

## PROYECTO 1 DE EDUCACION FISICA 2024-2025



### QUINTO GRADO. FASE 5

|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| CAMPO FORMATIVO                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO                                                                                                                                           |                                   |
| ELEMENTOS ESCENCIALES QUE INTEGRAN LA EDUCACION FISICA                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |                                   |
| MOTRICIDAD                                                                                                                                                                                                                           | CORPOREIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           | CREATIVIDAD MOTRIZ                |
| FINALIDAD DEL CAMPO FORMATIVO                                                                                                                                                                                                        | Construyan su identidad personal, desarrollen sus potencialidades, generen sentido de comunidad, fortalezcan sus capacidades perceptivo, socio y físico motrices, identifiquen y comprendan sus emociones, estados de ánimo y sentimientos y experimenten el cuidado y mejora de la salud.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |                                   |
| PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- CAPACIDADES Y HABILIDADES MOTRICES: utiliza patrones básicos de movimiento ante situaciones que implican explorar los diferentes espacios, el tiempo y los objetos, para favorecer el conocimiento de sí.</li><li>- POSIBILIDADES COGNITIVAS, EXPRESIVAS, MOTRICES CREATIVAS Y DE RELACION: explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas que implican equilibrio, orientación espacial-temporal y coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de sí.</li><li>- ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES: participa en diferentes juegos para explorar alternativas que le permitan mantener una vida activa y saludable.</li><li>- PENSAMIENTO LUDICO DIVERGENTE Y CREATIVO: busca distintas soluciones ante una misma situación de juego o cotidiana, con la intención de poner en práctica la creatividad.</li><li>- INTERACCION MOTRIZ: colabora en la definición de normas básicas de convivencia para reconocer su influencia en la interacción presente en juegos y situaciones cotidianas.</li></ul> |                                                                                                                                                                           |                                   |
| ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | FASE: 5                                                                                                                                                                   |                                   |
| Juego motor, juegos organizados, circuito de acción motriz                                                                                                                                                                           | METODOLOGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Aprendizaje servicio                                                                                                                                                      | PROYECTO 1: “CIRCUITO MOTRIZ”     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | EVIDENCIAS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Rubricas de evaluación                                                                                                                                                    | PROYECTO 2: “DEPORTES DIVERTIDOS” |
| DIALOGO                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | TEMA TRANSVERSAL DE SALUD                                                                                                                                                 |                                   |
| Valoramos nuestras características y las de otras personas (corporales, gustos, intereses, necesidades y capacidades), para reconocer similitudes y diferencias que permiten convivir, interactuar, aprender y cuidarnos mutuamente. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Alimentación</li><li>- Respiración</li><li>- Prevención de accidentes</li><li>- Higiene</li><li>- Promoción de la salud</li></ul> |                                   |
| EJES ARTICULADORES                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Inclusión, Igualdad de género, pensamiento crítico, vida saludable, interculturalidad crítica.                                                                            |                                   |

## CONTEXTO Y DIAGNOSTICO

### Contexto externo

La escuela primaria General Julián Blanco, perteneciente a la zona 04, sector 01, con clave 12DER0765E, turno matutino, del municipio de Chilpancingo de los Bravos. Se encuentra ubicada en la calle Vicente Guerrero, en el barrio de San Agustín de la localidad de Petaquillas.

Se encuentra en un nivel socioeconómico medio-bajo.

### Contexto Interno

La escuela cuenta con una organización completa, conformada por: 1 director 1, 3 secretaria, 12 Maestros de Grupo (dos por grado), 1 Maestra de Educación Física, 1 Maestro de Aula de Medios, 2 Intendentes, 1 doctora escolar, 1 maestra de USAER, 1 Psicóloga. La escuela cuenta con un total de 387 alumnos, el plantel educativo consta de: 12 aulas para Grupos, 1 Dirección, 1 Biblioteca, 1 Aula de Medios, 1 Tiendita escolar, 1 Cancha condicionada para usos múltiples, 1, 3 Jardineras, 2 Modulo de Baños para Hombres y Mujeres, 1 Bodega para guardar productos de limpieza, 1 Bodega para guardar el material deportivo.

Normalmente los maestros que laboramos en el plantel educativo mantenemos una buena armonía y somos un colectivo muy unido, como consejo técnico escolar buscamos la mejora educativa realizando actividades y estrategias en conjunto con los padres de familia y alumnos para participar activamente en nuestro plan de mejorar continua, la que favorece y permite sumar esfuerzos ya que tratamos de renovar el pacto educativo entre los alumnos, directivos, maestros y padres de familia.

