



**DIRECCIÓN ESTATAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR
FICHAS DE ACTIVACIÓN PARA LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA
3ER. 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.



¡¡ADELANTE!!

RUTINA NO. 1

¿Sabes qué es desplazamiento? es ir de un lugar a otro. Esta forma de moverte implica que seas muy hábil, ¿Por qué? necesitas saber dónde estás para iniciar a desplazarte, librar obstáculos, saltar, y sobre todo conocer el área donde estás y dónde vas. Observas ¿lo difícil que es desplazarse?, pero que cuando lo realizas no notas lo complicado.



Hay diferentes formas de desplazarte. Menciona por lo menos 5, y recuérdalas porque las necesitarás al término de esta rutina.

¿Quieres trabajar los desplazamientos? 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: *sábana* grande, objetos diversos que tengas alcance
- Cuando termines dibuja la actividad que más te gusto.



INICIAMOS:

1.- En tu clase de educación física, tu profesor la inicia con una serie de ejercicios para prepararte al trabajo. Así que observa siguiente video y muévete al ritmo y así preparar tu cuerpo:

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

¿Te gustó? Hazlo nuevamente. Invita a tus papás o alguien a mover el cuerpo.

2.- Ya preparamos tu cuerpo ahora estás listo (a) para desplazarte.

- a) Desplázate por toda el área donde estás, hazlo caminando sobre las puntas de los pies, levantando las rodillas. (evita los obstáculos, ten cuidado con áreas peligrosas o con objetos frágiles).
- b) Desplázate gateando, saltando, rodando como tronco. Cuando termines respira profundamente sostén la respiración 5 segundos y saca el aire gritando tu nombre muy fuerte.
- c) Coloca una fila de objetos (sillas, cojines del sillón, latas de conserva, muñecos, etc.), camina entre ellos sin pisarlo o tirarlos. Haz 5 series (una serie es cuando completas una vuelta de ida y regreso).
- d) Ahora hazlo trotando, saltando, gateando, etc. a una velocidad que no te vayas a lastimar. Haz 5 series de cada desplazamiento. Cuando termines respira profundamente sostén la respiración 5 segundos y saca el aire gritando tu nombre muy fuerte.

3.- Te has fijado que hay muchas formas de desplazarte. Pues ahora las vamos a poner en práctica. Observa el siguiente video y trata de imitar los desplazamientos.

<https://www.youtube.com/watch?v=0ATm2YRHycw>

4.- Alumno sabes que aparte de activarte físicamente, debes complementarlo con una buena alimentación. Observa el video y coméntalo con tus padres, hermanos.

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso. Recuerdas los diferentes desplazamientos, dibuja lo que más te gusto.

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



Descubriendo nuevos desplazamientos.



RUTINA NO. 2 LANZO Y ATRAPO

Hola alumno: La rutina pasada conocimos que es un desplazamiento y diversas formas de desplazarse, ¿Recuerdas?

Ahora trabajemos otra forma de moverse: los lanzamientos. ¿Sabes qué los lanzamientos los ocupamos casi todo el día? Sí, cuando lanzas un papel al bote, cuando lanzas el balón a la canasta, cuando lanzas tus calcetines al cesto de la ropa sucia.



¿Qué otros tipos de lanzamientos conoces?, ¿Quieres trabajar lanzamientos?, continúa leyendo y vamos a divertirnos.

INDICACIONES:

- a) Si hay un adulto contigo pídele que te ayude.
- b) Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- c) Materiales: hojas de papel reciclado o periódico, botes o recipientes vacíos (uno grande y pequeño)
- d) Cuando termines conversa con tus padres o algún adulto sobre qué lanzamiento usan más en las actividades de la casa.

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.

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

2.- En esta actividad necesitaremos bolitas de papel de diferentes tamaños hechas de periódico o de hojas para reciclar y el bote grande.

- a) Coloca el bote al frente separado de ti unos 5 pasos: lanza con la mano derecha 10 veces, cambia de mano lanza 10 veces.
- b) Con una bola más grande de papel repite el ejercicio anterior, solo que separa el bote a 10 pasos.
- c) Haz los ejercicios anteriores pero con el bote pequeño.



- d) Ahora lanza y atrapa la bola de papel pequeña 10 veces con cada mano. Repite los lanzamientos pero con la bola más grande.
- e) Con un compañero (papá, mamá o un adulto) lanza y atrapa contando hasta 20 en voz alta. (20 con la bola pequeña y 20 con la bola grande).
- f) Coloca el bote como si fuera una portería, separado de ti unos 5 pasos: pateas la pelota chica y trata de meterla 5 veces al bote con pie derecho y 5 con izquierdo. Haz el mismo ejercicio con la pelota grande. Ahora reta algún familiar que haga el mismo ejercicio. ¿Te ganó? ¡¡Claro que no!! Tú eres muy hábil. ¡¡Felicidades!!

3.- Observa el video e invita a un adulto a moverse al ritmo del mismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcqmtMwPrzM>. Lo lograron, bailamos rápido y lento.

4.- Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso. Platica con tu papá o mamá sobre cuántos lanzamientos hiciste.

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 EXPRESO CON MI CUERPO

Hola alumno: ¿Sabes qué aparte del lenguaje verbal hay otros tipos de comunicación? en esta rutina vamos a saber cómo comunicarse con el cuerpo.

INDICACIONES:

- a) Si hay un adulto contigo pídele que te ayude.
- b) Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- c) Cuando termines conversa con tus padres o abuelos la actividad que más te gusto.



Preparemos en cuerpo para iniciar con la actividad física.

1.- Observa el siguiente video y muévete a su ritmo.

<https://www.youtube.com/watch?v=TgcwKrf8wHM>

¿Te gustó? Hazlo nuevamente.

¿Sabes qué es un mimo? un mimo es una persona que se expresa a través de su cuerpo, sin decir una sola palabra.

Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=TdGVBQbBTbo>

2.- Juguemos al mimo: Primero necesitamos a un adulto ya sea papá o mamá, ahora comunícales las siguientes situaciones:

- Comiendo algo muy ácido
- Cargando algo muy pesado.
- Que jalas una cuerda.
- Que estás muy cansado. Inventa otras situaciones

3.- Imita los movimientos del siguiente video acompañado de algún adulto.

https://www.youtube.com/watch?v=7hGtKE3mG_g repítelo varias veces.

4.- 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.



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

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

5.- No olvides que la activación física es importante para que tengas salud, comparte el siguiente video a tus compañeros o familiares. <https://www.youtube.com/watch?v=xN1LAdCe7z0>

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 la 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:

- Si hay un adulto contigo pídele que te ayude.
- Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- Materiales: 2 botellas de yogurt, semillas o pequeñas piedras que puedan entrar en la botella.



INSTRUCCIONES PARA HACER UNAS MARACAS:

1. Lava perfectamente las botellas, ponle las semillas o piedras, corta un pedazo de papel colócalo como tapa en la botella y pégala con tape. ¡LISTO ARMASTE TUS MARACAS! 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 si 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 gusto.

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! !

