

# CUADERNILLO DE **APRENDIZAJES** FUNDAMENTALES IMPRESCINDIBLES DE **EDUCACIÓN FÍSICA**



**Mtra. María Eugenia Campos Galván**  
Gobernadora Constitucional del Estado de Chihuahua.

**Lic. Javier González Mocken**  
Secretaria de Educación y Deporte.

**Dra. Sandra Elena Gutiérrez Fierro**  
Directora General de Servicios Educativos del Estado de  
Chihuahua.

**Lic. Aldo Viezcas Alcantar**  
Dirección de Atención a la Diversidad y Acciones Transversales.

**Mtro. Arturo González Ibarra**  
Enlace Académico.

**Dra. Cinthia Guadalupe Arenales Ramírez**  
Departamento de Educación Física y Acciones Transversales.

**Lic. Carlos Adolfo Barney Montiel**  
Enlace de Educación Física

La Nueva escuela Mexicana busca promover el aprendizaje de excelencia, inclusivo, pluricultural, colaborativo y equitativo a lo largo del trayecto de su formación, pone énfasis en la libertad y autonomía del niño, la dignidad de la infancia y su valor.

Se busca un sistema que se enfoca en la excelencia de los docentes, en su mejora constante y que, radicalmente cambie los conceptos, principios y elementos del sistema educativo.

El mejoramiento de la educación es un desafío cuya solución requiere la participación de todos.

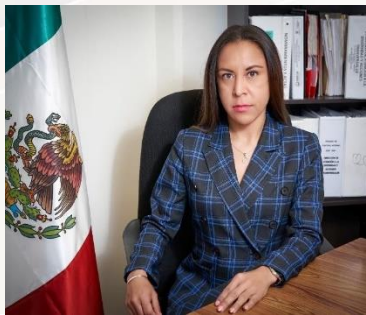
Los docentes de educación física se dieron a la tarea de desarrollar actividades para favorecer los aprendizajes fundamentales imprescindibles de los NNA a partir de estrategias didácticas. Al ser un área eminentemente práctica brinda aprendizajes y experiencias para reconocer, aceptar y cuidar el cuerpo; explorar y vivenciar las capacidades, habilidades y destrezas; proponer y solucionar problemas motores; emplear el potencial creativo y el pensamiento estratégico; asumir valores y actitudes asertivas; promover el juego limpio; establecer ambientes de convivencia sanos y pacíficos; y adquirir estilos de vida activos y saludables, los cuales representan aspectos que influyen en la vida cotidiana de los estudiantes.

El cuadernillo para la asignatura de Educación Física surge como un apoyo para consolidar aquellos aprendizajes que por su naturaleza son esenciales para avanzar en el trabajo cotidiano y construir nuevos aprendizajes cada vez más complejos. Este cuadernillo favorece el trabajo colaborativo a través de actividades lúdicas vinculadas al trabajo las cuales se propone trabajen dentro del ámbito escolar y su vez favorecer la convivencia familiar. El material está planeado para ser utilizado durante el ciclo escolar y puede adaptarse a cualquier momento que se considere oportuno. Contiene preguntas de introducción que permiten vincular los aprendizajes fundamentales imprescindibles y la actividad.

Este cuaderno procura ser una herramienta de apoyo para docentes y padres de familia, para construir y continuar con el aprendizaje de la escuela en casa y contribuir así a la excelencia educativa.

Este cuaderno está dirigido a maestros, tutores, padres de familia y otras personas involucradas en el cuidado y la educación del alumno, con el propósito de ofrecer actividades que sirvan de apoyo y ayuden a fortalecer y a profundizar en los aprendizajes fundamentales imprescindibles con los que debería contar el alumno en esta nueva etapa de crecimiento educativo.

Agradezco a todas y todos los que formaron parte de la construcción en la elaboración de este documento, y firmemente reitero mi compromiso para trabajar incondicionalmente por el bien de las niñas, niños, adolescentes y adultos de nuestro Estado.



## **Dirección de Educación Física y Acciones Transversales**

El departamento de Educación Física y Acciones Transversales de los Servicios Educativos del Estado de Chihuahua agradece la participación y contribución al equipo conformado por supervisores, asesores técnicos pedagógicos y docentes, por el diseño y elaboración de los cuadernillos de Aprendizajes Imprescindibles Fundamentales de Educación Física.

### **COLABORADORES**

#### **Adán Zubía Rodríguez**

Enlace del Área de Educación Física Zona Norte

#### **Mtra. Columba Arreola Martínez**

Asesor Técnico Pedagógico

#### **Mtro. Jesús Modesto Aragón Porras**

Asesor Técnico Pedagógico

#### **Mtro. Ismael Aguirre Álvarez**

Asesor Técnico Pedagógico

#### **Mtro. Carlos Gustavo López Fernández**

Asesor Técnico Pedagógico

#### **Mtra. Marybel Chavarría Bárcenas**

Equipo Académico de la dirección

#### **Mtra. Bertha Cecilia Jordán Gómez**

Equipo Académico de la dirección

#### **Mtra. Claudia Lizbeth Quezada Ávila**

Área Académica del departamento

#### **Jorge Eduardo Gonzales Armendáriz**

Asesor Técnico Pedagógico

#### **Moisés Álvarez Palacio**

Asesor Técnico Pedagógico

**Zona 1**

ATP:

José Natividad Fuentes Hernández

Edith García Payan

**Zona 2**

Supervisor: Luis Manuel Carreón Bencomo

ATP: Jesús Manuel Martínez Martínez

**Zona 3**

Supervisor: Ariel Díaz Pérez

ATP:

Ismael Aguirre Álvarez

Karla Aguirre Irigoyen

**Zona 4**

Supervisor: Raúl Lorenzo Manzano Ibarra

ATP:

Miguel Ángel Herrera Saucedo

David E. Balderrama

**Zona 5**

Supervisora: Blanca Estela Chávez Díaz

ATP:

Erick Fernando Zúñiga Espinoza

Mirna Nohemí Ramírez Martínez

**Zona 6**

Supervisor: Adrián Alonso Ramírez García

ATP:

Cinthia Alejandra Alaniz Bernal

David Roberto Guzmán Castro

**Zona 7**

Supervisor: Alberto Terrazas Rodríguez

ATP: Ángel Gabriel Ortiz Estrada

**Zona 8**

Supervisor: José Luis Granados Terrazas

ATP:

Yudilia Madrid Beltrán

Rafael Alberto García Martínez

**Zona 9**

Supervisora: Beatriz Quiñones Soto

ATP:

Clara Inés Sáenz Quintana

Héctor Guillermo García Hernández

**Zona 10**

Supervisor: Héctor Moreno Hernández

ATP:

Luz Martina Rico Uriarte

Cruz Georgina Aguirre Irigoyen

**Zona 11**

Supervisor: Francisco Javier Rodríguez Barrientos

ATP: Heber Guillermo Maldonado Sáenz

**Zona 12**

Supervisora: Blanca Estela Armendáriz Rivas

ATP:

Columba Arreola Martínez

Iván Anselmo Pérez García

**Zona 13**

Supervisor: Ofelio Zúñiga Sandoval

ATP:

Diana Denise Sagredo García

Blanca Patricia Corral de la Rosa

**Zona 14**

Supervisora: María Teresa Rodríguez Hernández

ATP:

José Miramontes Arzola

Rosa Anahí Chacón Cervantes

**Zona 15**

Supervisora: Blanca Estela Carrillo Herrera

ATP:

Erika Denisse Ruiz Jara

**Zona 16**

Supervisora: Alma Rosa Ayala Márquez

ATP:

Víctor Manuel Talamantes Hernández

Jaime Álvarez Peña

**Zona 17**

Supervisor: Sergio Enríquez Magdaleno

ATP:

Claudia Mónica Trejo Lerma

Alejandro Lujan Aguirre

**Zona 18**

Supervisora: Marisela Sosa Ortiz

ATP:

Otoniel Madrigal Mata

Ricardo Rodarte Carballo

**Zona 19**

Supervisor: Arturo Córdoba Hinojos

Dalila Veleta Jiménez

Fernando Zúñiga Salgado

**Zona 20**

Supervisor: Armando Díaz Mariñelarena  
ATP:  
Adriana Judith Villalobos Romero  
Rodolfo Rentería Rodríguez

**Zona 21**

Supervisor: José Antonio Porras Caballero  
ATP:  
Reyna Guadalupe Núñez Jáuregui  
Julio Cesar Núñez Jáuregui

**Zona 22**

Supervisor: José Noé Corona Caldera  
ATP:  
Lilibeth Ortega Mendoza  
Marcos Calderón Duran

**Zona 23**

Supervisora: María Esther Hernández  
Castillo  
ATP:  
Moisés Álvarez Palacio  
Manuel Ramón Félix Martínez

**Zona 24**

Supervisor: Enrique Everardo Dávila  
García  
ATP:  
Omar Quintana Manjarrez  
Maribel Gonzales Castañeda

**Zona 25**

Supervisor: Julián Ricardo Regalado Mar-  
tínez  
ATP:  
German Moisés Cervantes Flores  
Miguel Mauro Cárdenas Portillo

**Zona 26**

Supervisor: Javier Rodríguez Mejía  
ATP:  
José Luis Solís Araiza  
Adalberto Holguín González

**Zona 27**

Supervisor: Jaime Rentería Fierro  
ATP: José Reyes Rascón

**Zona 28**

Supervisor: Víctor Hugo López Trujillo  
ATP: Carlos Héctor García Chacón

**Zona 29**

Supervisor: Juan Rene Soto Hernández  
ATP:  
Jorge Eduardo González Armendáriz  
José Hilario Torres Cuevas

**Zona 30**

Supervisor: Juan Carlos Cordero Díaz  
ATP: José Manuel Carrillo Luna  
José Justino Pérez León

**Zona 31**

Supervisor: Oscar Gilberto Sánchez  
Mariñelarena  
ATP: Roberto Vladimir Ruíz Olivas  
Manuel Gerardo Hernández

**Zona 32**

Supervisora: Olivia González Pando  
ATP: Sandra Vega Ruíz  
Irving David Solís Magdaleno

**Zona 33**

Supervisora: Bertha Alicia Ibarra  
Mánquero  
ATP: Carlos Gustavo López Fernández  
Randy Aarón Barba Hernández

**Zona 34**

Supervisora: María del Carmen Saldaña  
Marín  
ATP: Emmanuel Neftalí Vargas Cárdenas  
Jazmín Murillo Figueroa

**Zona 35**

Supervisora: Angélica María Pérez Bonilla  
ATP: Jesús Modesto Aragón Porras  
VACANTES

**Zona 36**

Supervisor: Humberto Velez Orona  
ATP: VACANTES  
VACANTES

## Presentación.

Conozca el cuaderno de aprendizajes fundamentales imprescindibles:

Este Cuaderno de aprendizajes fundamentales imprescindibles para Educación Física está conformado por 85 fichas, organizadas de acuerdo con los diversos contextos en los que el alumno se desenvuelve y en los que participa activamente.

Al inicio de cada ficha encontrará su título, el aprendizaje fundamental imprescindible que en ella se trabaja, los materiales necesarios para llevar a cabo las actividades planteadas.

Existen preguntas introductorias sugeridas al tema. Los cuestionamientos son solo una guía que los maestros pueden modificar de acuerdo a su experiencia o conocimiento del tema.

Las secciones “A divertirnos” y “Actividad de vinculación con pensamiento matemático y comprensión lectora” plantean actividades que ayudaran al alumno a alcanzar el propósito de la ficha.

También podrá animar a los familiares, tutores o a la comunidad a que refuercen lo que aprendió el alumno en cada ficha, mediante las propuestas de la sección “A compartir”.

Finalmente, en la sección de evaluación encontrará información útil para rescatar lo que aprendió el niño, estos son recursos sugeridos que le permitirán complementar los aprendizajes del alumno, el maestro tiene la libertad de modificar las preguntas de evaluación o utilizar algún otro instrumento de acuerdo al tema o en base a su conocimiento o experiencia.

Estas fichas de actividades son perfectibles, se pueden hacer adecuaciones según el contexto, los propósitos, experiencia y su formación profesional.

# CUADERNILLO DE **APRENDIZAJES** FUNDAMENTALES IMPRESCINDIBLES DE **EDUCACIÓN FÍSICA**





## INDICE 5° PRIMARIA

- 1.-Sonic
- 2.-Bolos numérico
- 3.-Adivina que dice mi cuerpo
- 4.-Boto, lanzo y cacho
- 5.-De pesca
- 6.-En equipo es mejor
- 7.-Yo soy Sonic
- 8.-El juego de los deportes
- 9.-Cooperación motora
- 10.-Cachiboleando
- 11.-Mejora tu desempeño
- 12.-Robando el oro
- 13.-Retos divertidos
- 14.-Me divierto sumando
- 15.-Reto a la gravedad
- 16.-A casa que llueve y botando
- 17.-Juego y me divierto
- 18.-Encastes divertidos
- 19.-Números locos
- 20.-Golf, Hockey y Ángulos
- 21.-Formas jugadas
- 22.-Números de 4 dígitos
- 23.-Paquetes y su peso
- 24.-Me divierto con actitud
- 25.-Edufisimatematicas
- 26.-El timón del capitán
- 27.-Conociendo figuras
- 28.-Circuito Motriz
- 29.-Figuras humanas
- 30.-El balón es mi amigo
- 31.-Relevos
- 32.-Cachi-bol
- 33.-Armando el trabalenguas
- 34.-Deportes y percusiones
- 35.-Números y poemas
- 36.-Me divierto sumando
- 37.-Cada día más hábil
- 38.-Juguemos sin hablar
- 39.-Pelota caliente
- 40.-El ritmo
- 41.-El boliche
- 42.-Mis límites y posibilidades
- 43.-Mano tenis
- 44.-Fut-Beis-Basquet
- 45.-Trasporta y Atínale
- 46.-Carrera de limones
- 47.-Puntería Exacta
- 48.-Golpes Divertidos
- 49.-Botellas mágicas
- 50.-Circuitos
- 51.-Multideporte
- 52.-Golf
- 53.-Cuidado con el cono
- 54.-Refranes
- 55.-Cruz matemática
- 56.-Yo puedo lograrlo
- 57.-Voli-Toalla
- 58.-Mediciones en movimiento
- 59.-La búsqueda del tesoro
- 60.-Atrapando los números
- 61.-Juego del gato
- 62.-Cuerpo Activado
- 63.-Te reto a un juego
- 64.-Cooperación motora
- 65.-El túnel
- 66.-Reto de parejas
- 67.-La telaraña gigante
- 68.-Uarhukua chanakua
- 69.-Jugando con mis habilidades
- 70.-Lanzar sin tirar el pino
- 71.-Fútbol en parejas
- 72.-Queso, quesito
- 73.-La familia da un paseo
- 74.-El Pacman
- 75.-Carrera con bastones
- 76.-Si eres creativo
- 77.-Robando el oro
- 78.-Acción y movimiento
- 79.-Murciélagos y polillas
- 80.-Ladrón de colas
- 81.-Cuento motriz
- 82.-Salto en la cuerda
- 83.-Sin equivocaciones
- 84.-El que llegue primero
- 85.-Soy capaz

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Sonic

**Materiales:** Aros, conos, pelotas, bastones, estafetas y piedras

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

**-¿Qué vamos a aprender hoy?**

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

**-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?**

¿Qué es la velocidad?

