

# PLAN DE REFORZAMIENTO

CICLO 2020-2021

**SEMANA 5**

**DEL 27 DE SEPTIEMBRE AL 01 DE OCTUBRE**

L.E.F MARTHA VEGA VERDUGO

## Planeaciones Didacticas de Educación Física



**Eje:**  
Competencia  
Motriz


**Nivel:** Primaria  
**Escuela:**  
**Docente:**  
**Turno:**  
**Grado:** 1º  
**Grupo:**  
**Trimestre:** 1  
**Aprendizajes:** 2  
**Total de sesiones:** 24



**Componente Pedagógico**  
Desarrollo de la Motricidad

**Aprendizaje Esperado**  
1-Explora la combinación de los patrones básicos de movimiento en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.

### TRIMESTRE "1" APRENDIZAJE "1" SESION "1"

Orientaciones Didacticas	Indicadores de Evaluacion	Estilos de Enseñanza	Estrategias Didacticas
1- Identifiquen las acciones motrices que los hagan sentirse capaces y las que les representan alguna dificultad, esto será en actividades como: • Manipular y explorar libremente distintos objetos.	1-Explora formas de movimiento, de manera individual y grupal.  2-Reconoce las diferencias al efectuar y combinar diversos patrones básicos de movimiento.	Individualizado  Asigancion de tareas  Mando directo	1-Juegos individuales  2-Retos 3-Desafios  4-Juegos motores
		<b>Recursos Didacticos</b>	
		Pelota	
<b>Fase</b>	<b>Actividades de Enseñanza APrendizaje</b>		<b>Recomendaciones Ante el Covid-19</b>
<b>Inicial</b>	<b>1-Pajaros volando:</b> Todos los alumnos sobre su propio espacio se desplazaran imitando el vuelo de un pajaro, para ello el docente le ira diciendo si el pajaro vuela alto, medio o bajo, por lo que deberan ir agitando sus brazos como si fueran sus alas: El vuelto de los pajaros pueden ser en su lugar estatico o dinamico por su espacio desplazandose evitando invadir la zona de sus demas compañeros.		1-Lavarse las manos terminando la sesion  2-Usar gel Antibacterial

<b>Desarrollo</b>	<p><b>1-Slalom.</b> Distribuidos en grupos de 5 alumnos, los estudiantes cruzarán el patio sorteando los obstáculos que dispone el profesor, se devuelven de la misma forma. El siguiente compañero sale cuando el anterior ha realizado completamente el recorrido</p> <p><b>2- El mesero.</b> Estación 1: El alumno con una pelota debe buscar diferentes maneras de lanzar y cachar la pelota utilizando un plato de plástico, evitando que la pelota se le caiga. Podrá experimentar diferentes posiciones de lanzamiento. Ejemplo: acostado y lanzar sólo con la mano derecha etc.</p> <p><b>3-Conozco mi cuerpo a través del ritmo musical:</b> El niño o niña al escuchar la música, se desplazará por un espacio libre, moviéndose de acuerdo con el ritmo de la música. Sí éste es rápido, deprisa; sí es lento, despacio. Para desplazarse ahora podrá realizar varios movimientos continuos (secuencia rítmica) que el niño o niña elija, como: caminar, saltar con dos pies, saltar con uno y alternar, parar, etc. y continuará haciendo lo mismo por un tiempo en lo que dure la canción.</p> <p><b>4- Propuestas y variantes:</b> por los alumnos de acuerdo a las condiciones.</p>			<p>3-Usar cubrebocas o mascarillas</p> <p>4-Evitar tocar superficies</p> <p>5-Mantener la sana distancia 1.5 a 2 mts.</p> <p>6-Trabajar con grupos reducidos</p>
	<b>Observaciones</b>			<p>Durante las actividades es necesario en todo momento mantener la sana distancia, y al final lavarse las manos, manteniendo el cubrebocas.</p>
<b>Final</b>	<p>Parados en su lugar con a mano en el corazón percibir el ritmo de los latidos.</p>			
<b>Firmas</b>	<b>Docente</b>	<b>Director (a)</b>	<b>Supervisor (a)</b>	<b>Sello Oficial</b>