### Diagnóstico del Grupo

El grupo de quinto grado de la primaria está compuesto por 32 alumnos (17 niños y 15 niñas) que se encuentran entre las edades de 10 y 11 años generalmente, acorde al nuevo plan y programa de estudios 2022 (NEM) el alumno se encuentra en la fase 5.

Se aplicó un test para ver el tipo de aprendizajes en los alumnos el cual era del modelo programación neurolingüística VAK se indicó que: 30% de los alumnos aprenden de manera visual, 40% de los alumnos aprenden de manera kinestésica, 30% de los alumnos aprenden de manera auditiva. Este grupo se caracteriza por ser niños participativos, llevan muy buena convivencia; el aula donde les imparten clases es de material con techo colado, piso firme, paredes pintadas (color blanco y beis), buena iluminación, las aulas cuentan con ventilación.

|                |                                |              |       |                  |          |
|----------------|--------------------------------|--------------|-------|------------------|----------|
| <b>Escuela</b> | <b>GENERAL JULIAN BLANCO</b>   |              |       | <b>Trimestre</b> | <b>1</b> |
| <b>Docente</b> | MINERVA SOCORRO CISNEROS LOPEZ |              |       | <b>Proyecto</b>  | 1        |
| <b>Grado</b>   | "5"                            | <b>Grupo</b> | A y B | <b>Sesiones</b>  | 12       |

| <b>Indicador</b>                        | <b>SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                     |              | <b>Sesión</b>                    | <b>1</b>                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10 min.</b>                          | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                     |              |                                  |                                                                                                                                               |
| <b>INICIAL</b>                          | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-El dragón:</b> Todos los jugadores se sitúan en fila agarrados por la cintura. A la señal el primero intentará pillar al último. Si el último es pillado pasará a ser el que pille.<br><br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                     |              |                                  |                                                                                                                                               |
| <b>30 min.</b>                          | <b>2-Los cazadores:</b> Los jugadores se dividen en dos grupos de diferente número. Uno de 5 o 6 miembros que se la quedan y persiguen al resto. Se busca un lugar donde recoger a los prisioneros (portería o pared). Cuando alguno de los que se la queda toca a uno de los perseguidos lo lleva hasta el lugar donde se sitúan los prisioneros. El primero de los pillados deberá tocar el lugar señalado con una mano y con la otra agarrar la mano de otro compañero pillado; y así sucesivamente. Los prisioneros se salvan cuando uno de sus compañeros no capturados toca la cadena que forman los pillados. El juego finaliza cuando todos los alumnos son capturados.<br><b>3-Transporte de cocos:</b> Se forman grupos de 6 alumnos. Cada grupo se coloca delante de una pieza balonera que contiene varios balones (cocos). A la señal del profesor los alumnos deben transportar los cocos hasta una colchoneta que está colocada a una determinada distancia y volver para dar el relevo al compañero.<br><b>4-Ultimate:</b> Se forman grupos entre 6 u 8 miembros. Cada equipo, mediante desmarques y pases precisos debe introducir la pelota el mayor número de veces en la zona de gol del equipo contrario (con unos que sirvan de portería) |                |                     |              |                                  |                                                                                                                                               |
| <b>10 min.</b>                          | <b>5-Estiramiento piernas:</b> Siéntate en el suelo y estira la pierna derecha. Dobla la pierna izquierda de forma tal que la planta del pie toque el interior del muslo derecho. Lleva el torso hacia adelante estirando el brazo derecho. La idea es que puedas tocar la punta del pie con la mano. Apoya la mano izquierda sobre la rodilla izquierda. Mantén esta postura unos segundos y cambia de lado. Luego, estira ambas <u>piernas</u> y lleva los brazos hacia adelante tocando los pies, o al menos los tobillos.<br>Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                     |              |                                  |                                                                                                                                               |
| <b>Material</b>                         | <b>F</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Docente</b> | <b>Director (a)</b> | <b>Sello</b> | <b>Sugerencias de Evaluación</b> | Registre sus observaciones acerca de los logros y retos (motrices, actitudinales u otros) que manifiestan durante las actividades propuestas. |
| Colchonetas, pelotas, conos, baloneras. | <b>I</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MTRA.          | PROFR.              |              | <b>Observaciones</b>             |                                                                                                                                               |
|                                         | <b>R</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MINERVA        | ANIBAL              |              |                                  |                                                                                                                                               |
|                                         | <b>M</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SOCORRO        | RAFAELA             |              |                                  |                                                                                                                                               |
|                                         | <b>A</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CISNEROS       | CASTRO              |              |                                  |                                                                                                                                               |
|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LOPEZ          |                     |              |                                  |                                                                                                                                               |