**-Introducción al tema.**

**-Dar a conocer las reglas de participación.**

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Yo soy Sonic “2”:**

-Se divide al grupo en equipos.

-Se le dan 5 juegos de material para cada equipo y uno igual para la maestro.

-En un extremo de la cancha se colocan los equipos con su juego de material.

-En otro lugar donde no sea visible al resto del grupo, la maestra da un orden al material o sea forma una sucesión compuesta.

-Llama a un integrante de cada equipo para que lo observe, luego van a su lugar y a la señal corre a toda velocidad al otro extremo de la cancha a llevar el primer material para formar la sucesión compuesta de material, en cada carrera podrá llevar solo un material.

-Gana un punto para su equipo el que termine primero y lo haga bien, que tenga acomodado el material en el mismo orden que se le mostró.

-Se repite la actividad, ahora pasa otro integrante del equipo y se le muestra otra sucesión compuesta.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):**

Resuelve problemas que implican identificar la regularidad de sucesiones compuestas

### A compartir (en casa):

1.- Se buscan 6 objetos para el niño y 6 objetos para el padre de familia, estos deben ser iguales. El padre de familia ordena los objetos formando una sucesión compuesta en un lugar que no esté a la vista del niño.

Después los observa el niño y a la señal corre a un lugar de la casa el más lejos posible a colocar su objeto, regresa a toda velocidad por el otro objeto para formar su patrón igual al que se le mostró.

Cuando termine de formar la sucesión compuesta, el padre de familia revisa que este en el mismo orden.

Si está bien tiene gana un punto.

Termina la actividad cuando acumule 10 puntos.

Al terminar la actividad realizarle las preguntas de la evaluación.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**¿Cuál es la regla de la sucesión compuesta?**

**¿Qué cambios le harías, o como te gustaría que se hubiera realizado?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## **Bolos numéricos**

**Materiales:** Conos o bolos, pelotas, objetos que se encuentren en casa, botellas de plástico, zapatos, cuaderno, plumas.

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

### **Introducción:**

**-¿Qué vamos a aprender hoy?**

Que nuestro cuerpo se mueve de diferentes maneras y se pueden utilizar objetos al realizar actividades y juegos.

**-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?**

Habilidades motrices, expresión oral y resolución de problemas.

**-Introducción al tema.**

**-Dar a conocer las reglas de participación.**

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Bolos numéricos.** Por equipos se colocan los conos en forma de bolos, de igual manera otros 10 en un lugar cercano se lanza un balón por el suelo para derribar los conos a una distancia de 5 a 7 metros de los conos que se derriban de las dos áreas de juego se suman y con un gis se pinta el total con número romano en la cancha.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Se le dará oportunidad a los alumnos que expresen la cantidad de bolos que derribaron y cómo se sintieron al realizar la actividad.

### **A compartir (en casa):**

**1.- Bolos locos:** En esta actividad invita a tu familia a jugar, busquen botellas de plástico que puedan derrumbar con una pelota, para poder lanzarla deberás hacer un camino de zapatos y por ahí deberá llegar tu pelota para poder tirar los botes. En una hoja de tu cuaderno podrás ir anotando cuantos bolos lograste derribar en cada uno de los turnos, anótalo con números romanos.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

### Adivina que dice mi cuerpo

**Materiales:** Tarjetas con palabras, hojas en blanco, lápiz o marcadores.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

**Introducción:** En esta clase identificarás cuáles son las actitudes que cada integrante realiza cuando se encuentran interactuando en las actividades reconociendo, cuáles de estas son buenas y cuales son malas o incómodas y cómo podemos mejorarlas.

**-¿Qué vamos a aprender hoy?**

Identificaremos actitudes positivas y negativas que nos ayudan a mejorar nuestra interacción con los demás.

**-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?**

Identificar la mejora del desempeño al distinguir las actitudes que se manifiestan en el juego

**-Introducción al tema.**

**Si estamos en la escuela:** Realicemos 4 equipos de igual número de integrantes

**Si estamos en casa:** Invita a una o más personas a jugar contigo

Al iniciar cada integrante deberá anotar en un pedazo de hoja como se siente en ese momento. Los resolveremos y cada uno expresara el sentimiento que eligió solo con caras y gestos

**Si estas solo (a):** Usa diferentes tarjetas y revuélvelas en un contenedor o caja toma una al azar y frente a un espejo trata de expresarlas solo con caras y gestos

**-Dar a conocer las reglas de participación.**

Participar de una manera activa

Respetar los acuerdos establecidos para una convivencia sana y pacífica

**A divertirnos (en la escuela):**

**1.-** El maestro repartirá unas palabras aleatorias en hojas, con estas mismas el equipo las ordenará para formar una frase la cual tratarán de actuar sin usar sonidos con la boca, solo caras y gestos con su propio cuerpo, cada integrante representará una palabra en el orden que realizaron su frase, la presentarán ante el resto del grupo y al final el maestro indicará la frase real. Gana el equipo que acierte más palabras en el orden real.

**Si estas en casa:** Utilicen títulos de películas, canciones, títulos de libros o hasta de programas de televisión, gana el integrante que acierte el orden de los títulos.

**Si estás solo:** En diferentes trozos de papel, escribe diferentes títulos de películas, programas, libros o sentimientos que sean difíciles, actúalos frente al espejo y trata de identificar cual es el más difícil.

### **2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):**

Con la ayuda de algún familiar o compañero y utilizando tu cuerpo representa los cuerpos geométricos que conozcas. Se trata de convertirse en la forma de cada uno (cubo, cilindro, esfera, pirámide, etc) gana el que imite más cuerpos geométricos y se acerque más a la realidad del objeto con su propio cuerpo.

#### **A compartir (en casa):**

**1.-** Jugaremos chiste o reto, reúne a la mayor cantidad de participantes, en un cuaderno anota la lista de los retos siguientes:

- 1.- Imita a un caballo
- 2.- Canta una canción
- 3.- Narra un gol como en la tv
- 4.- Actúa como Ludovico Peluche o Federica Peluche
- 5.- Haz un truco de magia
- 6.- Cuenta un chiste

Cada integrante lanzará el dado y según el número que le toque realizará el reto asignado, participa y diviértete. Los retos se pueden cambiar según los gustos familiares.

#### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

#### **Nota:**

No olvides anotar todas las actitudes de los participantes en cada actividad y como te sentiste con ellas mientras jugabas.

**Observaciones:** Se vincula con los siguientes aprendizajes esenciales imprescindibles de pensamiento matemático y lenguaje y comunicación:

#### **Pensamiento matemático:**

Identifica las caras de los objetos y cuerpos geométricos, a partir de sus representaciones planas

#### **Lenguaje y comunicación:**

Emplea adjetivos y adverbios al describir personajes, escenarios y situaciones en una narración

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

### **“Boto, lanzo y cacho”**

**Materiales:** Balón de básquet bol

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

#### **Introducción:**

**-¿Qué vamos a aprender hoy?**

Que los alumnos integren sus habilidades motrices (botar, cachar y lanzar) por medio de juegos pre-deportivos y practicar la numeración.

**-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?**

**-Introducción al tema.**

En forma individual con un balón botar por toda el área e ir contando cada bote y por parejas realizarán diferentes tipos de pases e ir contando cada pase.

**-Dar a conocer las reglas de participación.**

Quien pierda el bote o no cache el balón inicia su conteo.

#### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- “Boto, lanzo y cacho”**

Cada alumno con un balón, botando por toda la cancha, realizará cambios de dirección y a diferente velocidad debe ir contando cada bote según las indicaciones de su maestra.

Primero contaremos cada bote por: Unidades, cuantos hacemos sin que perdamos el bote.

Después como decenas, centenas y millares, a ver cuántos logramos de cada uno sin perder. Por parejas con un balón practicaremos los diferentes tipos de pases. En cada pase que hacemos lo tenemos que contar a ver a cuanto llegamos antes de perder o que se nos caiga el balón. Primero los contamos como unidades, aumentamos a decenas, centenas y terminamos con millares.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Identifica fracciones equivalentes, mayores o menores que la unidad, en la actividad que se realiza en la primera actividad.

### A compartir (en casa):

1.- Con un balón botar por todo el espacio a diferente velocidad y con cambio de dirección. Debe ir contando cada bote que hace primero como unidades, después decenas aumentar en centena y culminar con millar. Contar desde que inicio el bote hasta que lo pierde y checa a que numero llego al contar. Después realizar diferentes tipos de pases y catch, esto con ayuda de algún miembro de la familia, si no hay con quien practicar utilizar una pared. De igual forma se tiene que contar cada pase primero unidades, decenas, centenas y millar, contar hasta perder a ver a que numero llega.

Al terminar la actividad realizarle las preguntas de la evaluación.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**



Nivel: Primaria

Grado: 5°

## De pesca

**Materiales:** Broches de ropa.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** íntegra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

### Introducción:

**-¿Qué vamos a aprender hoy?**

Fases de salida de la carrera

Posición a sus marcas.

Posición de listos.

Impulso.

Aceleración.

Realizar operaciones básicas

**-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?**

**-Introducción al tema.**

Por equipos saldremos a pescar, hay que pescar la cantidad de pececitos que resuelva su expresión numérica.

**-Dar a conocer las reglas de participación.**

Todos los integrantes del equipo realizar las fases de salida y todos participan en resolver la expresión numérica.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- “De pesca”:** Se divide el grupo en cuatro equipos de pescadores.

Se llena el estanque (círculo de media cancha) de pececitos (broches de ropa)

Se acomoda cada equipo en un cuarto de cancha que es donde trabajará cada uno. “ATLETISMO” Fases de la salida: En sus marcas.

**2.- Listos.** (Se les dice una expresión numérica)

$*(10+10+10+10+5+3) *(6 \times 8) *(12 \times 4) *(50-2) *(4 \times 10+8) *(10 \times 4+8) *(40+8) *(10 \times 5-2)$

$*(30+10+8) *(10 \times 5-2) *(40+4+6-2) *(100-52) *(24 \times 2) *(30+10+8) *(10 \times 4+4+2+2)$

$*(20 \times 2+8)$

**3.- Fuera.** Salen a toda velocidad para llegar al estanque y resuelven la expresión Numérica por equipo.

**4.-** Sin meter los pies al estanque dos compañeros van a pescar los pececitos que resuelvan la expresión numérica y colgarlos en la ropa del tercer compañero.

**5.-** Se repite la actividad, pero ahora se cambia el compañero al que le ponen los pececitos en su ropa.

## 2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):

Identifica expresiones aditivas, multiplicativas o mixtas que son equivalentes, y las utiliza al efectuar cálculos con números naturales.

Equivalencias de 48.

### A compartir (en casa):

1.- Se colocan los pececitos al final del pasillo o del lugar más lejano a la salida. En la salida, papá, mamá o algún adulto da las indicaciones: en sus marcas, listos (aquí le dice una expresión numérica previamente indicada en la sesión de clase)

Fuera, correr a toda velocidad a pescar la cantidad de pececitos que resuelvan su expresión numérica. Repetir la actividad de acuerdo con la cantidad de las expresiones numéricas.

Si están sus hermanos o con sus padres puede realizarse la actividad en forma de competencias.

Al terminar la actividad realizarle las preguntas de la evaluación.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

### En equipo es mejor

**Materiales:** Sin material en la escuela, en casa objetos que tengamos en casa

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

#### Introducción:

**-¿Qué vamos a aprender hoy?**

Lo que son las carreras cortas, a velocidad con cambios de dirección.

A agruparnos en fracciones de acuerdo con las indicaciones que demos.

**-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?**

**-Introducción al tema.**

Nos desplazaremos por toda la cancha a toda velocidad y a la señal hacer equipos de acuerdo con lo que se indique.

**-Dar a conocer las reglas de participación.**

Al correr no debemos tocar a ningún compañero para no golpearnos.

Al hacer cambio de dirección hacerlo con la precaución adecuada para no chocar con algún compañero. Al formar los equipos debo respetar si ya están completos no incorporarme.

El equipo que se equivoque sale.

#### A divertirnos (en la escuela):

**1.- “En equipo es mejor”:** Nos desplazamos por todo el espacio a toda velocidad.

A la seña hacemos equipos de unidades: 2, 3, 7, etc.

A la señal hacemos equipos de decenas: 1, 2 o 3.

A la señal hacemos equipos, dividiéndonos en la mitad del grupo, en tres partes y en cuatro partes, etc.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Identifica fracciones equivalentes, mayores o menores que la unidad.(De acuerdo a la actividad trabajada con anterioridad).

#### A compartir (en casa):

**1.-** Juntar en el centro de la sala, varios objetos que se tengan en casa (juguetes, zapatos, prendas de vestir, artículos escolares, de cocina, etc.)

Correr por toda la casa a la señal se le indica que agrupe los objetos lo más rápido posible en grupos de: 2, 5, 27, etc.

Sigue con la actividad, pero ahora deberá agrupar por centenas, 1, 2, 5, etc.

Ahora las indicaciones serán con fracciones, como dividir la cantidad de objetos a la mitad, en cuatro partes en cinco, etc. Al terminar la actividad realizarle las preguntas de la evaluación.

**Evaluación:** El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste? ¿Qué te gustó más de las actividades? ¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## “Yo soy Sonic”

**Materiales:** Aros, conos, pelotas, bastones, estafetas y piedras.

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy? Qué es la velocidad, figuras geométricas
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- “Yo soy Sonic”:** Se divide al grupo en equipos.

Se le da un juego de material para cada equipo y uno para la maestra.

En un extremo de la cancha se colocan los equipos con su material.

En otro lugar donde no sea visible al resto del grupo, la maestra da un orden al material.

Llama a un integrante de cada equipo para que lo observe, luego van a su lugar y a la señal corre a toda velocidad al otro extremo de la cancha a llevar el primer material para formar su patrón de material, en cada carrera podrá llevar solo un material.

Gana un punto para su equipo el que termine primero y lo haga bien, que tenga acomodado el material en el mismo orden que se le mostró.

Se repite la actividad, ahora pasa otro integrante del equipo y se le muestra otro patrón de material.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Identifica las caras de objetos y cuerpos geométricos del material utilizado en la actividad anterior.

## A compartir (en casa):

1.- Se buscan 6 objetos para el niño y 6 objetos para el padre de familia, estos deben ser iguales.

El padre de familia ordena los objetos en un lugar que no esté a la vista del niño.

Después los observa el niño y a la señal corre a un lugar de la casa el más lejos posible a colocar su objeto, regresa a toda velocidad por el otro objeto para formar su patrón igual al que se le mostró.