## Planeaciones Didacticas de Educación Física



**Eje:**  
Competencia  
Motriz


**Nivel:** Primaria  
**Escuela:**  
**Docente:**  
**Turno:**  
**Grado:** 2º  
**Grupo:**  
**Trimestre:** 1  
**Aprendizajes:** 2  
**Total de sesiones:** 24



**Componente Pedagógico**  
Desarrollo de la Motricidad

**Aprendizaje Esperado**  
1-Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio.

### TRIMESTRE "1"      APRENDIZAJE "1"      SESION "1"

Orientaciones Didacticas	Indicadores de Evaluacion	Estilos de Enseñanza	Estrategias Didacticas
1-Explore movimientos respondiendo a las siguientes consignas relacionadas con algunos elementos perceptivo-motrices:*Tareas motrices en las que ajusten sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos (rápidos-lentos) y espacios de juego.	1-Identifica los objetos y su ubicación.  2-Ajusta sus movimientos al seguir consignas visuales o auditivas.	Individualizado  Asigancion de tareas  Mando directo	1-Juegos individuales  2-Retos 3-Desafios  4-Juegos motores  
		<b>Recursos Didacticos</b>  Pelotita de papel, gis	
<b>Fase</b>	<b>Actividades de Enseñanza APrendizaje</b>		<b>Recomendaciones Ante el Covid-19</b>
<b>Inicial</b>	<b>Las vacas:</b> Cantar la siguiente letra, las vacas vienen, las vacas van, las vacas tienen ganas de... (aplaudir), y realizan la siguiente acción, caminar, girar, saltar, correr, mover segmentos corporales, para ello también pueden sugerir más movimientos los alumnos o acciones que hace una vaca.		1-Lavarse las manos terminando la sesion  2-Usar gel Antibacterial

<b>Desarrollo</b>	<p><b>1- Monchito dice.</b> Se elige a un alumno quién será "Monchito", y deberá de indicar al resto de los participantes lo que tiene que hacer. "Monchito dice que" caminemos lento, rápido, como robots y al silbatazo nos estiramos tocando el cielo, dar saltos hacia adelante y atrás, lanzar y atrapar una pelota, caminar, etc.</p> <p><b>2- Rebota y mantente.</b> El alumno se ubicará de frente a la pared y rebotará una pelotita de papel lanzándola y atrapándola únicamente con la mano derecha y sosteniéndose solo con el pie izquierdo. Posteriormente se posicionará en cuclillas, lanzará la pelota hacia la pared con ambas manos y la atraparé con un salto.</p> <p><b>3- Tiro al blanco.</b> Pintar en una pared libre de obstáculos, dos círculos concéntricos; uno de aproximadamente 40 centímetros de diámetro y en el centro, otro círculo de 20 centímetros. Lanza la pelota desde 3 metros de distancia para tratar de tocar el círculo pequeño.</p> <p><b>4- Propuestas y variantes:</b> por los alumnos de acuerdo a las condiciones.</p>			<p>3-Usar cubrebocas o mascarillas</p> <p>4-Evitar tocar superficies</p> <p>5-Mantener la sana distancia 1.5 a 2 mts.</p> <p>6-Trabajar con grupos reducidos</p>
	<b>Observaciones</b>			<p>Durante las actividades es necesario en todo momento mantener la sana distancia, y al final lavarse las manos, manteniendo el cubrebocas.</p>
<b>Final</b>	<p>El vigilante. Los alumnos colocados en posiciones de equilibrio estático, uno de ellos es el vigilante y si detecta algún cambio de posición en un jugador cambio de rol.</p>			
<b>Firmas</b>	<b>Docente</b>	<b>Director (a)</b>	<b>Supervisor (a)</b>	<b>Sello Oficial</b>

