

# EDUCACIÓN FÍSICA



““FORTALECEMOS NUESTRA IDENTIDAD DORAMAYERINA CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO”

<b>ACTIVIDAD 1</b>	<b>“INICIACIÓN AL MINI BALON MANO Y VOLEY”</b>		
<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	Realiza diversas formas de lanzamiento y recepción regulando sus movimientos corporales mediante juegos.		
<b>PROPÓSITO</b>	Que el estudiante explore diversas formas de lanzamiento y recepción, regulando así sus movimientos corporales para lograr un objetivo.		
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	Realiza acciones y juegos corporales explorando las posibilidades de su cuerpo en relación al espacio y los objetos.		
<b>ÁREA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Grado</b>	Primero <b>Fecha:</b> 24/ al28/10 /22

## ACCIÓN 1 - MOTIVACIÓN

Saludo:

**Asistencia.**

**Dinámica:**

**responden:**

¿Que son los lanzamientos?

¿Qué será la recepción?

¿Conoces el deporte del balón mano?

¿Conoces el deporte del voley?

TITULO – PROPÓSITO.

## ACCIÓN 2 – ACTIVACIÓN CORPORAL



Ahora viene el calentamiento: La Activación corporal, es importante porque te ayudará a ser más flexible, más rápido y a que el entrenamiento resulte más eficiente, El calentamiento también nos ayuda a evitar dolores musculares y lesiones. Y muy importante tener una botella de agua, para hidratarnos.

Realizar movimientos articulares, pequeños saltos, trotes, etc. y estiramientos en general.

## ACCIÓN 3: “JUEGO MUNDO DE PELOTAS”

Este juego consiste en lo siguiente, deben de formar cinco filas de seis integrantes cada uno, en forma de círculo, y se le entregara un balón al primero de cada grupo, a la señal de la maestra los estudiantes colocados en filas deben de pasar el balón por debajo de las piernas del primero al último, y este debe de pasar por sus compañeros en zigzag driblando por todo el círculo deben conducir el balón, en esta vía se encontraran con obstáculos que

deberá saltar(aros) hasta regresar a su fila y debe colocarse adelante y repetir lo mismo hasta que todos hayan realizado el juego. Es un juego que fortalece la orientación espacial, trabajo en equipo y coordinación óculo manual.



## ACCIÓN 4: “CIRCUITOS POR ESTACIONES”

¡Muy bien! ¡Ahora vamos a iniciar con nuestro circuito por estaciones: antes de iniciar debemos de practicar el golpeo con el antebrazo y el voleo con los dedos! Preparados!!!

### ESTACIÓN N°1: COORDINACIÓN EN AROS Y REGRESAR CON GOLPEO DE ANTEBRAZOS.

En esta secuencia vamos a formar una fila de 6 integrantes y debemos de pasar de forma rápida por los aros colocando un pie en cada aro y con el balón en la mano. Sin soltarla y vamos a regresar dando golpeo al balón con el antebrazo.



### ESTACIÓN N°2: DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG ENTRE CONOS Y REGRESAR CON VOLEO DE DEDOS.

En esta secuencia vamos a formar una fila de 6 integrantes y debemos de pasar por los conos en forma de zigzag (lateral) y llevar el balón con las 2 manos y brazos bien estirados de un lado a otro. Coordinando lado derecho e izquierdo.



### ESTACIÓN N°3: COORDINACIÓN EN ESCALERAS.

En esta secuencia formamos una fila de 6 integrantes, y debemos coordinar nuestros movimientos para pasar las escaleras, la primera saltamos lado derecho e izquierdo, la segunda escalera, debemos de saltar con los pies juntos, para cambiar regresar lanzando y atrapando la pelota.



### ESTACION N°4 SALTO A VALLAS Y REGRESAR CON VOLEO DE DEDOS.

En esta secuencia formamos una fila de 6 estudiantes, y debemos de saltar las vallas sin soltar el balón y regresar a su posición inicial dando voleos con los dedos.



**Volvemos a la calma, trabajo de inspiración y expiración, hidratación**

## ACCIÓN 5: "MINI BALON MANO"

- ¡Muy bien! Ahora se forman 4 filas de 6, a la señal de la maestra deben de driblear el balón al primer platillo, regreso luego me dirijo al segundo y así hasta llegar al 4to platillo regreso en driblin y entrego el balón a mi compañero y me coloco al último, termina cuando todos hayan realizado el ejercicio. Ojo no es una competencia, solo realizar el ejercicio de manera correcta.



Variante: conducimos o empujamos el balón en el suelo sin levantarlo hasta llegar a los conos y en zigzag realizo driblin y regreso a mi lugar y le entrego el balón a mi compañero, para que realice el ejercicio.



**Volvemos a la calma, trabajo de inspiración y expiración, hidratación**

## ACCIÓN 6: "PASES CON REBOTE"

MUY BIEN, se colocan 4 grupos de 6 integrantes formando un círculo cada uno. Y habrá un balón por grupo y deben de realizar el lanzamiento con un rebote y atraparlo, todos deben de realizar la actividad.



## "CONDUCCION Y LANZAMIENTO"

MUY BIEN, forman 4 grupos de 6 y van a conducir el balón con driblin hasta los platos y realizamos cambios de mano con driblin hasta llegar al segundo plato nos detenemos nos colocamos en posición de lanzamiento y con una mano lanzamos la pelota hasta la portería donde se encontrarán conos y tendrán que derivar esos conos, hacerlos caer para que obtengan un punto.



## “PASES E INTERCEPCIÓN”

Ahora vamos a realizar los pases e intercepción vamos a formar grupos de 6 estudiantes, no deben de quitar el balón de las manos, no empujar, no jalar el polo del compañero, no escupir, no colocar el pie para derivar al compañero, solo se debe de quitar el balón en el aire, cada equipo debe de realizar lanzamientos con pases y el interceptor del equipo contrario debe de quitar el balón en el aire, si comete una falta es eliminado. Y entra el siguiente grupo.



### • Volvemos a la calma, trabajo de inspiración y expiración, hidratación

Al terminar, dialoga con ellos sobre las siguientes preguntas:

“¿Cómo te has sentido el día de hoy?”

“¿lograste coordinar tus lanzamientos y recepción?”

¿Qué más podemos hacer para seguir mejorando?”

**Aseo personal de lavado de manos, y desinfección.**

## Autoevaluación

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
Criterios de Evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Aplica sus habilidades motrices básicas para resolver de forma eficaz situaciones con variedad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, manteniendo su equilibrio postural.			
Realiza acciones y juegos corporales explorando las posibilidades de su cuerpo en relación al espacio y los objetos.			