Cuando termine de formarlo, el padre de familia revisa que esté en el mismo orden. Si está bien, gana un punto.

Termina la actividad cuando acumule 10 puntos.

Al terminar la actividad realizarle las preguntas de la evaluación.

## **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

## **De los objetos que usaste:**

¿Qué te gustó más de las actividades que realizaste?

¿Cuáles tienen formas curvas?

¿Qué se te dificultó más?

¿Cómo son sus caras y qué formas tienen?

¿Qué cambios le harías, o cómo te gustaría que se hubiera?

¿Cuántas caras tiene?

¿Cuáles tienen formas curvas?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## El juego de los deportes

**Materiales:** Pelotas de basquetbol, voleibol, futbol soccer, tenis, beisbol o de esponja, tarjetas con imágenes de las pelotas de los diferentes deportes

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Valora sus habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, lo que le permite sentirse y saberse competente.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Deportes en estaciones.** Se divide el grupo en el número de deportes que se desee abordar, de igual manera el número de estaciones de acuerdo al número de deportes a abordar. En cada estación estará un balón de cada uno de los deportes y una tarjeta con la imagen del deporte que corresponda. El equipo realizará acciones de acuerdo a la tarjeta que le tocó. A una señal los equipos rotarán en el sentido de las manecillas del reloj, aclarando que el material debe estar acomodado antes de cambiarse de estación

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Conoce la función y las características gráficas de los folletos y los emplea como medio para informar a otros. Al reverso de cada una de las tarjetas están las actividades a realizar, estas actividades se explican a través de imágenes, en donde el equipo deberá de interpretar el mensaje.

### **A compartir (en casa):**

**1.-** Cada jugador deberá tener su cubeta y 10 pelotas de papel. Deberán colocarse de frente y a una distancia considerable, a la cuenta de tres, comenzarán a intentar meter las pelotas desde su lugar hacia la cubeta contraria. Gana el jugador que tenga más pelotas dentro de la cubeta contraria.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

Nivel: Primaria

Grado: 5°

## Cooperación motora

**Materiales:** Aros, ficha de diferentes colores, vasos o cajas de pañuelos

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

1.- Colocar el pañuelo en el suelo y desplazarse entre ellos de diferentes maneras. A la indicación del Maestro regresar al lugar donde colocaron sus pañuelos.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Poner un aro a una distancia de 2 metros, se lanzarán fichas de colores las cuales tienen diferente valor, el alumno tendrá que ir sumando su puntuación.

### A compartir (en casa):

1.- Acomoda los vasos o cubetas en fila a una distancia de 50 centímetros cada una.

Colócate a una distancia determinada para poder realizar la actividad.

Con la pelota intentarás que a través de lanzamiento y rebotes la pelota se enceste en la cubeta.

Deberás lanzar la pelota a modo de que vaya rebotando y caiga en el primer recipiente, luego en el segundo y por último en el tercero.

Ahora intenta lanzamientos

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

Nivel: Primaria

Grado: 5°

## Cachiboleando

**Materiales:** Lazo, pelota, pelota de papel, colchoneta, cubeta.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Valora sus habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, lo que le permite sentirse y saberse competente.

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- Cachi-bol'':** Deberás realizar la actividad en un lugar libre de obstáculos. Con la ayuda del lazo o red de volibol, debemos dividir el espacio donde realizarás la actividad, de modo que te queden dos lados, que será una cancha para cada jugador. La actividad consiste en lanzar la pelota al jugador contrario y este deberá atraparla para después regresarla a la cancha contraria. Las reglas son muy fáciles. La pelota puede dar un solo bote en el suelo y luego puedes atraparla, o bien, puedes atraparla directamente para lanzar. Únicamente tienes 3 segundos para poder lanzar a la cancha contraria una vez que la tienes en tus manos. Se consigue un punto cuando un jugador no logra atraparla después de un bote en el suelo o bien cuando tardas más de 3 segundos en regresar la pelota, al contrario. Gana el jugador que consigue hacer más puntos.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Deberás realizar la actividad en un lugar libre de obstáculos. Con la ayuda del lazo o red de volibol, debemos dividir el espacio donde realizarás la actividad, de modo que te queden dos lados, que será una cancha para cada jugador. La actividad consiste en lanzar la pelota al jugador contrario y éste deberá atraparla y decir una palabra con la primera letra del alfabeto, si la pasa a un compañero, la segunda y así sucesivamente, para después regresarla a la cancha contraria en donde el compañero contrario deberá continuar con la palabra de la letra que siga. Cada vez que el equipo contrario equivoque, es un punto para el equipo contrario, quien haga más puntos gana.



### A compartir (en casa):

1.- Cada jugador deberá tener su cubeta y 10 pelotas de papel. Deberán colocarse de frente y a una distancia considerable, a la cuenta de tres, comenzarán a intentar meter las pelotas desde su lugar hacia la cubeta contraria. Gana el jugador que tenga más pelotas dentro de la cubeta contraria.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Mejora tu desempeño

**Materiales:** Monedas, bandeja, agua, mesa, pelotas, conos, botellas, mesa, pelotas.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- “Naufragio”:** Lanzarán monedas hacia un plato que flota dentro de una bandeja de plástico que contiene agua sobre una mesa, con el fin de ingresarla. Deben ingresar las suficientes monedas usando la misma técnica hasta lograr causar un verdadero naufragio (hundir el plato).

### **2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): “Alfabeto corporal”**

En compañía de tu familia jueguen en parejas a formar las letras del alfabeto utilizando su cuerpo para realizar la letra. Pueden jugar por tiempos, turnos o simplemente ver quien logra realizar primero la letra.

### A compartir (en casa):

**1.- Reto 1:** Colocar un par de conos/botellas, separarse y a una distancia lanzar la pelota para derribarlos.

**Reto 2:** Con los mismos conos/botellas, el alumno separado a una distancia ahora deberá patear la pelota para intentar derribar el material.

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

Nivel: Primaria

Grado: 5°

## Robando el oro

**Materiales:** Balón de futbol, vasos, recipiente, avioncitos, pelota.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- Juego: Robar el oro:** Los guardianes estarán de rodillas dentro de una zona circular, y los atacantes quienes irán desplazándose en cuadrupedia tendrán que quitarles el oro. Si un atacante es tocado por un guardián, tendrá que dejar el objeto y salir del círculo.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C.)** (P.M. Lee, escribe y ordena números naturales hasta 1000).

Futbol amistad: Todos deben estar abrazados durante el juego no deberán soltarse, ya que al equipo que lo haga se le sancionará con un penalti. Así también, todos deberán portar números en el pecho y formarse en el orden lógico, aclarando que, desordenarse de la serie representa otra falta y ocasiona un penalti.

### A compartir (en casa):

**1.- Lanzamiento de futbol americano:** El reto consiste en realizar lanzamientos de avioncitos entre dos torres de vasos, logrando que caigan sobre el traste, para eso el participante se colocara en un extremo de la mesa y desde ahí realizara los lanzamientos hacia el otro extremo que tiene la portería. La meta es anotar 5 lanzamientos en menos de un minuto.

Patada de futbol: Usando pelotas de papel realizaran lanzamientos desde el extremo de la mesa con el pie, para realizar el mayor número de anotaciones en el menor tiempo en un recipiente o traste

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Retos divertidos

**Materiales:** Pelotas, conos, bastones, vasos, hojas de papel, cuerda.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

1.- Acción entre conos: Desarrollo de la actividad ¿qué voy a realizar? importante: Previo a la actividad, los conos deben estar distribuidos en la cancha cuidando la sana distancia. Utilizando el palo de escoba, el alumno debe conducir la pelota entre los conos. A la indicación, ahora se desplazará conduciendo la pelota en zig-zag entre los conos. El alumno escogerá dos conos como si fueran portería y a una distancia adecuada, golpeará la pelota intentando anotar.

### 2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Pelotita al vacío.

Coloca en una mesa los 5 vasos separados a una mano de distancia.

Sépárate de la mesa a una distancia considerable.

Toma las pelotitas de papel y comienza a lanzarlas de tal manera que logres meter las 5 pelotitas en el mismo vaso.

Cada vez que logres meter en un vaso, podrás pasar al siguiente vaso.

Si no metes ninguna pelotita no podrás avanzar al siguiente vaso.

### A compartir (en casa):

1.- Rayas en el patio: Con la cuerda en el piso, el alumno debe caminar sobre ella con los brazos abiertos intentando no tocar el suelo mientras camina sobre la cuerda. Realizará la misma actividad, pero esta vez lo hará de manera lateral, de ida sobre el lateral derecho y de regreso de lateral izquierdo. Ahora saltamos la cuerda en zig-zag de derecha a izquierda. Importante: Organizaremos el material y tomaremos los espacios respetando la sana distancia. Vamos a formar figuras geométricas con la cuerda: círculo, cuadrado, triángulo, rectángulo. El docente indicará al alumno colocarse dentro, fuera, lejos y cerca.

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Me divierto sumando

**Materiales:** Pelotas de unicel., fichas de refrescos. Botellas de soda de diferente tamaño, cuerdas, cajas de cartón de diferentes tamaños, papel periódico, pañuelos, peluches, bat de béisbol de plástico.

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

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

1.- Se divide el grupo en parejas, a sus cajas que previamente se encargaron de tarea le pondrán un valor, según el tamaño de la caja, (3 cajas por alumno, cada caja con diferente valor), con sus pelotas de unicel harán lanzamientos a una distancia de 2 metros, (cada alumno lanza pelotas a las cajas) cada lanzamiento lo irán anotando en su cuaderno al final sumarán el total de puntos anotados en las cajas. Ese desafío lo gana quien más puntos anote.

Pasan a la siguiente actividad a saltar cuerdas, realizaran 3 intentos y anotaran los saltos que realizaron en cada intento, al final suman sus saltos y en base a ese resultado lo suman con la actividad anterior y el ganador será el que más puntos y saltos sumados tenga.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** En esta actividad previamente se le pidió botellas de plástico de diferentes tamaños, y fichas de diferente color, se reúnen en equipos de 3, se ponen en acuerdo y asignan valor a las botellas, el profesor les proporciona costalitos de diferente color (naranja valor 5, azul valor 7 y verde valor 9) colocan las botellas sobre una línea, ellos se alejan 4 metros realizaran 6 lanzamientos cada quien y sumaran su total en base a las botellas derribadas.

Buscaren un espacio en la cancha donde dibujen un círculo grande (1 metro, diámetro aprox.) se colocan a una distancia de 3 metros lanzaran sus fichas hacia el círculo, ficha dentro del círculo tendrá valor (fichas negras valor 4, fichas azules valor 10 y fichas rojas valor 1), cada quien lanza 5 fichas de cada color, gana quien al final logre meter más fichas al círculo.

3.- jugaremos a quítale la cola al burro, cada alumno se coloca un pañuelo a un costado, de su cintura, el juego consiste en quitar la mayoría de los pañuelos posibles, gana en alumno que más pañuelos logre quitar. Si a un alumno ya le quitaron su pañuelo el ya no es apto para quitar pañuelos. Se eligen 2 alumnos al

azar, ellos no traen pañuelo, pero su función será quitar los pañuelos a todos sus compañeros. Los 2 alumnos que queden con pañuelos, serán los siguientes a quitar los pañuelos.

4.- Se divide al grupo en 2 equipos, cada equipo trabaja en una mitad de cancha. Jugaremos a "formar letras" a la indicación del maestro se les grita una letra los equipos se organizan para formar esta letra, puede ser de pie, acostados, hincados, u otra idea que a ellos se les ocurra, el juego se gana a los 7 puntos, el equipo que primero forme su letra gana punto.

5.- Se divide al grupo en 2 equipos, cada equipo trabaja en una mitad de cancha. Jugaremos a "formar figuras geométricas" a la indicación del maestro los alumnos formaran la figura geométrica que el maestro asigne, pueden formar la figura de pie, acostados, hincados o en la posición que el equipo decida, gana el equipo que llegue a 7 puntos.

6.- Organizamos al grupo en equipos de 5, trabajaremos por estaciones:

Estación 1. Se colocan a una distancia de 3 metros lanzaran un costalito a un bote y contar cuantas veces encestan el costal.

Estación 2.- Lanzaran pelotas de papel periódico a la canasta de básquet, por 1 minuto.

Estación 3.- Lanzaran muñecos de peluche de un extremo de la cancha al otro.

Estación 4.- Botaran una pelota de básquet y trataran de encestar en la canasta que está desocupada.

Estación 5.- Utilizaran fichas de refrescos y lanzaran a una distancia de 3 metros, trataran de encestarlas a cajas de cartón.

Todos los alumnos realizaran las 5 estaciones.

7.- "juego de los quemados" Se delimita el área en la cancha, 2 alumnos se colocan a los extremos de esta área, el resto de los compañeros dentro del área asignada, los compañeros de los extremos traerán consigo una pelota de papel periódico, a la señal trataran de pegar a los alumnos, el que sea tocado por estas pelotas saldrá del juego, los ganadores serán los últimos 2 alumnos, el próximo juego se cerrara el área, la aremos más chica, esto incrementa el grado de dificultad, para hacer diferentes movimientos y desplazamientos dentro del área.

8.- "la ciudad más limpia" Se divide al grupo en 2, se les proporciona el mismo número de pelotas de papel, el juego consiste en que los equipos deberán lanzar las pelotas al otro equipo para tener el menor número de basura en su ciudad, a la indicación los equipos dejan de lanzar basura, luego cada equipo cuenta la basura que quedo en su lugar, el equipo que quede con más basura será el perdedor.

9.- guerra de peluches Se colocan peluches al centro de la cancha, a la señal los alumnos podrán ir a tomar los monos de peluches e iniciar una guerra de peluches, queda prohibido golpearse en la cara, pueden desplazarse por toda la cancha de básquet.