|         |     |       |  |           |    |
|---------|-----|-------|--|-----------|----|
| Escuela |     |       |  | Trimestre | 1  |
| Docente |     |       |  | Proyecto  | 1  |
| Grado   | "5" | Grupo |  | Sesiones  | 12 |

| Indicador  | SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |              |       | Sesión                    | 2                                                                                                                                             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min.    | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| INICIAL    | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-Tigre cazador:</b> En un fondo de la pista se sitúa el tigre. En el otro sus víctimas. A la señal el tigre y sus víctimas deben cambiar de lado siendo este el momento en que el tigre irá cazando a sus víctimas. A medida que las víctimas son capturadas se convierten en tigres cazadores<br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| 30 min.    | <b>2-3 contra 1:</b> Se forman grupos de cuatro. Uno de ellos libre y los otros unidos por la mano formando un círculo. Los jugadores del círculo se numerarán del 1 al 3. A la voz de uno de los tres números, el jugador que está libre perseguirá al que tiene el número nombrado, mientras que los otros tratarán de impedirlo.<br><b>3-Ladrón de aros:</b> forman grupos de 10 alumnos situándose en círculo y con los pies dentro de un aro. Uno de ellos se la quedará en el centro y sin aro. Los del círculo se intercambiarán sus posiciones y el del centro intentará robar uno de los aros.<br><b>4-Entrar al aro:</b> Cada uno de la pareja situado en un extremo de la pista y un aro en medio. A la señal del profesor salir corriendo hacia el aro e introducir un pie dentro de él antes que el compañero. |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| 10 min.    | <b>5-Tela de araña:</b> Los alumnos del grupo se unirán de las manos y con las piernas abiertas simulando una tela de araña. Varios alumnos se situarán fuera del grupo y a la voz del profesor deberán desplazarse en cuadrupedia y entre las piernas de sus compañeros hasta llegar al centro de la tela de araña.<br>Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| FINAL      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| Materiales | F<br>I<br>R<br>M<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Docente | Director (a) | Sello | Sugerencias de Evaluación | Registre sus observaciones acerca de los logros y retos (motrices, actitudinales u otros) que manifiestan durante las actividades propuestas. |
| Aros       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |              |       | Observaciones             |                                                                                                                                               |

|         |     |       |  |           |    |
|---------|-----|-------|--|-----------|----|
| Escuela |     |       |  | Trimestre | 1  |
| Docente |     |       |  | Proyecto  | 1  |
| Grado   | "5" | Grupo |  | Sesiones  | 12 |

| Indicador  | SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |              |       | Sesión                    | 3                                                                                                                                             |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min.    | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| INICIAL    | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-En tríos:</b> Cada uno de los alumnos que forman el trío se numerarán del 1 al 3 y correrán por la pista separados unos de otros. A la voz del profesor los "1" deberán pillar a los "2", los "2" a los "3" y los "3" a los "1".<br><br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| 30 min.    | <b>2-Contra la pared:</b> Todos los miembros del grupo situados de espaldas a la pared y frente a ellos otro alumno con un balón blando. El del balón trata de lanzárselo a sus compañeros mientras éstos tratan de esquivar dicho balón. Después el que lanza se cambiará por otro compañero.<br><b>3-Transporte ligero:</b> Se forman grupos de 5 o 6 alumnos que se colocan en fila con las piernas abiertas y a 1 metro de separación. El primero de cada fila con un balón. A la voz del profesor el primero de cada fila se agacha, pasa la pelota entre sus piernas al siguiente de la fila. Cuando la pelota llega al último, éste se desplaza poniéndose el primero. Así sucesivamente hasta llegar a la zona de llegada.<br><b>4-La máquina:</b> Se forman grupos de 5 o 6 alumnos que se situarán en fila tumbados boca abajo en el suelo con piernas y brazos estirados y unidos entre sí. El último de cada fila con balón. El que está el último debe pasarse el balón de los pies a los brazos y a continuación situarlo en los pies del que está delante. Así sucesivamente hasta que llegue al primero que deberá levantarse y desplazarse situándose el último, volviendo a comenzar el proceso. Así sucesivamente hasta llegar al lugar señalado. |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| 10 min.    | <b>5-Estiramiento cadera:</b> Este ejercicio es una especie de zancada, pero relajada, y que permite estirar las caderas y piernas. Su técnica es muy sencilla. Apoya las rodillas en el suelo o colchoneta. Da un paso hacia adelante con la pierna derecha y ejerce presión hacia abajo con el torso. Los brazos quedan a los laterales del cuerpo. Tras unos segundos, cambia de lado.<br>Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| FINAL      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| Materiales | F<br>I<br>R<br>M<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Docente | Director (a) | Sello | Sugerencias de Evaluación | Registre sus observaciones acerca de los logros y retos (motrices, actitudinales u otros) que manifiestan durante las actividades propuestas. |
| Pelotas    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |              |       | Observaciones             |                                                                                                                                               |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |

|         |     |       |  |           |    |
|---------|-----|-------|--|-----------|----|
| Escuela |     |       |  | Trimestre | 1  |
| Docente |     |       |  | Proyecto  | 1  |
| Grado   | "5" | Grupo |  | Sesiones  | 12 |

| Indicador      | SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |              |       | Sesión                    | 4                                                                                                                                             |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min.        | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| INICIAL        | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-Tren sin control:</b> Se forman filas de 5 o 6 jugadores, agarrando cada jugador con su mano derecha el hombro del que tiene delante y con la izquierda el pie izquierdo del de delante. Las filas deben desplazarse de esta forma realizando un circuito establecido por el profeso<br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| 30 min.        | <b>2-Te la paso:</b> Situados los miembros de la pareja de espaldas, a una distancia de 1 metro aproximadamente. Uno de ellos con la pelota de baloncesto. A la señal deberán estirar el tronco y los brazos hacia atrás sin mover los pies del suelo y pasarse la pelota por encima de sus cabezas. Si lo consiguen se alejarán un paso más cada uno y así sucesivamente.<br><b>3-Relevos:</b> Los grupos de cuatro o cinco alumnos situados delante de una línea a la par. El primero de cada fila con un testigo. A la señal del profesor correrán a tocar una línea situada a unos 40 metros y volverán para entregar el testigo al siguiente de la fila. Gana el equipo que antes termine el relevo.<br><b>4-Tiro de conos:</b> Sobre una mesa se coloca un castillo de conos. Por turno cada alumno dispondrá de tres tiradas para intentar derribar todos los conos. La distancia de lanzamiento será de 3 metros. |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| 10 min.        | <b>5- Estiramiento de espalda:</b> Siéntate de rodillas, con los glúteos sobre tus talones. Ahora estira los brazos todo lo que puedas. Notarás cómo tus brazos y tu espalda se estiran mucho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| FINAL          | Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| Materiales     | F<br>I<br>R<br>M<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Docente | Director (a) | Sello | Sugerencias de Evaluación | Registre sus observaciones acerca de los logros y retos (motrices, actitudinales u otros) que manifiestan durante las actividades propuestas. |
| Conos, pelotas |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |              |       | Observaciones             |                                                                                                                                               |

|         |     |       |  |           |    |
|---------|-----|-------|--|-----------|----|
| Escuela |     |       |  | Trimestre | 1  |
| Docente |     |       |  | Proyecto  | 1  |
| Grado   | "5" | Grupo |  | Sesiones  | 12 |

| Indicador     | SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |              |       | Sesión                    | 5                                                                                                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min.       | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| INICIAL       | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-Pegados:</b> Por parejas espalda con espalda colocarán una pelota en medio de ellos simulando que están pegados. • Caminar libremente acordando previamente hacia donde se dirigen, para evitar que la pelota se caiga.<br><br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| 30 min.       | <b>2-Cachibol:</b> Forma dos equipos de la misma cantidad de integrantes. El objetivo es realizar un partido de voleibol pero con la modalidad de que el balón se puede agarrar con ambas manos antes de pasarlo a la cancha contraria. Al tomarlo con las manos se cuenta como golpe, es decir, que antes o después sujetarlo, sólo se puede golpear el balón en una ocasión más y al tercer golpe el balón deberá cruzar la red. En esta modalidad de juego para anotar un punto el balón debe botar en una ocasión; tú determinarás la cantidad de puntos por anotar para ganar el juego.<br><b>3-Dos contra uno:</b> Dividan al grupo en tres equipos, formando hileras paralelas; a la indicación del maestro sale el primer jugador de cada equipo, los de los extremos persiguen al del centro. • Si el perseguido alcanza una línea situada a 20 metros está salvado. • Tras la carrera, cada alumno pasa a formar parte de otro equipo.<br><b>4-Cadena larga:</b> En dos equipos desde una línea de salida, intentarán formar una cadena humana, para alcanzar la mayor distancia, los jugadores separarán las piernas lo más que les sea posible, debiendo mantener siempre contacto por medio de los pies. • La cadena se formará tres veces y gana el equipo que mayor distancia acumule. |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| 10 min.       | <b>5-Hombros:</b> Acuéstate en decúbito dorsal sobre el suelo, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies bien apoyadas; extiende el brazo izquierdo a lo largo del cuerpo, apuntando hacia los pies, mientras que el brazo derecho lo diriges estirado hacia atrás, por encima de la cabeza. Mantén 20 segundos con cada brazo. Repite el ejercicio con el brazo contrario y al final realízalo con los dos brazos juntos.<br>Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| FINAL         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| Materiales    | F<br>I<br>R<br>M<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Docente | Director (a) | Sello | Sugerencias de Evaluación | Registre sus observaciones acerca de los logros y retos (motrices, actitudinales u otros) que manifiestan durante las actividades propuestas. |
| Pelotas/balón |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |              |       | Observaciones             |                                                                                                                                               |