## Planeaciones Didacticas de Educación Física



**Eje:**  
Competencia  
Motriz


**Nivel:** Primaria  
**Escuela:**  
**Docente:**  
**Turno:**  
**Grado:** 3º  
**Grupo:**  
**Trimestre:** 1  
**Aprendizajes:** 2  
**Total de sesiones:** 24



**Componente Pedagógico**  
Desarrollo de la Motricidad

**Aprendizaje Esperado**  
1-Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.

### TRIMESTRE "1"      APRENDIZAJE "1"      SESION "1"

Orientaciones Didacticas	Indicadores de Evaluacion	Estilos de Enseñanza	Estrategias Didacticas
<p>1- Exploren acciones motrices que ligen el control del cuerpo y el manejo de objetos mediante las siguientes dinámicas:</p> <p>*Formas jugadas en las que se muevan alrededor de sus ejes y planos (giros, flexiones y balanceos), y que manipulen e impacten objetos con ayuda de distintos implementos.</p>	<p>1-Aplica habilidades motrices con mayor fluidez y coordinación.</p> <p>2-Sugiere acciones para mejorar su desempeño e interacción en las actividades.</p>	<p>Individualizado</p> <p>Asigancion de tareas</p> <p>Mando directo</p> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>Recursos Didacticos</b></p> <p>Baraja, aro de cartón, cuerda</p>	<p>1-Juegos individuales</p> <p>2-Retos 3-Desafios</p> <p>4-Juegos motores</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
Fase	Actividades de Enseñanza APrendizaje	Recomendaciones Ante el Covid-19	
<b>Inicial</b>	<p><b>Saltando ando.</b> Caminando, trotando o corriendo y al silbatazo: Saltar dando una palmada. Saltar a la pata coja (5 con derecho-izquierdo). Saltar 6 veces con pies juntos. Saltar hacia atrás. Saltar 8 veces en el sitio. Saltar abriendo las piernas y dando aplauso arriba juntando las manos.</p>	<p>1-Lavarse las manos terminando la sesion</p> <p>2-Usar gel Antibacterial</p>	

<b>Desarrollo</b>	<p><b>1-Canguros lastrados.</b> Los alumnos introducen en el aro al empeine de un pie. Se trata de realizar un recorrido pequeño dentro de su zona segura saltando y arrastrando consigo el aro. Se debe insistir en que controlen gradualmente el salto, puesto que podrían caerse. Variantes: Se realiza con ambas piernas, dominantes y no dominantes.</p> <p><b>2- Cartas cansadas.</b> Con ayuda de una baraja (naipes, o cartas de lotería) se colocarán en hilera una carta de cada figura (corazones, espadas, rombos y tréboles) el alumno desde el otro extremo revolverá las cartas sobrantes y al azar tomará una, según la figura irá a colocarla atravesando el área saltando, con otra carta lo hará corriendo, rodando en el suelo, y en cuadrupedia inversa etc.</p> <p><b>3-Conociendome mas.</b> Intenta saltar la soga en su lugar, decide cómo, durante un minuto. Con la soga larga, de un extremo atado a un punto fijo, la soga estirada tú en el otro extremo sentado sobre un tapete o bolsa, iras jalando la soga e irás avanzando al punto de amarre. Puede empezar a jalar en tramos cortos y como se va logrando aumentando cuerda.</p> <p><b>4- Propuestas y variantes:</b> por los alumnos de acuerdo a las condiciones.</p>			<p>3-Usar cubrebocas o mascarillas</p> <p>4-Evitar tocar superficies</p> <p>5-Mantener la sana distancia 1.5 a 2 mts.</p> <p>6-Trabajar con grupos reducidos</p>
	<b>Observaciones</b>			
<b>Final</b>	<p>Apoyando sus manos en su pecho, cuenta las veces que se llena el pecho de aire, igual, pero con las manos en el estómago.</p>			<p>Durante las actividades es necesario en todo momento mantener la sana distancia, y al final lavarse las manos, manteniendo el cubrebocas.</p>
<b>Firmas</b>	<b>Docente</b>	<b>Director (a)</b>	<b>Supervisor (a)</b>	<b>Sello Oficial</b>