### A compartir (en casa):

1. Reunir a su familia (padres, hermanos) realizar el juego de tiro al blanco, con un pedazo de tela, madera, nieve seca dibujaran un tiro al blanco, con bolitas de papel periódico mojadas lanzaran al objetivo, el tiro al blanco tendrá valores, donde cada integrante de la familia realizara sus sumas correspondientes, ganara quien tenga el mayor puntaje en 10 tiros.
2. En familia realizaran un partido de béisbol, preguntar a sus familiares si conocen algunas reglas, para poder aplicarlas durante el juego.
3. “Guerra de almohadas” los alumnos invitaran a sus familiares un jugaran a una guerra de almohadas dentro de su cuarto. (que este juego no exceda los 5 minutos).
4. Jugar con sus familiares a saltar la cuerda, cada familiar tendrá 5 intentos, cada familiar sumara sus saltos y al final ganará quien tenga más saltos.
5. Realizar una plática con sus padres sobre la importancia de la práctica de las actividades físicas, recreativas, comenten que juegos realizaban sus padres cuando eran chicos. Y si coinciden en esos juegos, platiquen si sus reglas eran iguales, a las de ahorita.
6. A divertirse amigos.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Reto a la gravedad

**Materiales:** 2-3 pelotas, hojas de máquina, marcadores.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

### Introducción:

**-¿Qué vamos a aprender hoy?**

Utilizar diferentes acciones y movimientos, así como percusiones corporales para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza

**-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?**

**-Introducción al tema.**

Conocer la imagen corporal, identificar las habilidades y saberse capaz de afrontar los problemas

**-Dar a conocer las reglas de participación.**

### A divertirnos (en la escuela):

**1.-Que no caiga:** Se forman dos equipos o tres, con el mismo número de integrantes, se colocan en círculo y se les dará una pelota, el objetivo del juego es que deberán de lanzarla hacia arriba evitando entre todos que la pelota toque el suelo, deberán utilizar diferentes partes del cuerpo (manos, pies, cabeza, etc.). Variante: Se puede colocar un niño en el centro que trate de quitarle la pelota los demás si se les cae, cambiará de lugar.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):**

El instructivo: Se formarán 5 equipos con el mismo número de integrantes, se les dará una hoja de máquina, marcadores, se les pedirá que creen un pequeño instructivo sobre el lavado de manos, utilizando 3 reglas básicas además de algunos dibujos que ellos puedan crear. . (A.E Lenguaje y Comunicación: Emplea verbos en infinitivo o imperativo al redactar instrucciones.)

### A compartir (en casa):

**1.-** Se les proporcionara un link donde deberán de realizar las percusiones que se muestran en el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=AN-cuRu7oAQ>

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**



**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## **A casa que llueve y botando**

**Materiales:** Papel periódico, pañuelos, aros o con el material que cuentes, pelota de plástico, pelota de calcetines o rollo de papel.

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

### **Introducción:**

-**¿Qué vamos a aprender hoy?** Identifiquen sus posibilidades y límites relacionados con las habilidades motrices al participar y puedan expresarse al participar en las preguntas que le haga su maestra además aprenderá separar su nombre por sílabas.

-**¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?** Formas jugadas que vinculen la exploración libre de acciones de locomoción, la manipulación y la estabilidad, mediante lanzamientos a distintas alturas o distancias.

### **-Introducción al tema.**

¿Qué podemos hacer con las manos?

¿Qué podemos hacer con los pies?

¿Podemos utilizarlas al mismo tiempo?

Has mejorado en correr, saltar, lanzar, cachar, etc., de cuando tenías 6 años hasta la edad que tienes ahora.

### **-Dar a conocer las reglas de participación.**

Identifiquen los límites respecto a sus acciones, con la finalidad de evitar accidentes.

Compartan sus ideas y experiencias al valorar sus límites y posibilidades en la práctica constante de actividades físicas y la mejora de salud.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.-** El alumno botará la pelota en una pared y la atrapará.

Caminarán por toda la cancha botando la pelota, primero con la mano derecha y luego con la izquierda, y finalizan alternando. (Individual)

### **2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):**

En parejas, uno enfrente del otro, botarán la pelota contando las sílabas que tenga su nombre y luego al terminar le pasará la pelota a su compañero, ejemplo: un alumno se llama Pedro, entonces botaría la pelota 2 veces Pe-dro.

### A compartir (en casa):

1.- El alumno colocará en el piso de su sala o patio: aros, pañuelos, papel periódico o con el material que cuente en casa, el material estará separado uno de otro lo más que se pueda, (el alumno invitara a alguien de su familia para que participen con él) , el alumno y su compañero empezaran a caminar, correr, saltar, girar, reptar, gatear, etc., alrededor de los pañuelos y cuando un adulto diga “A casa que llueve” correrán hacia un pañuelo y se colocaran arriba o abajo de él, ya sea de pie o sentado y no se moverán.

**Variación:** Al llegar al pañuelo pueden adoptar diferentes posturas.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

Nivel: Primaria

Grado: 5°

## Juego y me divierto

**Materiales:** Botellas de plástico, cuaderno

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

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

- 1.- El docente retoma el protocolo de seguridad implementado en la escuela (uso correcto del cubre bocas, sana distancia, importancia de lavarse las manos).
- 2.-"Challenge la botella" en este reto muy conocido por los alumnos deben lanzar una botella de plástico con agua hasta la mitad y que esta caiga parada, se pueden retar los alumnos por parejas, cada determinado tiempo pueden cambiar de pareja para enfrentarse a todos los compañeros. Variante: se puede hacer el reto con dos botellas, lanzar una con cada mano, preguntar a los alumnos ¿Qué otro reto pueden realizar con la botella?
- 3.-Se les debe preguntar a los alumnos ¿Cuál consideras que son tus limitantes al participar en el reto? ¿Cómo podrías resolverlo?

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Boliche:** se divide el grupo en 4 equipos, Se colocan 10 botellas, conos o botes en el suelo, se lanzara una pelota y la cantidad de botes derribados es la tabla que deben dibujar en el suelo con un gis, deben de ayudar todos los compañeros a intentar resolverlo lo más rápido el equipo que termine primero de anotarlas es el que gana (Actividad de vinculación con matemáticas ya que se repasaran las tablas de multiplicar):

### A compartir (en casa):

1.- Alumno selecciona una botella de plástico y la llena con agua hasta la mitad. "Challenger de la botella" el alumno se reta a realizar el desafío de la botella, el cual consiste en lanzar hacia arriba la botella y que esta caiga de pie o vertical, el alumno debe plasmar en su cuaderno que modificaciones hizo al reto para aumentar su dificultad, por ejemplo: lanzar con la mano menos hábil, hacerlo con dos botellas. Al final el alumno debe escribir de manera breve en su cuaderno a la pregunta ¿Cuáles consideras que son tus limitantes al participar en el reto? ¿Cómo podrías resolverlo?

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Encestes divertidos

**Materiales:** Bote, pelota y aro.

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

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

1.- El docente retoma el protocolo de seguridad implementado en la escuela (uso correcto del cubre bocas, sana distancia, importancia de lavarse las manos)

2.- "Circuito de acción motriz" ¿Cómo lo puedo hacer?

Estación 1: "El bote" los niños deben lanzar una pelota de esponja o de papel para hacerla entrar al bote (puede ser un bote de basura o cubeta) ¿Qué tan lejos se puede lanzar la pelota para que entre al bote?

Estación 2: "El blanco" los alumnos lanzan la pelota hacia un punto determinado (puede ser un aro, un círculo dibujado en la pared) ¿De cuantas formas y con qué se puede lanzar?

Estación 3: "El aro" por parejas uno sostiene un aro a diferentes alturas mientras el compañero lanza la pelota tratando de que esta pase por en medio del aro. ¿En cuántas posiciones se podrá lanzar la pelota?

3.-El docente debe promover la autoevaluación y coevaluación durante las estaciones del circuito y al finalizar este.

¿Cómo ha sido mi desempeño en las estaciones? ¿Cómo se ha desempeñado mi compañero? ¿Cómo puedo mejorar?

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Piedra papel y respuesta: se jugara en parejas primero con una mano como si fuera piedra papel y tijeras de frente los compañeros se dirá piedra papel y respuesta y depende de los dedos que se tiren en la jugada deberán de decir la respuesta, supongamos que un compañero saco 4 dedos y el otro compañero saco 3 dedos  $4 \times 3 = 12$  se debe gritar el resultado el primero que lo haga es el que gana (Actividad de vinculación con matemáticas Resuelve problemas que implican identificar la regularidad de sucesiones compuestas)

## A compartir (en casa):

1. El alumno selecciona el material que utilizará en el circuito de acción motriz
- 2.-"Circuito de acción motriz" ¿Cómo lo puedo hacer?
  - Estación 1: "El bote" el alumno debe lanzar una pelota de esponja o de papel para hacerla entrar al bote (bote de basura o cubeta) ¿Qué tan lejos se puede lanzar la pelota para que entre al bote?
  - Estación 2: "El blanco" el alumno lanza la pelota hacia un punto determinado (puede ser un aro, un círculo dibujado en la pared) ¿De cuantas formas y con qué se puede lanzar?
- 3.-El alumno debe contestar las siguientes preguntas en su cuaderno. ¿Cómo ha sido mi desempeño? ¿Puedo mejorar?

## **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

---

Nivel: Primaria

Grado: 5°

## Números locos

**Materiales:** Bastones, pelotas y hojas de papel.

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

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

1.- El docente retoma el protocolo de seguridad escolar (cubre bocas, sana distancia y lavado de manos).

Formas jugadas” por parejas (se debe ser cuidadoso al terminar la actividad y que los alumnos se laven las manos puesto que van a compartir material) cada alumno con un palo de escoba y una pelota para ambos, la actividad consiste en:

Pasarse la pelota golpeándola con el palo ¿de cuantas formas puedes golpear la pelota para que le llegue a tucompañero?

Parados los dos en el palo de escoba lanzar la pelota al compañero para que este la atrape.

“Batear” la pelota lanzada por el compañero. ¿de cuantas formas puedes golpear la pelota?

Intentar hacer dominadas con la pelota golpeándola con el palo de escoba

Intentar equilibrar la pelota con el palo de escoba.

Al final los alumnos deben compartir entre ellos de qué forma coordinaron su cuerpo y movimientos para poder llevar acabo las acciones motrices.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Se divide el grupo en dos equipos, se realizaran papelitos con las tablas de multiplicar agregándoles sumas y restas, ala señal sale u compañero del equipo toma el papel resuelven la multiplicación con <resta por ejemplo  $7 \times 5 - 28 = 7$  todos toman sus bastones y forman el número que haya resuelto en el suelo, se deben tener todos los bastones en el suelo para que todos los compañeros participen (Actividad de vinculación con Matemáticas ya que al realizar las tablas mentalmente el alumno analiza y busca la posible respuesta Identifica expresiones aditivas, multiplicativas o mixtas que son equivalentes, y las utiliza al efectuar cálculos con números naturales)

### A compartir (en casa):

Para la actividad de hoy el alumno debe tener un palo de escoba y una pelota de plástico o una hecha con ropa. Formas jugadas” el alumno debe transportar por todo el espacio la pelota golpeándola con el palo, debe lanzarla hacia arriba y batearla lo más lejos posible, debe colocar botellas de plástico a una distancia razonable y tratar de derribarlas con la pelota golpeándola con el palo, hacer dominadas golpeando la pelota con el palo, ¿Qué otra actividad puedes realizar con el material? Anota las acciones que realizaste en tu cuaderno.

Al final el alumno debe describir de manera breve en su cuaderno la forma en la que coordino su cuerpo y movimientos para llevar a cabo las acciones motrices

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**



**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Golf, Hockey y Ángulos

**Materiales:** Cajas de cartón, cubetas o conos, bastón, pelotas, tapas de plástico, escoba, gises, dibujos de ángulos.

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

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- Mini golf:** Los alumnos harán dos hoyos en la tierra, distantes al menos 10 metros) cada niño con su propio bastón y pelota, van a tratar de meter una pelota en cada uno de los hoyos, (cuidando que haya suficiente espacio para la sana distancia) Variantes iremos poniendo obstáculos, como botes, palos, etc. Los niños pueden hacer sus propuestas

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Acierta y corre: El profesor va a mostrar un ángulo por medio de un dibujo y cada niño deberá identificar si es un ángulo recto, agudo y obtuso, luego deberá correr hasta el otro extremo de la cancha a dibujar ese ángulo que el profesor ha mostrado. Los niños propondrán otras formas de desplazamiento (ejemplos: botando una pelota, pateando un balón, etc). En esta actividad se da la vinculación con matemáticas ya que el alumno identifica ángulos mayores o menores que un ángulo recto

### A compartir (en casa):

**1.- Hockey cool:** Con el apoyo de unas cubetas, cajas o conos colocarás dos porterías en los extremos del espacio donde vayas a realizar el juego. Cada jugador debe estar en su portería, con el apoyo de la escoba y la tapa del frasco deberás lanzar la tapa sobre el suelo intentando meter un gol desde tu portería hacia la portería contraria.

Después teniendo ya las porterías, las escobas y la tapa de frasco, comenzarás el juego: Se trata de que cada jugador podrá conducir la tapa del frasco, sobre el suelo para intentar meter un gol en la portería contraria, el único elemento que sirve para atacar y defender es la escoba.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

### Formas jugadas

**Materiales:** Pelota de esponja (chica), caja de cartón, vaso desechable, silicón y paliacate.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

#### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

#### A divertirnos (en la escuela):

1.- “Derribar la torre” Forma una torre con vasos de plástico y con una pelota de calcetín intenta derribarla. Varía la distancia y formas de tiro.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Cubo de desafíos: Realizar un cubo con cartón o cartulina. En cada uno de sus lados debe escribirse los siguientes desafíos:

- Leer una lectura de su agrado.
- Ver un reportaje de una noticia.
- Dar su opinión sobre algún tema que le guste.
- Hacer unas preguntas sobre el desafío 1º.
- Participar en una mesa de debate.
- Ver un video sobre la salud.

Este juego se vincula con lenguaje y comunicación y la participación en el intercambio de opiniones con otros, de manera asertiva.

#### A compartir (en casa):

1.- **“Tenis en casa”:** Se delimita el área de juego, se colocan las 2 sillas como esta en la imagen, se colocará cada jugador en un lado del área de juego, uno de los jugadores saca (tiene la pelota), lanza la pelota y la golpea con la palma de la mano, al lado del otro jugador. El otro jugador puede golpear la pelota en el aire o con 1 solo bote (de su lado), golpeará la pelota para que se dirija al lado contrario. Y así sucesivamente. Reglas: Si la pelota sale del área de juego al ser golpeada por el jugador contrario gana 1 punto. Si el otro jugador la pelota pasa por debajo del listón gana 1 punto. Si al otro jugador bota 2 veces la pelota de su lado gana 1 punto. Al llegar a 10 puntos se cambia de lado, gana quien obtenga 20 puntos primero.

#### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

Nivel: Primaria

Grado: 5°

## Juegos de reglas

**Materiales:** Pelotas, garrafa, tijeras, pelotas de papel

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### Introducción:

-¿Qué vamos a aprender hoy?

-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?

-Introducción al tema.

-Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- Bombardeo:** Dos equipos se sitúan cada uno en su campo y delante de cada uno se sitúa una fila de conos. Cada jugador posee una pelota blanda. Entre ambos campos se sitúa una zona neutra que no puede franquearse.

A la señal todos los jugadores lanzan sus pelotas intentado derribar los conos del equipo contrario. Una vez lanzada la pelota propia, cada jugador puede recoger aquellas que encuentren dentro de su campo para volver a lanzarlas a los contrarios. Se pueden recoger las pelotas que están en la zona neutral, pero hay que lanzar detrás de la línea.

Reglas: Gana un punto el equipo que consigue derribar antes, todos los conos del equipo contrario. Gana el equipo que consigue más puntos.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Envió un telegrama a: Sentados en círculo un alumno dice "Envió un telegrama a ¡NOMBRE!", y ese nombre que dijo debe repetir el mensaje, es decir, si el compañero movió la mano izquierda, Ese nombre que dijo debe mover la mano izquierda, así sucesivamente con los demás compañeros. Este juego se vincula con lenguaje y comunicación y la participación en el intercambio de opiniones con otros, de manera asertiva.