|         |     |       |  |           |    |
|---------|-----|-------|--|-----------|----|
| Escuela |     |       |  | Trimestre | 1  |
| Docente |     |       |  | Proyecto  | 1  |
| Grado   | "5" | Grupo |  | Sesiones  | 12 |

| Indicador  | SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |              |       | Sesión                    | 6                                                                                                                                             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min.    | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| INICIAL    | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-Trotando y cambiando:</b> En parejas, tomados por las muñecas, los alumnos trotarán continuamente por toda el área de trabajo en diferentes direcciones. • A la voz de “cambien pareja”, todos cambiarán de compañero, el líder del juego también buscará pareja. • El alumno que se quede solo pasará a dirigir la actividad.<br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| 30 min.    | <b>2-Juntos a la meta:</b> Se colocan por parejas en la línea de salida. A la señal salen corriendo a la línea de meta, el alumno A correrá todo el tiempo mientras que el alumno B esperara hasta que considere llegar de un salto a la meta.<br><b>3-El pique:</b> Se colocan a los alumnos en fila frente a la canasta, los dos primeros con un balón de baloncesto cada uno. El primero tendrá que lanzar y encestar desde una señal acordada antes de que el siguiente enceste, este comenzará unos segundos después.<br><b>4-Relevo con los pies:</b> Se hacen 5 grupos, todos sentados en el suelo y haciendo cada grupo un círculo. A la señal deberán pasarse el balón correlativamente sin usar las manos y sin que toque el suelo. |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| 10 min.    | <b>5-Zona lumbar:</b> Colocarse de pie, con piernas ligeramente separadas, manos en la cintura, llevar la pelvis hacia la derecha y hacia la izquierda tratando de no mover los hombros.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| FINAL      | Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |              |       |                           |                                                                                                                                               |
| Materiales | F<br>I<br>R<br>M<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Docente | Director (a) | Sello | Sugerencias de Evaluación | Registre sus observaciones acerca de los logros y retos (motrices, actitudinales u otros) que manifiestan durante las actividades propuestas. |
| Balón      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |              |       | Observaciones             |                                                                                                                                               |

|         |     |       |  |           |    |
|---------|-----|-------|--|-----------|----|
| Escuela |     |       |  | Trimestre | 1  |
| Docente |     |       |  | Proyecto  | 1  |
| Grado   | "5" | Grupo |  | Sesiones  | 12 |

| Indicador          | SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |              |       | Sesión                    | 7                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min.            | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| INICIAL            | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-El huracán:</b> Todos se toman de las manos en círculo y 1 queda fuera, la persona que queda fuera escoge a un integrante del círculo para intentar atraparlo. A la señal el círculo girara en diferentes direcciones evitando que el alumno que quedo fuera atrape a la persona que escogió<br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30 min.            | <b>2-Busca la pelota:</b> Se forman 6 grupos y se colocan formando un rectángulo. Cuatro grupos en las esquinas y dos en medio a los lados. Cada grupo tendrá un componente con los ojos vendados que deberá encontrar la pelota guiado por sus compañeros, el grupo que primero lo encuentre Punto.<br><b>3-Malabaristas:</b> Se desplazan todos los alumnos lanzando o botando un balón sin poder rozarse, si se rozan, tendrán que sentarse en el suelo y seguir lanzando y botando. El espacio se irá reduciendo progresivamente.<br><b>4-Pasa la bola:</b> Dos equipos colocados en la cancha de voleibol a ambos lados de la red y por parejas, cada pareja tiene un paliacate tomado de los extremos, deberá lanzar y recibir el balón por encima de la red al campo contrario, directamente por pases, si una pareja no logra atraparla gana un punto quien la lanzo, ganan a 15 puntos. |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 min.            | <b>5-Cadera y rodilla:</b> En posición bípeda, llevar la pantorrilla hacia el muslo y después estirar la pierna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| FINAL              | Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Materiales         | F<br>I<br>R<br>M<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Docente | Director (a) | Sello | Sugerencias de Evaluación | Realice una valoración de las posibilidades y los límites que identifican al emplear capacidades, habilidades y destrezas motrices; por ejemplo, a partir del análisis oral o escrito de los desempeños que manifiestan en los juegos y actividades en las que participan. |
| Pelota, paliacates |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |              |       | Observaciones             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|         |     |       |  |           |    |
|---------|-----|-------|--|-----------|----|
| Escuela |     |       |  | Trimestre | 1  |
| Docente |     |       |  | Proyecto  | 1  |
| Grado   | "5" | Grupo |  | Sesiones  | 12 |