## Planeaciones Didacticas de Educación Física



**Eje:**  
Competencia  
Motriz


**Nivel:** Primaria  
**Escuela:**  
**Docente:**  
**Turno:**  
**Grado:** 4º  
**Grupo:**  
**Trimestre:** 1  
**Aprendizajes:** 2  
**Total de sesiones:** 24



**Componente Pedagógico**  
Desarrollo de la Motricidad

**Aprendizaje Esperado**  
1-Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación.

### TRIMESTRE "1"      APRENDIZAJE "1"      SESION "1"

Orientaciones Didacticas	Indicadores de Evaluacion	Estilos de Enseñanza	Estrategias Didacticas
<p>1- Experimenten la combinación de habilidades de locomoción, estabilidad y manipulación al poner en práctica:</p> <p>*Formas jugadas en las que descubran opciones para combinar sus acciones (lanzar-atrapar, conducir-patear, golpear-controlar un objeto, etcétera); se sugiere emplear objetos con diversas características: formas, tamaños, texturas, pesos y colores.</p>	<p>1-Combina acciones de locomoción, manipulación y estabilidad, de manera individual y colectiva.</p> <p>2-Decide las habilidades motrices que necesita emplear en la resolución de las tareas.3-Valora el desempeño individual y colectivo al analizar su rendimiento y los resultados de juego</p>	<p>Individualizado</p> <p>Asignacion de tareas</p> <p>Mando directo</p>	<p>1-Juegos individuales</p> <p>2-Retos 3-Desafios</p> <p>4-Juegos motores</p>
		<b>Recursos Didacticos</b>	
Fase	Actividades de Enseñanza APrendizaje		Recomendaciones Ante el Covid-19
<b>Inicial</b>	<p><b>Competencias de tijeras:</b> A la señal, cada alumno saldra corriendo hacia adelante realizando un salto cayendo con las piernas abiertas, regresan a su lugar repitiendo este ejercicio 5 veces. Posteriormente salen corriendo, un giro, saltando y cayendo con las piernas abiertas, se agregan otros, etc.</p>		<p>1-Lavarse las manos terminando la sesion</p> <p>2-Usar gel Antibacterial</p>



<b>Desarrollo</b>	<p><b>1-Botella stop:</b> El alumno se pone a 1 m de distancia y coloca su botella en un extremo de la cancha. Al otro extremo estará el alumno. El propósito es que deberá caminar y llegar al otro extremo de la cancha dar a vuelta a su botella y regresar.</p> <p><b>2-Botence:</b> Se formará un círculo, dentro de él pondrán un bote grande. El propósito del juego es meter la pelota en el bote dando golpes con las palmas de la mano y dejando botar la pelota solamente una vez en el suelo. Se tienen que dar dos giros con la pelota para poder golpearla y meterla al bote. (Cada golpe deberá mencionar una característica física: alto, gordo, flaco, moreno, etc.)</p> <p><b>3-Saltos puntuales:</b> Manteniendo los pies juntos, salte a ambos lados del marcador. Alternativamente, use líneas de yarda. Realiza 10 saltos. Repita mirando en la dirección opuesta.</p> <p><b>4-Propuestas y variantes:</b> Por los alumnos de acuerdo a las condiciones.</p>			<p>3-Usar cubrebocas o mascarillas</p> <p>4-Evitar tocar superficies</p> <p>5-Mantener la sana distancia 1.5 a 2 mts.</p> <p>6-Trabajar con grupos reducidos</p>
	<b>Observaciones</b>			<p>Durante las actividades es necesario en todo momento mantener la sana distancia, y al final lavarse las manos, manteniendo el cubrebocas.</p>
<b>Final</b>	<p>A distancia de metro y medio, el alumno deberá poner sus manos en el pecho, y contar las veces que su pecho se llene de aire, igual, pero con las manos en el estómago.</p>			
<b>Firmas</b>	<b>Docente</b>	<b>Director (a)</b>	<b>Supervisor (a)</b>	<b>Sello Oficial</b>