### A compartir (en casa):

**1.- "10 goles encesta":** Se pega un vaso en una caja de pizza o pedazo de cartón. Se juega individual. Si son más de un participante se organiza el reto por turnos. Se agarra la caja al revés y se golpea la pelota 10 veces, después de los 10 golpes se gira la caja y encesta en el vaso.

Reglas: No se puede encestar la pelota si golpea más de 10 veces o menos de 10.

### Evaluación

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Números de 4 dígitos

**Materiales:** Conos, pelotas, hojas de papel y lápices.

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Carrera de números: Por equipos de 4 niños (respetando la sana distancia) Cada equipo tendrá 4 conos con un núm. Por dentro a una distancia de 10m, a la orden del profesor el primer niño saldrá corriendo y tomará un cono, y así cada uno de ellos al final deberán mencionar en voz alta (todo el equipo) el número de 4 dígitos que formaron. El que lo mencione primero gana.

2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Tiro al Blanco: Se colocarán conos aproximadamente de 10 a 15 m. de una determinada línea de la cancha y por equipos (formados con sana distancia y cada quien con su pelota) cada niño se para con su balón y lanzará hacia los conos que tratarán derribar (cada cono, tendrá un número) tendrán que ir sumando los puntos de cada cono que derriben. Al finalizar la fila tendrán 1 minuto para escribir en un papel todas las combinaciones de 4 cifras que puedan con la suma de sus puntos, gana el equipo con mayor número de combinaciones. En esta actividad se da la vinculación con matemáticas ya que el alumno Compara y ordena números naturales de cuatro cifras a partir de sus nombres o de su escritura con cifras.

### **A compartir (en casa):**

1.- De 4 en 4: Con el de algún familiar que les indique el momento de comenzar la actividad, deberán correr y traerle los primeros 4 números que encuentre en su casa mencionando el número De 4 dígitos que formó y evidenciando de donde lo tomó, es decir el reloj del microondas, un juguete, fotografía etc.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Paquetes y su peso

**Materiales:** Diversos artículos de diferente peso, balanza de platillos.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

1.- Los paquetes Los alumnos se colocan en círculo por parejas, uno delante de otro. Se queda fuera una pareja y uno de ellos tiene que perseguir al otro. El perseguido se puede salvar colocándose delante o detrás de alguna pareja. Según se coloque, el alumno situado en el otro extremo pasará a ser el perseguido. Cuando el perseguidor atrapa al otro se cambian los papeles.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** En equipos de 4 a 6 integrantes, realizaran acomodo al tanteo de sus 10 artículos, del menor al de mayor peso, para después a través de una balanza de platillos previamente realizada en la misma clase, comprobar los aciertos y reacomodar correctamente, si no acertaron. Vinculación con matemáticas: Comparación por tanteo, del peso de dos objetos y comprobación en una balanza de platillos.

### A compartir (en casa):

1.- “Gallinita Ciega”. Con un pañuelo o trapo, taparemos los ojos de quien será la gallinita, los demás se mantendrán alrededor y la gallinita deberá atrapar a algún miembro de su familia, quienes se podrán mover en el espacio que hayan limitado. Aquel integrante que sea atrapado, pasará a ser la gallinita.

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

Nivel: Primaria

Grado: 5°

## Me divierto con actitud

**Materiales:** Conos y pelotas

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

1.- Juego de cachibol: se dividirán los espacios de los miembros de cada equipo para que cada quien solo pueda intervenir cuando la pelota este en su espacio, pasarla a dos compañeros antes de devolverla a los contrarios.

2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): “Encuentren el Tesoro” Se formaran 4 equipos buscando la sana distancia, el docente brindara la primera pista por equipo, donde se especificaran tareas motoras que se tendrán que realizar para acceder a la siguiente pista hasta encontrar el tesoro (ejemplo deben de ir saltando hasta donde esta una pelota roja. En el lugar en que esta la pelota se encontrara otra pista, recorrer 10 pasos a la derecha hasta encontrar la siguiente pista). Esta actividad se vincula con lenguaje y comunicación ya que en ella se describen diferentes trayectos.

### A compartir (en casa):

1.- “Adivina la película” Cada miembro de la familia tendrá la oportunidad de representar una película de su gusto, si alguien la adivina se le brindara un punto por buen actor y al que adivino se le darán 2 puntos.

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Edufisimatemáticas

**Materiales:** Tarjetas con números del 0 al 10, conos, balones, vasos desechables, pelotitas de papel, objetos que se encuentren en casa.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Educación física. Mejora capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Juntemos los números, se divide al grupo en dos equipos de varios integrantes, se les proporciona unas tarjetas con un número del 0-10, (un juego de tarjetas a cada equipo) la maestra nombrará cierta cifra, de más fácil a más compleja, por ejemplo: 945 y entre los integrantes del equipo deben acomodar las tarjetas para que, de esa cifra, cuando se dé la señal de que esta correcta, todos los integrantes del equipo saldrán corriendo en fila, para pasar por los conos en zig-zag, y al final de los conos estará una pelota la cual tendrán que encestar en la canasta de basquetbol, regresarán al área de salida y obtendrán su puntaje. Si se llegasen a equivocar realizarán el mismo recorrido más aparte un circuito de abdominales y planchas.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Se le mostrará al alumno una cifra escrita, el deberá razonar sobre cuál puede ser la operación que da ese resultado, tendrá que representarlo con las pelotitas de papel dentro de los vasos.

### **A compartir (en casa):**

1.- La mente veloz. En esta actividad el padre de familia le dirá al alumno una resta, suma o multiplicación, alguien más estará al pendiente con el cronometro, para verificar el tiempo, el alumno deberá mostrar las tarjetas con el resultado correcto lo más rápido posible. Cada vez que falle realizara una sentadilla.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

Nivel: Primaria

Grado: 5°

## El timón del capitán

**Materiales:** Pañuelos

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva para promover actitudes asertivas.

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

1.- “**El timón del capitán**”: Se forman equipos de 5 compañeros, cada uno con un pañuelo sostenido del pantalón en la parte de atrás y se toman de la mano para formar un círculo (barco). Uno de ellos será el perseguidor (pirata). Los integrantes del barco designan a un capitán, él o ella le indicara a su tripulación la dirección en que deben girar sin soltarse de las manos: “¡Derecha!” o ¡Izquierda! “para evitar que el pirata le quite el pañuelo. (El barco solo puede girar con pasos laterales). Todos los participantes deben ocupar alguna vez el lugar del perseguidor, el cual no puede cruzar ni meterse en el círculo. Preguntar a los alumnos: ¿Qué estrategia utilizaste para evitar ser atrapado?

2.- (**Actividad de vinculación P.M. y L.C**): “Puntos cardinales”

Se forman equipos en parejas o tercias, cada equipo en su espacio deberá dibujar un círculo como el de la ilustración y poner los puntos cardinales (N-S-E-O) el objetivo del juego es lanzar la pelota con la mayor precisión posible hacia las diferentes direcciones donde se pondrá una pequeña torre de conitos. Cada alumno realiza tres lanzamientos, antes de hacerlo, aclara desde que punto cardinal lo hará y a que otro llegará. Cada cono derribado es un punto, el alumno que tenga más puntos, gana.

### A compartir (en casa):

1.- Con la ayuda de un familiar realiza un croquis donde muestres el camino de tu casa a la escuela y escribe las indicaciones. Responder: ¿Conocer los puntos cardinales te ayudo a realizar el croquis? ¿Por qué?

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?



**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Conociendo figuras

**Materiales:** Conos

Aprendizaje Imprescindible Fundamental: Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

-¿Qué vamos a aprender hoy?

-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?

-Introducción al tema.

-Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- El alumno se desplazará por el espacio siguiendo las diversas figuras geométricas que están distribuidas en este, botando la pelota.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** El alumno dirá el nombre de la figura geométrica que se le presente, una vez reconocido dicho objeto el alumno botará la pelota alrededor de la figura.

### **A compartir (en casa):**

1.- En compañía de la familia dibujaran diversas figuras geométricas mencionando el nombre y número de lados que corresponden a dicha figura.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Circuito Motriz

**Materiales:** Conos, sacos y colchonetas.

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

-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

- 1.- Los alumnos se desplazarán y realizarán un circuito motriz previamente diseñado en 4 estaciones donde rodarán, correrán en zigzag, saltarán y treparán.
- 2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Los alumnos investigarán y expondrán durante la sesión de educación física que es un circuito y un trayecto.

### **A compartir (en casa):**

En compañía de la familia diseñarán un circuito motriz, harán un croquis de dicho circuito y realizarán las actividades que plantearon.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**Figuras humanas**

**Materiales:** Dados gigantes

Aprendizaje Imprescindible Fundamental:

- Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.
- Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva para promover actitudes asertivas.

**Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

**A divertirnos (en la escuela):**

1.- Los alumnos formaran figuras geométricas representadas en un dado al ser lanzado por el docente, el grupo se dividirá en 4 equipos, la actividad se realizara en el menor tiempo posible.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Los alumnos en equipo diseñaran un dado con figuras geométricas donde pondrán su nombre y la descripción de estas formas geométricas así como su utilidad en la vida diaria.

**A compartir (en casa):**

1.- En casa realizaran un dado gigante con una figura geométrica en cada cara del dado, lo lanzaran y dibujaran en el piso con un gis la forma de la figura que salga.

**Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

El balón es mi amigo

**Materiales:** Pelotas de vinil y balones.

## **Aprendizaje Imprescindible Fundamental:**

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

-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

-¿Qué vamos a aprender hoy?

-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?

-Introducción al tema.

-Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Los alumnos con un balón de fútbol conducirán este por la cancha de fútbol de acuerdo a las indicaciones del maestro. (Pie derecho- izquierdo, en zig-zag, en distancias cortas y largas, etc.)

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** En el periódico mural los alumnos plasmarán el reglamento de fútbol con imágenes y descripciones cortas de lo más relevante del contenido de las reglas de este deporte.

### **A compartir (en casa):**

1.- En compañía de un familiar conducirán el balón de un punto a otro utilizando ambos pies para reforzar lo aprendido en la escuela.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**Relevos**

**Materiales:** Estafetas

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades

## **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

## **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Juegos de relevos alrededor de la escuela, entregaran una estafeta al cambiar de relevo. Se explicara que la coordinación y el ritmo de la carrera son esenciales para éxito de la actividad.

## **2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):**

Los alumnos en el reglamento de atletismo investigaran cual es la técnica de la carrera de relevos.

## **A compartir (en casa):**

1.- En youtube junto con su familia observaran la técnica de la carrera del relevo de los juegos olímpicos de Tokio 2020, observando en ella la técnica que se utilizan los atletas. <https://www.youtube.com/watch?v=kF1X9zqXzfE>

## **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**Cachi-bol**

**Materiales:** Balones Voleibol

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación e iniciación deportiva para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Cachi-bol: Se forman 2 equipos, el juego consiste en enviar el balón por encima de la red al campo contrario con un saque similar al del voleibol, el equipo contrario a través de tres pases debe regresar el balón, cuando el balón cae al suelo el equipo que envió la pelota gana un punto.

2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): La comunicación del equipo durante el juego dará pauta a la reflexión y entendimiento del mismo, en la comprensión de las reglas de este deporte.

### **A compartir (en casa):**

1.- Los niños juntos en familia convivirán jugando voleibol

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**Armando el trabalenguas**

**Materiales:** Fichas

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

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela): (Actividad de vinculación P.M. y L.C):

1.- Se dividirá al grupo en dos equipos que se distribuirán en la cancha, cada uno de los equipos tendrá en su poder 10 tarjetas que colocara dentro de su base, en las tarjetas estará un trabalenguas dividido en 10 partes.

El objetivo del juego es entrar al territorio enemigo y robar la mayor cantidad de tarjetas (10) para formar un trabalenguas de manera adecuada.

Cada uno de los integrantes estará en un extremo del terreno de juego, el objetivo de la actividad es llegar al campo del equipo contrario y robar una tarjeta que está en la base de ese equipo, para ello tendrá que evitar a los miembros del equipo contrario lo toquen (congelen) si es tocado se quedara congelado en ese lugar sin moverse y tendrá que esperar que algún miembro de su equipo lo descongele para poder volver a intentar robar una tarjeta, recordar que el otro equipo también va a intentar robar las tarjetas de nuestro equipo por lo cual tenemos que defender nuestro territorio y atacar el contrario. Cada equipo solo puede congelar en su territorio. Cuando los equipos obtengan las 10 tarjetas tendrán que leer y acomodar para lograr formar el trabalenguas si lo logran obtienen un punto.

### A compartir (en casa):

1.- **Armando el trabalenguas:** Con la ayuda de un miembro de la familia vamos a formar dos equipo, necesitaremos buscar un espacio donde podamos correr y esté libre de riesgos, dividiremos ese espacio en dos, cada uno tomara un espacio donde será su base y colocara sus tarjetas, el objetivo de la actividad es llegar al espacio de nuestro rival y tomar una tarjeta, para ello tenemos que evitar que nos toquen y él nos tocan perderemos la oportunidad de tomar una tarjeta. Al obtener las 10 tarjetas formar el trabalenguas.

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Deportes y percusiones

**Materiales:** Pelotas, bocina, reproductor de música, hojas de máquina, 2 vasos de plásticos y un celular o televisión.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

### Introducción:

**-¿Qué vamos a aprender hoy?** Que los alumnos aprendan a utilizar su cuerpo para crear percusiones, así como controlar sus movimientos a diferentes ritmos para que los ponga en práctica y ayude a su seguridad y confianza.

**-Introducción al tema:** El cuerpo además de movimiento, es capaz de generar sonidos, por ejemplo, las manos logran hacer un aplauso que genera un sonido, al igual que los pies, boca, etc., utilizándolos todos de manera adecuada generamos un ritmo que nos ayuda a expresarnos ante una situación ¿Has notado cómo reacciona tu cuerpo cuando escuchas una canción que te gusta? Menciona 3 deportes que requieran ritmo o se utilicen las percusiones corporales.

### **Dar a conocer las reglas de participación.**

Trabajar con respeto hacia los demás

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- Coreografía:** Se utilizar esta canción (minions electrónica papaya) <https://www.youtube.com/watch?v=gsnC-MgAmc4>. La canción tiene diferentes ritmos, se le dará una pelota a cada alumno y se les pedirá que entre todos propongan algún paso utilizando alguna parte del cuerpo y la pelota al mismo tiempo, ya sea marchar y botar, saltar y botar, etc. pero al ritmo de la música.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Los deportes:** Se le pedirá a cada alumno, que escriba en una hoja de máquina que deporte le gusta más, por qué y algún símbolo que represente el deporte que escogió, se escogerán a varios para escuchar las opiniones de todos acerca los gustos de los deportes.