| Indicador     | SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |              |       | Sesión                    | 8                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min.       | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| INICIAL       | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-Carrera de forzudos:</b> Se hacen equipos 6 formando cada equipo un círculo agarrado de las manos. A la señal realizaran la distancia marcada girando, no se tienen que soltar de las manos o vuelven al principio.<br><br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30 min.       | <b>2-Pelotas fuera:</b> Se hacen 2 equipos, cada uno de los equipos tiene un espacio de donde tiene que tirar todas las pelotas al campo contrario. El ganador será el que tenga menos balones dentro de su área.<br><b>3-Aleja el balón:</b> Dos equipos situados en las líneas opuestas del campo de juego. Cada jugador con una pelota pequeña parecida a las de tenis. Un balón situado en el centro. A la señal del profesor, los jugadores de un equipo lanzan pelotas al balón de voleibol tratando de hacerlo rodar hasta cruzar la línea del rival. Mientras que al mismo tiempo el equipo contrario con las pelotas que van cayendo en su territorio defienden el mismo, golpeando el balón de voleibol de regreso. Gana el primer equipo que logre cruzar el balón.<br><b>4-Balón conducido:</b> Se marcará una distancia a recorrer, los alumnos se situarán detrás de una línea de salida. A una señal comenzaran los niños a recorrer la distancia conduciendo el balón en distintas posiciones (con la mano, pie, cabeza, etc.) |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 min.       | <b>5- Cuádriceps:</b> Siéntate con la pierna derecha doblada y el talón tocando el glúteo. Flexiona la pierna izquierda y la planta del pie toca la parte interior de tu muslo derecho. También puedes realizar este ejercicio con la pierna izquierda extendida hacia delante.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| FINAL         | Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Materiales    | F<br>I<br>R<br>M<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Docente | Director (a) | Sello | Sugerencias de Evaluación | Realice una valoración de las posibilidades y los límites que identifican al emplear capacidades, habilidades y destrezas motrices; por ejemplo, a partir del análisis oral o escrito de los desempeños que manifiestan en los juegos y actividades en las que participan. |
| Pelotas-Balón |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |              |       | Observaciones             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|         |     |       |  |           |    |
|---------|-----|-------|--|-----------|----|
| Escuela |     |       |  | Trimestre | 1  |
| Docente |     |       |  | Proyecto  | 1  |
| Grado   | "5" | Grupo |  | Sesiones  | 12 |

| Indicador    | SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |              |       | Sesión                    | 9                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min.      | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| INICIAL      | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-Salta y ponte:</b> Se colocan en parejas en una línea de salida. A la señal el primero se agacha y el segundo brinca por encima de él y se agacha y así sucesivamente hasta llegar a la línea de meta.<br><br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30 min.      | <b>2-La casa del cien pies:</b> Se formarán equipos de 5 a 8 alumnos, y uno será llamado “Cien pies venenosos”. Agarrados por la cintura trataran de pasar de un lado a otro de la cancha mientras unos cien pies venenosos trataran de impedirselo tocando a los otros, los que sean tocados entraran a formar parte del venenoso.<br><b>3-A primera base:</b> Dos equipos de 3 a 8 jugadores, un equipo se sitúa dentro de un rectángulo de juego, con un pitcher. El otro, fuera del campo y en un extremo. El juego consiste en que el pitcher lanza la pelota a un bateador, que golpea de forma que la pelota bote dentro del campo. A partir de ese momento, los atacantes intentan llegar al extremo contrario antes de que los defensores devuelvan la pelota al pitcher, obteniendo, en tal caso, un punto para su equipo.<br><b>4-Las esquinas:</b> Cada esquina es ocupada por un jugador y un quinto se queda fuera. El jugador que se quedó fuera pregunta a uno de los jugadores. ¿Qué hay en la casa de alquilar? Nombrando a un jugador, los demás se cambian de lugar rápidamente. Si el jugador que pregunto ocupa uno de los lugares vacíos, se lo queda y el que no se queda fuera y será el quien ahora pregunte. |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 min.      | <b>5- Abductores:</b> Colócate al lado de una barda, barra o silla, y apoya la pierna sobre ella. Inclínate de costado hacia la pierna. Debes hacer la inclinación desde la cintura. Sentirás el estiramiento en la parte interior de la pierna, es decir, en los abductores. Mantén de 12 a 30 segundos con cada pierna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| FINAL        | Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Materiales   | F<br>I<br>R<br>M<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Docente | Director (a) | Sello | Sugerencias de Evaluación | Realice una valoración de las posibilidades y los límites que identifican al emplear capacidades, habilidades y destrezas motrices; por ejemplo, a partir del análisis oral o escrito de los desempeños que manifiestan en los juegos y actividades en las que participan. |
| Pelota-balón |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |              |       | Observaciones             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|         |     |       |  |           |    |
|---------|-----|-------|--|-----------|----|
| Escuela |     |       |  | Trimestre | 1  |
| Docente |     |       |  | Proyecto  | 1  |
| Grado   | "5" | Grupo |  | Sesiones  | 12 |