## Planeaciones Didacticas de Educación Física



**Eje:**  
Competencia  
Motriz

**Nivel:** Primaria  
**Escuela:**  
**Docente:**  
**Turno:**  
**Grado:** 5º  
**Grupo:**  
**Trimestre:** 1  
**Aprendizajes:** 2  
**Total de sesiones:** 24



**Componente Pedagógico**  
Desarrollo de la Motricidad

**Aprendizaje Esperado**  
1-Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

### TRIMESTRE "1"      APRENDIZAJE "1"      SESION "1"

Orientaciones Didacticas	Indicadores de Evaluacion	Estilos de Enseñanza	Estrategias Didacticas
1- Identifiquen sus posibilidades y límites relacionados con las habilidades motrices al participar en: • Formas jugadas que vinculen la exploración libre de acciones de locomoción, la manipulación y la estabilidad, mediante lanzamientos a distintas alturas o distancias; los desplazamientos que busquen una ejecución por un mayor tiempo; el equilibrio y el control de objetos de distintos pesos; etcétera.	1-Identifica la relación entre sus habilidades motrices y la mejora de su desempeño.  2-Reconoce las condiciones de ejecución de las habilidades motrices que aluden a la velocidad, fuerza y fluidez que emplea	Individualizado  Asigancion de tareas  Mando directo  <b>Recursos Didacticos</b>	1-Juegos individuales  2-Retos 3-Desafios  4-Juegos motores  <div style="text-align: center;"> </div>
Fase	Actividades de Enseñanza APrendizaje		Recomendaciones Ante el Covid-19
<b>Inicial</b>	<b>Marchando:</b> Cada alumno se desplazará marchando en su zona segura, Cuando el maestro de un aplauso: marcharan alzando rodillas, a los dos aplausos: marcharan alzando rodillas y haciendo braceo más acelerado.		1-Lavarse las manos terminando la sesion  2-Usar gel Antibacterial  3-Usar cubrebocas o mascarillas

<b>Desarrollo</b>	<p><b>1-Pinzas de pan:</b> En su espacio lanzarán los alumnos su pelota e intentarán atraparla con las rodillas evitando que se les caiga en el suelo. Se pueden desplazar con las siguientes acciones: caminar como pato, lanzar la pelota hacia arriba y la intenta atrapar con las rodillas, etc.</p> <p><b>2-Hockey modificado:</b> El alumno se colocará frente a una pared a 1m de distancia, frente a él habrá una hilera de vasos y botellas en horizontal. el objetivo del juego es que con una escoba el alumno rebote la pelota contra la pared procurando que después del rebote la pelota tire únicamente las botellas. Si llegase a tirar los vasos deberá realizar 8 lagartijas.</p> <p><b>3-Fronton-voley:</b> Individual. Tocar de antebrazos la pelota y cacharla con mano contraria. Se permite que dé un bote.</p> <p><b>4-Propuestas y variantes:</b> Por los alumnos de acuerdo a las condiciones.</p>			<p>4-Evitar tocar superficies</p> <p>5-Mantener la sana distancia 1.5 a 2 mts.</p> <p>6-Trabajar con grupos reducidos</p>
	<b>Observaciones</b>			<p>Durante las actividades es necesario en todo momento mantener la sana distancia, y al final lavarse las manos, manteniendo el cubrebocas.</p>
<b>Final</b>	<p>Formados en una fila individualmente y con sana distancia, se darán auto masaje en los hombros, a la señal se darán masaje en las piernas.</p>			
<b>Firmas</b>	<b>Docente</b>	<b>Director (a)</b>	<b>Supervisor (a)</b>	<b>Sello Oficial</b>