### A compartir (en casa):

**1.- Ritmo con vasos:** Se necesitarán dos vasos de plástico, se colocarán sentados o junto a una mesa, en un celular o en la televisión deberán de seguir el video que esta en este link. [https://www.youtube.com/watch?v=R1k\\_I7PT7Sw](https://www.youtube.com/watch?v=R1k_I7PT7Sw)

### Evaluación:

El maestro puede tomar las **siguientes** preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Números y poemas

**Materiales:** Tapas de plástico, pelotas, costales, aros, pañuelos.



**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

## **Introducción:**

-¿**Qué vamos a aprender hoy?** Que nuestro cuerpo puede formar números y letras.

-¿**Cuál es el aprendizaje a trabajar?**

Patrones básicos de movimiento, formar números de 4 cifras y realizar poemas y rimas

-**Introducción al tema.**

-**Dar a conocer las reglas de participación.**

## **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- “Números con el cuerpo”,**

Se dividirán en 2 equipos con la misma cantidad de alumnos, a la señal el profesor dirá un número de 3 cifras para empezar, los alumnos en el suelo tratarán de formar los números entre todos, ganar el equipo que primero forme el número de mejor forma, se dirán números de 4 y hasta 5 cifras.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Rimad y poemas a nuestro material,**

Se pondrán 4 tipos de materiales en la cancha aros, pelotas, pañuelos, y costales, a la primera indicación del profesor los alumnos correrán agarrar el material que más les guste y dirán una rima o un poema que tenga movimiento y algún número por ejemplo si toman un aro sería “en el agujero del aro, saltó como gato 10 saltos tan altos que casi muero” ahí el alumno realizará 10 saltos y así con cada material que vayan eligiendo.

## **A compartir (en casa):**

**1.- Millares, centenas decenas y unidades:** Juntaremos en familia tapas de plástico de 4 colores diferentes , rojo serán millares, verdes centenas, azules decenas y amarillas serán unidades, teniendo 10 fichas de cada color, las pondremos en algún sitio con espacio para correr ya sea en la sala o en el patio, individualmente se dirá un número de 4 cifras y cada miembro de la familia correrá para agarrar tapa por tapa para formar el número que se dice, iremos por las tapas de diferente manera (Caminando hacia atrás, saltando, en un pie, botando o lanzando alguna pelota etc.)

## **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿**Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

¿**Qué te gustó más de las actividades?**

¿**Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**Me divierto sumando**

**Materiales:** Pelotas de unicel, fichas de refrescos. Botellas de soda de diferente tamaño, cuerdas, cajas de cartón de diferentes tamaños, papel periódico

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.-** Se divide el grupo en parejas, a las cajas que previamente se encargaron de tarea le pondrán un valor, según el tamaño de la caja, (3 cajas por alumno, cada caja con diferente valor), con sus pelotas de unicel harán lanzamientos a una distancia de 2 metros, (cada alumno lanza pelotas a las cajas) cada lanzamiento lo irán anotando en su cuaderno al final sumarán el total de puntos anotados en las cajas. Ese desafío lo gana quien más puntos anote. (VARIANTE)

Pasan a la siguiente actividad a saltar cuerdas, realizarán 3 intentos y anotarán los saltos que realizaron en cada intento, al final suman sus saltos y en base a ese resultado lo suman con la actividad anterior y el ganador será el que más puntos y saltos sumados tenga.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** En esta actividad previamente se le pidió botellas de plástico de diferentes tamaños, y fichas de diferentes color, se reúnen en equipos de 3, se ponen en acuerdo y asignan valor a las botellas, el profesor les proporciona costalitos de diferente color (naranja valor 5, azul valor 7 y verde valor 9) colocan las botellas sobre una línea, ellos se alejan 4 metros realizarán 6 lanzamientos cada quien y sumaran su total en base a las botellas derribadas. (VARIANTE).

Buscaran un espacio en la cancha donde dibujen un círculo grande (1 mt diámetro aprox.) se colocan a una distancia de 3 metros lanzarán sus fichas hacia el círculo, ficha dentro del círculo tendrá valor ( fichas negras valor 4, fichas azules valor 10 y fichas rojas valor 1), cada quien lanza 5 fichas de cada color, gana quien al final logre meter más fichas al círculo. (Variante)

## A compartir (en casa):

1.- Reunir a sus familia (padres, hermanos) realizar el juego de tiro al blanco, con un pedazo de tela, madera, nieve seca dibujaran un tiro al blanco, con bolitas de papel periódico mojadas lanzarán al objetivo, el tiro al blanco tendrá valores, donde cada integrante de la familia realizará sus sumas correspondientes, ganará quien tenga el mayor puntaje en 10 tiros.

## **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**Cada día más hábil**

**Materiales:** Pelota de vinil, bote agua de 10 litros. (Cesto de basura del salón) cuaderno y lápiz, botellas de plástico

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Tomarás una distancia del bote de 5 metros, correrás y a la mitad del recorrido darás un giro para inmediatamente lanzar la pelota para que caiga al bote.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** En tu cuaderno, descríbete como te sentiste utilizando por lo menos con 5 adjetivos.

### **A compartir (en casa):**

1.- Juega con tu familia al “boliche giro” coloca las botellas marca una línea a 4 metros de éstas, de ahí realizaras los lanzamientos

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## **Juguemos sin hablar**

**Materiales:** cuaderno, lápiz, papeletas con palabras escritas.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Caras y gestos:** El alumno deberá de realizar solo movimientos corporales durante un minuto para Interpretar canciones, deportes, películas, actividades de higiene, etc. Y los demás compañeros deberán de adivinar qué es lo que realiza el alumno

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Identifica la función de las distintas partes de un texto expositivo. **Describiendo:** El alumno escogerá un objeto, y en un cuaderno lo va a describir detalladamente, va a explicar las características del objeto, su función, y todo lo relacionado al objeto seleccionado

### **A compartir (en casa):**

**1.- Mejorando la comunicación:** El alumno debe comunicar sin hablar las palabras escritas en las papeletas. Dos jugadores parados uno frente al otro. Las papeletas deberán de estar boca abajo evitando ser vistas. Un jugador toma la primera papeleta la cual colocará arriba de su cabeza, mientras el jugador del frente deberá intentar comunicar sin hablar las palabras escritas en la papeleta a través de gestos, mímica y postura. El jugador con la papeleta en la cabeza deberá de descifrar las palabras escritas. Intercambian los papeles, el jugador que adivine más palabras, gana.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**Pelota caliente**

**Materiales:** Balones, bocina y croquis

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

## **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

## **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- La papa bailadora:** Se dispersan los alumnos por la cancha, a dos de ellos se les dará una pelota respectivamente. El juego empieza cuando se desplazan en la cancha al ritmo de diferentes canciones (salsa, cumbia, etc.) mientras se van pasando las dos pelotas, cuando la música se detenga todos deberán de quedarse quietos. Quien se queden con la pelota al momento de que se detenga la música, al final de la actividad comentaran la importancia de la comunicación en las tareas que se hacen en equipo.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): La trayectoria:** Se formarán dos equipos cada uno tendrá una hoja con una trayectoria (un croquis de la escuela), pasaran dos de cada equipo y deberá de guiarse de acuerdo al mapa de la escuela, seguir la trayectoria y tratar de llegar a la meta antes del otro equipo. (Describe trayectos a partir de la información que aparece en los croquis)

## **A compartir (en casa):**

**1.-** Se les proporciona este link de la canción los locos adams, ellos deberán de utilizar las diferentes partes del cuerpo creando percusiones al ritmo de la canción.

<https://www.youtube.com/watch?v=wb0cxrb8p1w>

## **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**El ritmo**

**Materiales:** Balones, porterías y bocina

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza

## **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

## **A divertirnos (en la escuela):**

1.- El objetivo del juego es jugar fútbol siempre y cuando escuches música, en caso que ésta deje de sonar, todos los participantes deben de parar y detenerse (como estatuas), no así el móvil (balón) del juego. El juego inicia cuando se pone una canción, se lanza la pelota y comienzan el partido. En cualquier momento, el encargado de la música puede detener el sonido para que los jugadores se detengan. Si el jugador no se detiene en la pausa, deberá cumplir un reto físico o cambiar de lugar a encargado de sonido.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Los alumnos elaboran preguntas donde mencionen que es el ritmo, la importancia de realizar actividad física, la importancia de la música en la actividad realizada.

## **A compartir (en casa):**

1.- La percusión corporal es la producción de sonidos con golpes sobre el cuerpo; acompañados de aplausos, sonidos vocales y silbidos. Se pueden usar dedos, brazos, pecho, pies u otras partes del cuerpo. La actividad consistirá en realizar diferentes sonidos con ritmo utilizando diferentes partes del cuerpo para elaborar una pequeña percusión. Ver el ejemplo es opcional. Ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=AjdXritOLwk> Es solo para darse una idea, no es necesario hacerlo igual que el video.

## **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**El boliche**

**Materiales:** Envases de refresco y pelota

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

#### **1.- Jugaremos al boliche:**

Colocaremos a una distancia de 5 metros, 10 botellas de refresco las cuales serán numeradas del 1 al 10, Se colocarán de forma lineal, después de colocar las botellas ya numeradas se marcar la distancia de tiro la cual será mínimo a 10 metros ahí se dibujara una línea Se lanza una pelota sin rebasar la línea con el objetivo de derribar los pinos que son los envases de refresco, se tendrán 3 lanzamientos y se sumaran los números de las botellas derribadas, se registran y se le da la oportunidad a un retador para ver quién suma más puntos.

Variante: puede se puede realizar en restas y multiplicaciones.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Sumar, restar o multiplicar en una hoja para llevar el registro de los puntos acumulados de la actividad realizada en el juego del boliche.

### A compartir (en casa):

1.- Realizar el juego en casa como actividad recreativa y ocio y así reforzar las habilidades matemáticas.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**Mis límites y posibilidades**



**Materiales:** Globos, balón de futbol, croquis, y papel de baño.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Los siguientes retos debes realizarlos en dos ocasiones,

- Mantén los dos globos en el aire y evita que caigan golpeándolos únicamente con las manos.
- Mantén en el aire los globos, golpeándolos, con dos partes del cuerpo de la parte superior (de la cintura para arriba) diferentes al primer reto.
- Mantén los globos en el aire golpeándolos, con dos partes del cuerpo de la parte inferior (de la cintura para abajo).
- Mantén los globos en el aire golpeándolos, uno con alguna parte superior del cuerpo y el otro con alguna parte inferior del cuerpo

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Encuentra el tesoro:

Se forman equipos de 5 alumnos, a cada equipo se les da un globo, el cual durante toda la actividad no deben dejar caer al piso, y no puede ser tocado por un solo integrante más de 3 veces seguidas.

El profesor deberá esconder un tesoro (una pelota de futbol). Posterior a eso se les entregara una hoja con un croquis dando indicaciones sobre cómo encontrar el tesoro (pelota de futbol).

El equipo deberá seguir las indicaciones hasta lograr encontrar el tesoro, sin dejar caer el globo.

Al encontrar el tesoro deberán regresar a la cancha pateando uno a uno el balón y todo esto sin dejar caer el globo.

### **A compartir (en casa):**

1.- Rollo deportivo: Realiza esta actividad en un lugar libre de obstáculos, se practicara con el rollo de papel higiénico diferentes posibilidades motrices.

Se Coloca el dibujo de un triángulo, un círculo, un rombo y cuadrado en el piso del patio, el niño debe colocarse a una distancia de 2 a 3 metros de cada figura para realizar las siguientes estaciones.

Estación 1. Gol al triangulo, Lanza el rollo y golpea con pie derecho intentando que caiga dentro del triángulo dibujado en el piso, luego realiza la misma actividad, pero con el pie izquierdo.

Estación 2.- Canasta al círculo, Lanza el rollo hacia el círculo dibujado en el piso, buscando diferentes formas de encestar.

Estación.- Cabecita al rombo, Lanza el rollo hacia arriba y luego golpea de cabecita intentando que caiga dentro del rombo dibujado en el piso

Estación 4.- Golpe al rollo, Coloca el rollo en la palma de tu mano y con la mano más hábil realiza un golpeo del rollo intentando que caiga dentro del cuadrado.

Realiza cada actividad por lo menos en dos ocasiones, cada vez en algún punto diferente de la figura.

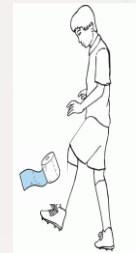
### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?



**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**Mano tenis**

**Materiales:** Conos y pelota

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

**Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

**A divertiros (en la escuela):**

1.- En el patio de la escuela se dibujan recuadros, para en parejas que se sitúan en lados opuestos, usan sus manos para golpear la pelota de un lado a otro, tiene un punto el alumno que haga que el contrario no la regrese.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Los alumnos expondrán las reglas del juego del tenis y propondrán las variantes en cuanto a las reglas del juego en el mano-tenis.

**A compartir (en casa):**

1.- Realizar un pequeño torneo de mano tenis en casa con la familia.

**Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**  
**Grado: 5°**

**Fut-Beis-Basquet**

**Materiales:** Pelota de futbol o de vinil, 4 conos, 4 aros, tarjetas con operaciones matemáticas.

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

1.- El grupo se divide en 2 equipos, asignando un número a cada jugador de cada equipo, del uno hasta el número de integrantes. Un equipo será el pateador y el otro el quemador. Se les explica que la única forma quemar al pateador es que el pitcher anote una canasta antes de que el pateador llegue a home. Cuando terminen de pichar todos y patear todos, se invierten los papeles.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Identifica expresiones aditivas, multiplicativas o mixtas que son equivalentes, y las utiliza al efectuar cálculos con números naturales. Actividad. El grupo se divide en 2 equipos, asignando un número a cada jugador de cada equipo, del uno hasta el número de integrantes. Un equipo será el pateador y el otro el quemador. Se les explica que la única forma quemar al pateador es que el pitcher anote una canasta antes de que el pateador resuelva la operación que le salió en la tarjeta. El profesor entregará la tarjeta al pateador y corrobora que el resultado sea correcto

### A compartir (en casa):

1.- **Equilibra la botella:** El adulto selecciona un lugar libre de obstáculos. Este reto es muy famoso en redes sociales y consiste en por turnos lanzar la botella que de vueltas en el aire y que caiga parada en el suelo, el alumno debe realizar un análisis tratando de decidir cuál sería la mejor manera de efectuar el lanzamiento.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**Transporta y Atínale**

**Materiales:** Disco de cartón, botellas, tubos de cartón y gises.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

## **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

## **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Transportando: Dentro de la zona delimitada el alumno se coloca en un extremo, deberá transportar con algún segmento corporal el círculo de cartón y colocarlo en el otro extremo de la zona, regresar y hacer lo mismo con la bola de papel intentando dejarla por encima del cartón, no se vale ocupar las manos. El docente será quien indique el segmento corporal, ejemplo; entre rodillas, con codos, etc.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Se divide el grupo en tres equipos de igual cantidad se les pondrá retos matemáticos de fracciones donde ellos diferenciarán fracciones de menor o mayor unidad, se pondrán dividas en tres equipos en la toda la cancha ellos tendrán que realizar las operaciones para poder anotar la respuesta correcta y obtener un punto ganará el equipo que obtenga más puntos.