| Indicador  | SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |              |       | Sesión                    | 10                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min.    | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| INICIAL    | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-Que no caiga:</b> se formara un círculo por los alumnos y el profesor en el centro. El profesor lanzara la pelota hacia arriba, al mismo tiempo que dice el nombre de un niño/a. el niño/a que ha sido nombrado deberá salir de su lugar y atrapar la pelota antes que caiga al suelo.<br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30 min.    | <b>2-Futbol en circulo:</b> Se colocan todos los alumnos en formación de círculo y tomados de las manos con ambos compañeros de al lado. Uno de ellos iniciará el juego pateando sin soltarse una pelota de vinil, tratando de hacer salir la pelota por diversos lugares: por debajo de las piernas de sus compañeros, pegándole a un compañero le rebote y salga del círculo, pero si el que la pateo la hace salir por encima de sus compañeros y no toca a alguno de ellos pierde y se sale, cualquiera que toque la pelota antes de salir por arriba perderá y saldrá del juego, así hasta que quede un ganador.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| DESARROLLO | <b>3-Pelota caliente:</b> Se forman dos hileras o líneas frente a frente separadas unos cinco o seis metros aproximadamente. En una de ellas un elemento tendrá una pelota, que lanzará fuertemente a cualquiera del equipo de enfrente, pero tendrá que pasar por un área que comprende entre las rodillas y la cabeza. Si al alumno que se la lanzaron no la atrapa o se le cae, se anotará un punto en contra de su equipo, y este mismo continuará el juego lanzándosela al equipo contrario.<br><b>4-El bandido:</b> Habrá un niño que será el bandido, el resto del grupo se encontrará sentado de forma ordenada. El bandido se colocará frente al grupo y les dirá en forma retadora " SOY EL BANDIDO Y VENGO A RETAR A...." (JUAN), como ejemplo, entonces Juan correrá hasta un extremo del patio sin ningún problema de ser atrapado, pero en el momento que el toque la BASE, entonces el bandido lo podrá empezar a perseguir, si este no logra llegar a su lugar de inicio y es tocado antes, se convertirá en el ayudante del bandido. Una vez que sean más de un bandido dirán lo siguiente "somos los bandidos y venimos a retar a (dice uno a PEDRO y el otro a MARTHA), es decir que cada bandido retará en forma particular y lo perseguirá de la misma forma. El juego finalizará cuando ya no haya más personas que retar. |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 min.    | <b>5- Dorsal e intercostal:</b> De pie o sentada, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. Si elegimos sentadas también estiraremos la espalda. 20 segundos serían suficiente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| FINAL      | Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Materiales | F<br>I<br>R<br>M<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Docente | Director (a) | Sello | Sugerencias de Evaluación | Realice una valoración de las posibilidades y los límites que identifican al emplear capacidades, habilidades y destrezas motrices; por ejemplo, a partir del análisis oral o escrito de los desempeños que manifiestan en los juegos y actividades en las que participan. |
| Pelotas    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |              |       | Observaciones             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|         |     |       |  |           |    |
|---------|-----|-------|--|-----------|----|
| Escuela |     |       |  | Trimestre | 1  |
| Docente |     |       |  | Proyecto  | 1  |
| Grado   | "5" | Grupo |  | Sesiones  | 12 |