## Planeaciones Didacticas de Educación Física



**Eje:**  
Competencia  
Motriz


**Nivel:** Primaria  
**Escuela:**  
**Docente:**  
**Turno:**  
**Grado:** 6º  
**Grupo:**  
**Trimestre:** 1  
**Aprendizajes:** 2  
**Total de sesiones:** 24



**Componente Pedagógico**  
Desarrollo de la Motricidad

**Aprendizaje Esperado**  
1-Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.

### TRIMESTRE "1"      APRENDIZAJE "1"      SESION "1"

Orientaciones Didacticas	Indicadores de Evaluacion	Estilos de Enseñanza	Estrategias Didacticas
<p>1- Pongan a prueba su potencial, al regular y dosificar su esfuerzo en las siguientes situaciones que demandan un mayor autocontrol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuitos de acción con situaciones de juego que requieran emplear sus capacidades, habilidades y destrezas motrices con fluidez y precisión.</li> </ul>	<p>1-Propone acciones para practicar las habilidades motrices en las que aún tiene dificultades.</p> <p>2-Reconoce su potencial al comparar su desempeño en diferentes momentos y tareas motrices.</p>	<p>Individualizado</p> <p>Asigancion de tareas</p> <p>Mando directo</p> <hr/> <p><b>Recursos Didacticos</b></p> <hr/> <p>Caja de cartón, pelota.</p>	<p>1-Juegos individuales</p> <p>2-Retos 3-Desafios</p> <p>4-Juegos motores</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
Fase	Actividades de Enseñanza APrendizaje		Recomendaciones Ante el Covid-19
<b>Inicial</b>	<p><b>Saltos desde abajo:</b> De pie con los pies separados a la anchura de los hombros. Baja el tronco flexionando las rodillas como si te fueras a sentar y desde ahí usa las piernas y los brazos para saltar tan alto como sea posible.</p>		<p>1-Lavarse las manos terminando la sesion</p> <p>2-Usar gel Antibacterial</p> <p>3-Usar cubrebocas o mascarillas</p>

<b>Desarrollo</b>	<p><b>1-Venciendo obstáculos:</b> Los alumnos se colocarán en formación de líneas encontradas, respetando la distancia entre cada uno. En el espacio se coloca una caja de cartón o algún objeto simulando ser las vallas, a la señal del profesor deberán correr de un extremo a otro saltando por encima del obstáculo cada vez que lo encuentren, gana el primero en realizar la carrera.</p> <p><b>2-Pega gol:</b> El alumno debe jugar la pelota con las manos, golpeándola; la mano debe estar abierta con los dedos pegados, y se puede hacer con la palma o con el dorso, una o dos veces, antes de intentar el gol. Para iniciar el juego se coloca la pelota al centro del espacio, el saque se realiza golpeando la pelota hacia delante desde la zona de gol.</p> <p><b>3-Lata de sardinas:</b> El alumnado se desplaza caminando, trotando o corriendo y al escuchar una palmada: brincar adelante-atrás, izquierda-derecha, en un solo pie, abriendo y cerrando las piernas y brazos, aplaudiendo, aplaudir adelante, atrás, arriba, etc.</p> <p><b>4-Propuestas y variantes:</b> Por los alumnos de acuerdo a las condiciones.</p>			<p>4-Evitar tocar superficies</p> <p>5-Mantener la sana distancia 1.5 a 2 mts.</p> <p>6-Trabajar con grupos reducidos</p>
	<b>Observaciones</b>			<p>Durante las actividades es necesario en todo momento mantener la sana distancia, y al final lavarse las manos, manteniendo el cubrebocas.</p>
<b>Final</b>	<p>De pie y con la mano en el corazón percibir el ritmo de los latidos como lo indique el profesor.</p>			
<b>Firmas</b>	<b>Docente</b>	<b>Director (a)</b>	<b>Supervisor (a)</b>	<b>Sello Oficial</b>