## **A compartir (en casa):**

1.- Disco destructor: Se colocarán botellas de plástico con un rollo de papel sobre ellas, el alumno con un disco de cartón deberá lanzarlo y derribar únicamente los tubos de cartón. Empleará diferentes tiros: entre las piernas, debajo del brazo izquierdo y derecho, dando un giro, etc.

## **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Carrera de limones

**Materiales:** 5 limones o bolitas de papel, vasos o botes de plástico, cuchara, gis y un croquis.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Carrera de limones:** Colocar en un extremo un bote con 5 limones y en el otro extremo a una distancia de 2 mts el otro bote de plástico, inicia agarrando un limón y colocarlo en una cuchara sostenida en la boca, sin que caiga, se debe caminar y colocarlo en el otro extremo y así sucesivamente con los demás limones. (Esta actividad la debes de realiza en menos de 1 minuto).

Debes analizar si te es posible lograr llevar los 5 limones en 1 minuto, o cuantos lograste llevar.

### **2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Limones y figuras:

Se forman equipos de 5 alumnos. Se colocan en un extremo un bote con 5 limones y en el otro extremo a una distancia de 3mts el otro bote de plástico. En la cancha se dibujarán figuras geométricas con gis, cuadro, triangulo, rectángulo, etc. La actividad comienza cuando el profesor le muestra una hoja en la que está escrita la palabra de alguna figura geométrica y un animal, posterior a eso el alumno debe gritar a su equipo, la figura y el animal, que le toco. Todos los de su equipo deberán correr dentro de la figura e interpretar el animal que les toco mientras el alumno toma el limón con la cuchara y deberá recorrer toda la figura sobre la línea y llevarlo hasta el vaso, del otro lado

### **A compartir (en casa):**

### 1.- Encuentra el tesoro:

El padre de familia deberá esconder en la casa un tesoro (limón).

Posterior a eso dibujara en una hoja un croquis dando indicaciones sobre cómo encontrar el tesoro (limón).

El alumno deberá seguir las indicaciones hasta lograr encontrar el tesoro.

Variantes: en el croquis se puede agregar diferentes formas de como deberá avanzar a las diferentes partes de la casa, ya sea como un animal, como un cazador, saltando etc.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

**Puntería Exacta**

**Materiales:** Pelota, porterías, conos y objetos de casa.

## **Aprendizaje Imprescindible Fundamental:**

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

Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas

## **Introducción:**

-¿Qué vamos a aprender hoy?

-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?

-Introducción al tema.

-Dar a conocer las reglas de participación.

## **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Tripela:** ([Deportes alternativos para educación física #3 TRIPELA - YouTube](#) )

La regla básica de este deporte es la siguiente: “se pasa con el pie y se recibe con la mano”. El terreno de juego es el mismo que utilizamos en balonmano o en fútbol sala. Por lo tanto, utilizamos la misma pista.

Los equipos están formados por 5 jugadores. Uno de ellos es el joker, que es una especie de portero jugador.

### **REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO**

No se pueden dar más de tres pasos con el balón en la mano.

No se puede tener el balón más de tres segundos.

No se puede quitar el balón de las manos a un oponente.

No se puede botar la pelota.

Se puede lanzar a portería desde cualquier parte del campo (el gol desde dentro del área vale uno y desde fuera 2).

El joker es el único jugador que puede interceptar la pelota con cualquier parte del cuerpo, siempre que esté dentro del área, los demás jugadores deben hacerlo con las manos.

Si el que marca es el” joker” valen 2 y 3 puntos respectivamente,

No se puede lanzar a la portería hasta que el balón haya sido tocado al menos por tres jugadores.



**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Colorín Colorado: Todos los alumnos con un balón distribuidos por el espacio, a la señal se desplazan botando el balón con la mano dominante, y cuando el profesor diga un color, operación, palabra escrita correctamente, todos deben ir botando a tocar algo que lo tenga.

Variantes

- a) Botar el balón con la mano no dominante, la mano derecha, la mano izquierda.
- b) Ir hasta el color indicado pisando sobre las líneas de la pista y sin salirse de ellas.
- c) Desplazarse: con la mano libre encima de la cabeza, a la pata coja cambiando de pierna cuando se quiera, saludando con el dedo meñique a los compañeros...
- d) Al tocar el color cada uno debe girar sobre sí mismo sin parar de botar el balón.

### A compartir (en casa):

**1.- Hexatlon familiar:** En familia escojan seis formas diferentes de hacer lanzamientos

Formar sus estaciones (botellas o vasos para un boliche, vasos en torre para derribarla,

Poner una caja arriba de algo para echar canasta,

Poner una mesa con botes para tirarlos de la mesa, etc

El límite es su imaginación.

Con un cronómetro tomen el tiempo de cada participante y hagan su competencia, pero sobre todo. ¡A divertirse en familia!

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Golpes Divertidos

**Materiales:** Pelota, red de voleibol, conos, 12 globos, bolsas o papel para emplayar, tape, objetos que tengan en casa.

### **Aprendizaje Imprescindible Fundamental:**

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

Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

#### **1.- Atomium [INVENTANDO juegos con el "ATOMIUM" - YouTube](#)**

Primero formen su ATOMIUM [¿Cómo construir un "ATOMIUM" con globos? - YouTube](#), utilizando los doce globos, amarrándose entre ellos después usar el papel para emplayar y el tape para que queden mejor unidos una vez que tengan su implemento podrán establecer las reglas e ir modificando el juego. Se pondrá un objeto como grande o caja en un extremo de la cancha, el objetivo es derribar el cono o meter el atomium, se harán dos equipos que podrán pasarse el atomium sin dejarlo caer hasta llevarlo al objeto y realizar alguna acción anteriormente descritas.

#### **VARIANTES:**

- Entre todo el grupo se realizarán pases, a la señal (silbatazo) el último que golpeó gritará un nombre, teniendo que tocarlo con el ATOMIUM en un lapso de 10 segundos, después de ese tiempo regresan hacerse pases entre todos.
- No se puede golpear con las manos, se saca con el pie, debe de pasar el atomium la red de voleibol.
- Pasarlo solamente con cabeza y manos.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Los seis pases

- Se divide la clase en dos grupos que se colocan en la mitad de la pista, cada uno mirando hacia una canasta.
- Por sorteo un grupo tiene el balón.
- A la señal, todos se distribuyen por el espacio y ya no se pueden mover del sitio en el que están.
- El grupo que tiene el balón debe intentar hacer pases entre sus miembros hasta llegar a los seis y así obtendrá un punto.
- Si el otro grupo corta el balón será el que intente hacer los seis pases.
- Antes de empezar el juego se decide un tema de cálculo mental, historia, países, alimentación saludable, etc. Y al realizar cada pase el alumno tendrá que contestar según el tema elegido.

**VARIANTES:**

- Ampliar el número de pases: ocho, diez...
- Hacer sólo pases: de pecho, picados, por encima de la cabeza.
- Lanzar a canasta tras haber realizado el número de pases acordado.
- Permitir que se puedan mover todos menos el que tiene el balón, de manera que el grupo con balón ataca y será el que intente realizar los pases acordados, mientras que el otro será el que defiende para tratar de impedirlo e interceptar el balón.

**A compartir (en casa):**

**1.- Apunta y derriba:** El objetivo es derribar los objetos que tengas en tu casa acomodados en pirámide o diferentes posiciones y alturas (peluche, vasos botellas de plástico) a través de lanzamientos o utilizando el pie, reta a tus familiares. Puedes dibujar en unas tarjetitas a mano o pie, ponlas dentro de un bote para que elijan las tarjetitas y vean con qué parte del cuerpo tendrán que derribar la estructura. ¡A divertirse en familia!

**Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Botellas mágicas

**Materiales:** Botellas de plástico, pelotas, vasos, bolitas de papel.

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

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- Lanzo y tiro:** Dentro de la zona segura colocamos una botella de plástico, nos distanciamos un poco y lanzamos nuestro círculo de cartón intentando derribar la botella, cada que se logre aumentamos la distancia hasta que la botella esté al otro extremo de la zona. Variante: Se compite con el compañero de al lado, el primero en derribar desde todas las distancias y consiga tener su botella al otro extremo, gana.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Frontera:** El juego trata de que el alumno en su espacio seguro hará equipo con su compañero de al lado, colocarán entre el límite de las zonas botellas con metro y medio de distancia, con una pelota realizarán pases entre las botellas si logra cruzar gana puntuación de acuerdo al espacio por el que cruza, ya que cada espacio tendrá diferente puntuación, gana el que más puntuación tenga.

Realizar 5 invasiones para ir a recoger su bola deberá esperar a que su compañero se sitúe en el punto de partida.

### A compartir (en casa):

**1.- Bolitas saltarinas:** Para realizar este juego se necesitan 5 vasos de plástico colocados en una mesa y 5 bolitas de papel, el alumno tratará de meter cada una de las bolitas de papel en cada uno de los vasos, lanzará a una distancia de 1 metro. Variante: incrementar la distancia al momento de lanzar e intentar diferentes formas de lanzamientos

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Circuitos

**Materiales:** Balones

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

#### **1.- Circuito de lanzamiento**

- Se dividirá al grupo en dos equipos, los cuales se ubicarán un equipo en la mitad de la cancha y el otro en la otra mitad.
- Al primer grupo se les dará pelotas por parejas y tendrán que hacer lanzamientos entre ellos a 5 metros de distancia.
- Al segundo grupo se le entregará una pelota a cada alumno y deberán lanzarla individualmente hacia arriba y atraparla.
- Al concluir 6 minutos se rotará a los grupos para que ambos hagan las dos actividades.

#### **2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Agente 007: Se dividirá al grupo en dos equipos. Al primer equipo se le entregará una pelota a cada alumno y se formarán al costado de la cancha (Se recomienda utilizar conos para delimitar el área)**

- El juego consiste en que el otro equipo debe pasar por en medio de pasillo (formado por el equipo con pelotas) y llegar al otro extremo evitando que los toquen con las pelotas que deberán de lanzar.
- Al alumno que sea tocado por una pelota tendrá que salir del túnel antes de llegar al otro extremo.
- Cada equipo debe intentar mejorar cada vez que pasen y hacer menor tiempo o llegar con un número mayor de integrantes al otro extremo.

Nota: Se toma en cuenta el tiempo, cantidad de integrantes, comunicación, estrategias que utilizan los alumnos en su equipo.

### A compartir (en casa):

1.- ¡No te preocupes! yo la atrapo:

Con el apoyo de un familiar y una familia se desarrollará la siguiente actividad.

En el exterior (Fuera de la casa) un familiar le lanzará al alumno una pelota varias veces.

El objetivo de la actividad es que el alumno atrape la pelota 15 veces seguidas.

Los lanzamientos deben de ser con variantes (Por arriba, por abajo, agregando un bote a la pelota, etc.)

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Multideporte

**Materiales:** Balones, cajas y un bastón

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- El espejo:** Los alumnos estarán por parejas, tendrán material de diferentes deportes, tendrán que pensar movimientos o secuencias que se realizan en el deporte que les tocó (tiro a la canasta, conducir el balón, la manera de pararse en un turno al bat, etc), para realizarlo y su compañero lo duplique.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Derriba el cono:** La cancha será dividida en 3 secciones y el grupo será dividido en 6 equipos cada sección tendrá 2 conos al final de cada una de ellas, los alumnos en colaboración tendrán que derribar el cono del equipo contrario, así logrando un punto para su equipo ellos propondrán las propias reglas del juego como lo puede ser sin bote una cantidad determinada de pases usar diversas partes del cuerpo etc.

Nota: comunicación de los alumnos al proponer reglas, estrategias que se utilizara para lograr el objetivo.

### **A compartir (en casa):**

**1.- Rey, Reina y Caballero:** Se determina un área y se dibuja un círculo aproximado de 2 metros de diámetro. Una persona en el centro del círculo será la reina y no debe de moverse. Otra persona estará dentro del círculo y puede moverse sin salirse del mismo círculo este evitará que el caballero toque a la reina con la pelota de trapo puede usar las manos mas no empujar al caballero. El caballero tiene como objetivo tocar a la reina de la de cualquier manera posible una vez que se ha conseguido cambian de roles rey, reina o caballero.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Golf

**Materiales:** Gis, pañuelos, pelotas y aros.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- Las emociones:** Los alumnos estarán por parejas separados por toda la cancha tendrán una pelota que se colocara en medio de los dos alumnos el maestro indicará que emoción ejemplo (tristeza, enojo, felicidad) emociones que los alumnos aporten serán representadas en sus rostros y a la indicación tendrá que ganar la pelota que se encuentra en medio de ellos dos

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Que bote.** Los alumnos estarán en grupos de 3 integrantes los cuales solo tendrán un aro y cada uno de ellos una pelota de tenis el aro se colocará en el centro y los alumnos trataran de dejar la pelota en el aro, el maestro indicará cuántos botes tendrá que dar la pelota (se darán sumas restas y multiplicaciones para que ellos determinen cuántos botes) para que esta sea válida y pueda estar dentro del aro

### A compartir (en casa):

**1.- Golf:** Se coloca una caja de cartón acostada con la abertura pegada al piso, a una distancia de 5 metros se colocará una pelota mediana y con la ayuda de un bastón (palo de escoba) se le pegara a la pelota para ver en cuantas oportunidades logran meterla dentro de la caja, después de lograrlo retara a algún familiar para realizar lo mismo; si se te hizo fácil podrás alejarte a más distancia.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?



**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Cuidado con el cono

**Materiales:** Conos y aros

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Circuito de velocidad:** Se colocarán dos hileras de conos en diferentes formaciones. Se divide al grupo en dos partes y se les asignará una hilera de conos a cada grupo. En la primera hilera los alumnos tendrán que correr a máxima velocidad en zig zag uno por uno. Segunda hilera saltarán los conos. Cuando todos los alumnos pasen se cambiará a los grupos de hilera.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Lanza y gana:** Se formarán dos equipos, ya sean mixtos. Se colocarán en la fila frente de la línea de lanzamiento. A la indicación cada integrante deberá de insertar un aro en el cono correspondiente a su equipo. Acumulará punto quien inserte primero los tres aros. Si el aro cae en un cono del equipo contrario o en el tubo que no corresponde al orden; automáticamente el punto será para el otro equipo. Los tubos se colocarán a una distancia aproximada de tres metros.