| Indicador      | SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |              |       | Sesión                    | 11                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min.        | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| INICIAL        | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-La captura:</b> Organizar equipos de tres a cinco alumnos (según el número) que llevarán los balones en las manos. • Éstos se encargarán de capturar al resto de los compañeros tocándolos con los balones (puede ser lanzada). • Cambiarán roles cuando capturen a todos. • Se delimita un área grande para obligar a los perseguidores a organizarse<br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                 |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30 min.        | <b>2-El túnel del infierno:</b> Se divide a la clase en dos grupos. Un grupo formara un pasillo y se sitúan frente a frente con una pelota blanda cada uno. Los del otro grupo deberán pasar por el túnel esquivando las pelotas. A las cuatro veces cambio de rol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| DESARROLLO     | <b>3-Cazar al conejo:</b> Se distribuyen a todos los alumnos por el espacio, no podrán moverse del sitio asignado. Uno que la queda, el conejo, se moverá por el espacio y los demás deberán intentar darle con la pelota. Tan solo dos o tres tienen pelotas. Y solo puede moverse para tomar la pelota. El que le dé al conejo pasa a serlo también.<br><b>4-Reboteo:</b> Cada grupo se coloca frente a la pared y con un balón. El primero de la fila lanza el balón contra la pared y cuando bota en el suelo lo salta, con lo cual el segundo lo toma. El segundo repite la acción y así sucesivamente. AL que falle se le da un punto y gana el equipo que al final tenga menos puntos. |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 min.        | <b>5- Danza del corazón:</b> Después de colocarse en una posición cómoda, se colocan ambas manos sobre el corazón y se procede a centrarse en su latido, viéndose cada inhalación como la llegada de energía positiva y cada exhalación como la liberación de tensión. Se empieza la danza estirando hacia delante el brazo y pierna derechos a la vez que exhalamos, con la palma de la mano hacia fuera para simbolizar la expulsión de malestar. Al inhalar se devuelven las extremidades a su posición inicial. Se repite en dos ocasiones con ambos brazos                                                                                                                               |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| FINAL          | Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |              |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Materiales     | F<br>I<br>R<br>M<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Docente | Director (a) | Sello | Sugerencias de Evaluación | Realice una valoración de las posibilidades y los límites que identifican al emplear capacidades, habilidades y destrezas motrices; por ejemplo, a partir del análisis oral o escrito de los desempeños que manifiestan en los juegos y actividades en las que participan. |
| Balón / pelota |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |              |       | Observaciones             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|         |     |       |  |           |    |
|---------|-----|-------|--|-----------|----|
| Escuela |     |       |  | Trimestre | 1  |
| Docente |     |       |  | Proyecto  | 1  |
| Grado   | "5" | Grupo |  | Sesiones  | 12 |

| Indicador  | SESION DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |                                       |       | Sesión                    | 12                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min.    | Bienvenida a la clase de Educación Física por parte del Docente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                       |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| INICIAL    | Explicación del propósito de la clase y pase de lista<br><b>1-El tic:</b> Se hacen dos equipos. Se jugará a intentar 10 pases sin que lo corten el otro equipo. Los jugadores del equipo con balón deberán hacer un tic o movimiento mientras no le pasan el balón.<br>Hidratación y trabajos de Respiración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |                                       |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30 min.    | <b>2-Terrapolo:</b> Se hacen dos equipos y se sitúan las dos colchonetas a tres metros de la línea de fondo, una en cada campo. En cada equipo un portero sentado fuera de la colchoneta de rodillas, y el resto son jugadores que se desplazarán sentados sin despegarse del suelo. Los jugadores deberán llevarse el balón hasta la colchoneta mediante pases, vale jugar por detrás de la portería. Se prohíbe ponerse de pie. Se puede marcar también lanzando a la colchoneta.<br><b>3-El conflicto:</b> Por parejas. Uno coloca el balón un metro detrás suyo. El otro intentará pasar empujando y desplazando al otro, el cual, se resistirá. Se da un punto por cada balón tocado. Al tiempo cambio de rol.<br><b>4-Persiguiendo al balón:</b> A la señal del profesor, que dirá un tipo de balón, los demás persiguen a los alumnos/as que tienen ese balón. Se puede realizar botando, rodando o conduciendo. |                                                  |                                       |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 min.    | <b>5- Balanceo:</b> consiste en imitar el movimiento de una mecedora, de un balancín. Se trata de ejecutar un movimiento de vaivén hacia los lados o de delante hacia atrás y viceversa. La MUESTRA EDITORIAL 20 parte del cuerpo en reposo (por ejemplo, un brazo, una pierna, la cabeza, el tronco) debe estar descansada, laxa y en balanceo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                       |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| FINAL      | Despedida del grupo y levantamiento de material.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |                                       |       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Materiales |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Docente                                          | Director (a)                          | Sello | Sugerencias de Evaluación | Realice una valoración de las posibilidades y los límites que identifican al emplear capacidades, habilidades y destrezas motrices; por ejemplo, a partir del análisis oral o escrito de los desempeños que manifiestan en los juegos y actividades en las que participan. |
| Balón      | F<br>I<br>R<br>M<br>A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MTRA.<br>MINERVA<br>SOCORRO<br>CISNEROS<br>LOPEZ | PROFE.<br>ANIBAL<br>RAFAELA<br>CASTRO |       | Observaciones             | El proyecto abarco mas día de lo previsto ya que por situaciones ajenas hubo suspensiones de labores                                                                                                                                                                       |