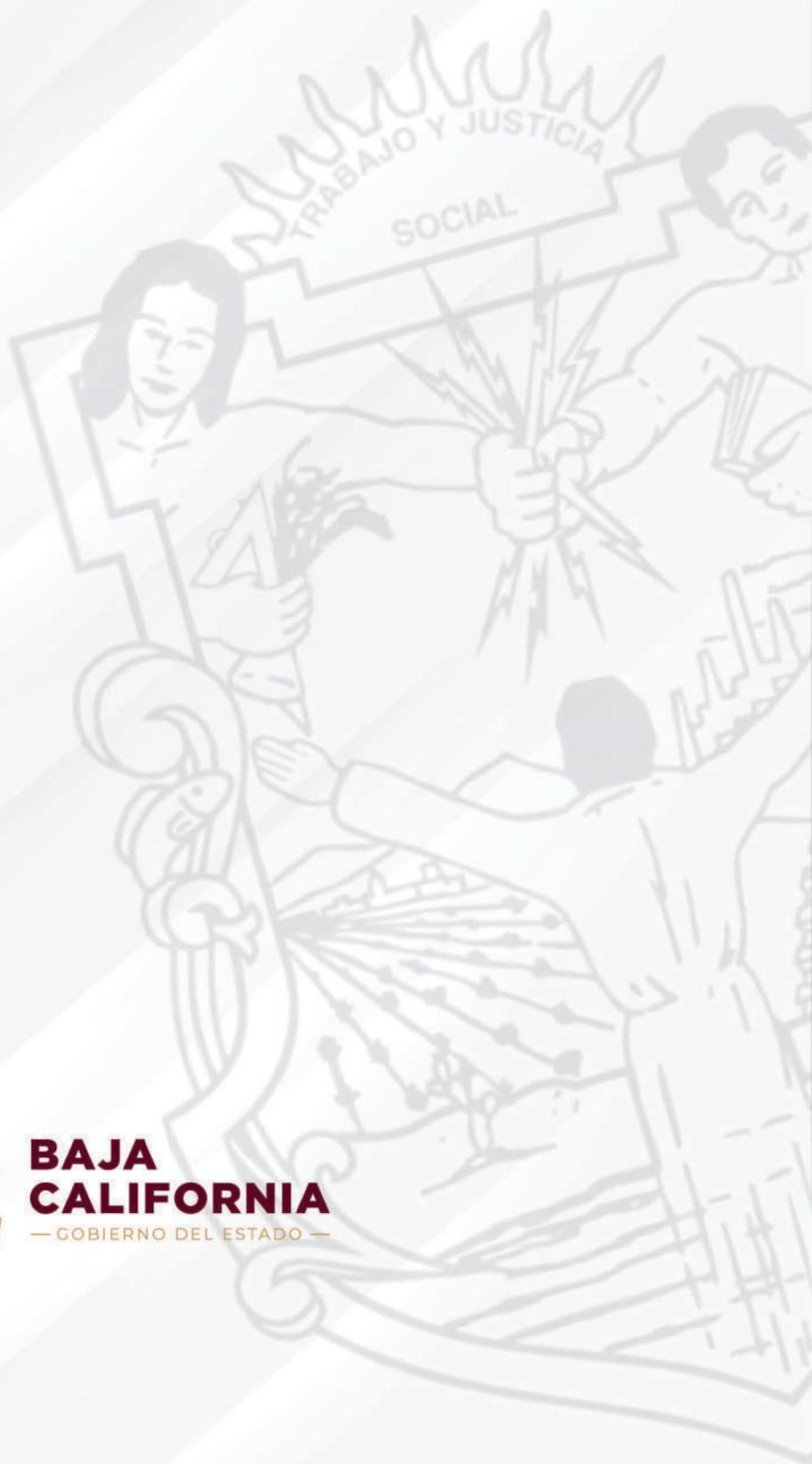
#### Reflexión

¿Tuviste alguna dificultad al planear las pruebas? Y ¿Por qué?



Enriquece tu aprendizaje





**BAJA  
CALIFORNIA**  
— GOBIERNO DEL ESTADO —