### **A compartir (en casa):**

**1.- Lanzamiento con suerte:** Colocar una caja (puede ser un cesto) a 4 metros de distancia.

Una vez colocada la caja deberá lanzarse bolas de calcetines para que caigan dentro. El objetivo de la actividad es lanzar 5 bolas de calcetines seguidas dentro de la caja. Es recomendable agregar variantes con la ayuda de un familiar. (Dar una vuelta antes de lanzar, lanzar cerrando un ojo, poner un objeto en medio para dificultar el tiro, etc.) Gana quien anote primero sus 5 bolas de calcetines seguidas.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Refranes

**Materiales:** Aros, gises, tarjetas de refranes.

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Refrán-Aros:** Se forman dos equipos con el mismo número de integrantes por equipo. Previo a la actividad se van a realizar las tarjetas de refranes. (Pueden ser realizadas por los alumnos o por el maestro). Disponemos a formar una larga serpiente de aros en la cancha de la escuela, por la cual los alumnos van a pasar corriendo por cada uno de los aros al encontrarse en la fila jugarán un piedra-papel-tijera quien gane sacará una tarjeta y leerá un refrán en voz alta y su interpretación, cuando termine de leer y decir seguirá su recorrido para tratar de llegar al inicio de la fila contará de la cual salió otro alumno para volver a encontrarse en la fila y volver a jugar piedra-papel-tijera.

### **2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):**

La participación de los alumnos en la elaboración de las tarjetas y la lectura de estas durante la actividad se reflexiona sobre las mismas, se siguen instrucciones y aprenden sobre los refranes como contenido general e importante de la cultura.

### **A compartir (en casa):**

**3.- Refrán-Aros:** Jugar en casa con la familia la actividad realizada en la escuela para reforzar el aprendizaje.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

### **Cruz matemática**

**Materiales:** Un cono, balones de basquetbol, futbol, voleibol, cartulinas con dibujos de diferentes triángulos.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego en iniciación deportiva con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

#### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

#### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.-** De acorde al aprendizaje, en este juego los alumnos reforzarán como sacar la base de los siguientes triángulos por medio de un juego:

Formarán equipos de 10 alumnos en cada equipo dependiendo el número de alumnos que haya en el grupo.

Los equipos se enumeran del uno al 10 (cada equipo), mencionando que siempre serán el número que les tocó.

Los equipos realizarán una cruz humana y en medio de la cruz habrá un cono.

Descripción del juego: El docente les mostrará cartulinas en donde están dibujados diferentes triángulos y ellos calculan la base al triángulo que haya mostrado el docente, ejemplo, si el resultado es 20, saldrán corriendo alrededor de la cruz humana por el lado derecho los números 2 y 0 de cada equipo, pero como no hay número cero, el número 10 se convierte en cero, el primer equipo que toque el cono tendrá un punto. Gana quien tenga más puntos. El grado de dificultad tanto en lo matemático y del recorrido va aumentando.

Variantes: pueden ir botando un balón de basquetbol o pateando un balón de fútbol según le parezca al docente.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** La actividad realizada y las variantes de esta se vinculan al pensamiento matemático, les permite a los alumnos reforzar el aprendizaje de los triángulos.

### A compartir (en casa):

1.- El padre de familia le mostrará un dibujo a su hijo en donde estarán dibujados diferentes triángulos, en donde se sacará la base de cada triángulo, si logra sacar el resultado en menos de un minuto, el hijo le pondrá un castigo o sentencia a el contrincante, ejemplo lagartijas, sentadillas, saltos, etc.

Pero si no logra resolver la operación en ese tiempo, el contrincante le pondrá la sentencia a él.

Gana quien tenga más puntos buenos

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Yo puedo lograrlo

**Materiales:** Globo, botellas de plástico, pelota elaborada de una bolsa de plástico.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

### **Introducción:**

-¿Qué vamos a aprender hoy?

-¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?

-Introducción al tema.

-Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Vóley-globo: El alumno debe anotar o meter el globo en la canasta, pero debe ser después de realizar 5 toques de un mismo equipo o participante, si el contrincante tocó el globo antes de completar 5 toques o pases se reinicia la cuenta, gana el equipo o la persona que meta 3 veces el globo.

El juego inicia lanzando el globo hacia arriba. Repite la actividad 3 veces para que puedas realizar la autovaloración.

A manera de autovaloración describe cómo fue tu desempeño durante la actividad para mejorar tu actuación. –Primera ronda, -Segunda ronda y –Tercera ronda.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Identifica las caras de objetos y cuerpos geométricos, a partir de sus representaciones planas y viceversa.

**Encuétrame:** El alumno deberá de buscar dentro de la escuela objetos que tengan la cara o cuerpo geométrico que el maestro le vaya indicando.

## A compartir (en casa):

**1.- Comparte tus ideas:** El alumno debe lograr el mínimo de tiempo y la mejora en el desempeño de habilidades. Se colocan las botellas de plástico en un círculo y uno de los participantes se colocará en el centro de las botellas. Otro participante tomará el tiempo y lo anotará en una libreta. A la señal comenzará a correr el reloj y deberá repartir de una en una cada botella a diferentes lugares alejados, pero dentro de la casa, ejemplo: en la cochera, en el patio, en cada recámara. Regresará al lugar de salida realizará 10 saltos, tomará una pelota (una bolsa del mandado la llenan de aire y le hacen un nudo), recogerá las botellas sin dejar de golpearlo con la palma de la mano hacia arriba mientras las coloca en el lugar inicial. Al término de su participación su compañero repetirá el mismo desafío y así sucesivamente. Intercalando los roles en cada participación. El desafío deberá de repetirse en 3 ocasiones mínimo, tratando de disminuir el tiempo y mejorar el desempeño en cada actividad.

## **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Voli-Toalla

**Materiales:** Balón y toalla.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.-** Voli-toalla: Los alumnos en parejas sostendrán la toalla de las esquinas a manera que quede extendida y que los dos queden de frente, colocarán la pelota arriba de la toalla y realizarán las siguientes consignas:

- 1.- lograr que la pelota ruede por toda la toalla sin caerse.
- 2.- lanzar la pelota con la toalla y atraparla sin que caiga al piso.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Con la misma actividad si la pelota cae al suelo el alumno deberá de decir un trabalenguas. (Conoce las características de los trabalenguas y juegos de palabras).

### **A compartir (en casa):**

- 1.- hacer que la pelota se mantenga brincando sobre la toalla sin caerse.
- Lanzar la pelota con la toalla para encestar en una cubeta a 2 mts. de distancia.
  - Salir al patio y lanzar lo más alto posible y atrapar

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Mediciones en movimiento

**Materiales:** Balón, cinta métrica, gises, globos, reproductor de música.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

1.- Se distribuyen los alumnos por la cancha, cada alumno con un balón, lo lanzará lo más lejos posible dando importancia al ángulo de lanzamiento.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C): (matemáticas:** Identifica rectas paralelas, perpendiculares y secantes, así como ángulos agudos, rectos y obtusos.)

El alumno usando la cinta métrica o regla, señala distintas distancias y marcará con gis, 1 metro, 2 metros, etc. Se coloca al inicio de estas medidas y lanzará la pelota intentando que llegue lo más lejos posible y debe registrar cuál fue la distancia lograda, calcular el ángulo utilizado al realizar el lanzamiento y la trayectoria que siguió el balón (recta, parábola, etc.). , el reto consistirá en que antes de los lanzamientos el alumno debe mencionar cuál será la distancia que alcanzará con determinado número de intentos o lanzamientos los cuales sumará, el alumno puede proponer incrementar la dificultad al intentar lograr determinadas distancias en cierto número de intentos.

### A compartir (en casa):

1.- El baile del globo: Se pondrá música y con ayuda de un globo el alumno debe moverse al ritmo de la canción de su elección sujetando el globo contra la pared con diferentes partes del cuerpo, por ejemplo, con la frente, la espalda, cachete, pecho, cintura, rodillas, glúteos, cabeza, etc., evitando que se le caiga el globo.

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?



**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## La búsqueda del tesoro

**Materiales:** Pelota de vinil, aros, conos y cuerda.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Dividido el grupo en 4 equipos y con numeración, se colocan en cada esquina de la cancha. En el centro de la cancha hay varios materiales con puntuación diferente. El maestro dará indicaciones como: saltos con los pies juntos, con un solo pie, de reversa, etc.

A la señal del maestro, los niños avanzan al centro de la cancha a tomar solo un objeto, y regresan con su equipo, así sucesivamente hasta terminar el material, Cuando ya no haya material el maestro indica el puntaje que tiene cada objeto y los alumnos por equipo realizan la sumatoria.

Se realiza otra ronda, donde el material tendrá diferente puntuación a la ronda anterior, para que los alumnos tomen diversos materiales.

2.- (**Actividad de vinculación P.M. y L.C**): Participa en el intercambio de opiniones con otros, de manera asertiva. Entre cada ronda, se les dará un espacio para que formulen una estrategia con su equipo, analicen qué material es el de mayor puntuación. Cada equipo cuenta y menciona el total de puntos que ha acumulado entre ronda.

### **A compartir (en casa):**

1.- En una caja, se colocan materiales diversos, zapato, peine, calcetín, etc. Y en este caso papá y/o mamá será quien, de la puntuación al material.

La caja se coloca al final del espacio designado para trabajar.

Se manejan 3 rondas, donde con participación de dos o más miembros de la familia colaboran en la actividad.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Atrapando los números

**Materiales:** Tarjetas numéricas.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Todos los alumnos formados en círculo menos un jugador el cual se encontrará en el centro del círculo, se asigna un número a cada participante buscando que ese número le toque a dos niños, para comenzar el juego el profesor indicará un número, los niños que tengan ese número tendrán que cambiar de lugar entre ellos en el círculo tratando de no salir del círculo y de no ser atrapados por el compañero que quedó en medio de la rueda, si este llega a atrapar a alguno antes de que llegue a su lugar cambiara de lugar adquiriendo el número del participante que fue atrapado

### **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):**

2.- Matemáticas: Identifica expresiones aditivas, multiplicativas o mixtas que son equivalentes, y las utiliza al efectuar cálculos con números naturales).

En la misma formación anterior ahora el profesor repartirá pares de tarjetas una tarjeta tendrá un número escrito con cifras y en la otra el mismo número escrito con letra, con la misma dinámica el profesor indicará uno de estos números y los alumnos tendrán que cambiar de lugar sin ser atrapados.

### **A compartir (en casa):**

1.- Juego de los pares, en un extremo de la casa se colocan tarjetas con números escritos y otras tarjetas con números escritos con cifra que forman el par, el niño o los integrantes de la familia se desplazaran de diferentes maneras para llegar y voltear dos tarjetas tratando de hacer pares, ganará el participante que logre formar más pares.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Juego del gato

**Materiales:** Números de colores

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Se divide el grupo en dos equipos (rojo y azul), cada equipo se colocará en un extremo de la cancha ya que en el centro se colocarán aros simulando el juego del gato y números del 1 al 9 del color de cada equipo, los alumnos tendrán que realizar un recorrido con obstáculos llegando hasta el gato y colocando un número (color) ganará un punto el equipo que logre colocar una línea o diagonal de números del mismo color.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Identifica expresiones aditivas, multiplicativas o mixtas que son equivalentes, y las utiliza al efectuar cálculos con números naturales. Cuando un equipo coloca los tres números en línea o gana en el gato los dos equipos tendrán la oportunidad de formar combinaciones de números diferentes los cuales darán un punto en caso de no repetirse con los del otro equipo.

### **A compartir (en casa):**

1.- Juego del gato entre los miembros de la familia.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

Nivel: Primaria

Grado: 5°

## Cuerpo Activado

**Materiales:** Bastón, tape de colores, balón, cuerda y cubeta.

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

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

1.- Atrapadas precisas: Divide el palo en seis partes iguales, marca los segmentos y decóralo como quieras; es importante que se identifique claramente dónde empieza y termina cada parte, para ello, enuméralas del 1 al 6, de arriba abajo. Busca un área despejada donde no corras el riesgo de golpear algo o alguien. Lanza el palo hacia arriba de tal manera que permanezca en posición vertical y atrápalo con la misma mano que lo lanzaste, cuando se atrapa el bastón este tiene marcado el número el cual vas a ir sumando hasta conseguir la meta definida por el maestro.

2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Identifica expresiones aditivas, multiplicativas o mixtas que son equivalentes, y las utiliza al efectuar cálculos con números naturales.

Utiliza la mano menos hábil.

Recuerda los números escritos en el bastón.

Repite el mismo procedimiento, pero esta vez, antes de lanzarlo, decide en qué número te gustaría atrapararlo (implementa sumar, restar, multiplicar los puntos de tus atrapadas y competir con alguien más).

Invita al compañero a tu lado y hagan nuevas propuestas para jugar con este implemento, variando los adversarios, reglas y espacio.

Comenta: ¿Qué hiciste para atrapar el palo con mayor precisión?

Describe cómo te sientes al llevar a cabo tus propuestas de juego.

### A compartir (en casa):

#### **1.- ¿Puedes hacerlo?**

Encestar la pelota en una cubeta que esté a una distancia de por lo menos 3 metros.

Lanzar y atrapar una pelota pequeña primero dando un aplauso, luego dos e ir aumentando hasta lograr su máximo posible.

Saltar la cuerda 10, 20, 30 segundos sin detenerse, con pausas de 5 segundos de descanso entre serie.

Poner dos marcas separadas por lo menos 4 metros e intentar cubrir la distancia equilibrando un bastón, si se le cae o tumba algo vuelve a empezar. (en cada ejercicio puede retar a un familiar en quien lo logra mejor y más rápido).

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## ¡Te reto a un juego!

**Materiales:** Aros, conos, pelotas de esponja, botes de yogurt de litro, pelotitas chiquitas de esponja, gises, tapas de botes de litro, un pedazo de elástico de unos 10 cm., bolitas de papel.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego de iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Lanzar sin tirar el pino:** En equipos de 3 o 4 jugadores, cada jugador tendrá una pelota de esponja, y cada equipo tendrá un pino de boliche o botella de plástico y un aro, el pino y el aro será manejado solo por un jugador, el jugador encargado del material colocará el aro y dentro el pino, los dos jugadores se colocan de frente al aro a tres pasos de él, en lados contrarios formando una cruz, a la señal de ellos mismos empiezan a lanzar rodando la pelota tratando de que el pino no se caiga cada vez que un jugador logre meter su pelota al aro sin tirar el pino se anota punto, si alguno lo tira el encargado debe de ir y colocar nuevamente el pino en su lugar, el primer jugador que llegue a los 10 puntos gana la ronda. Pueden proponer una nueva forma de lanzar la pelota y aplicarla.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Participa en el intercambio de opiniones con otros, de manera asertiva

**Pelota pulga:** En parejas cada jugador tendrá una pelotita pequeña de esponja o de goma, un gis y tres botes de yogurt de litro, cada jugador en línea va a colocar sus botes de la siguiente manera: dibujará un círculo de 40 cm de diámetro más o menos (el tamaño de un aro), lo dibujara a tres pasos de la línea de salida y en el centro de éste colocará el primer bote, a tres pasos de distancia de este círculo dibujara el segundo círculo de igual manera que el primero y coloca el segundo bote, y el tercer círculo igual que los dos primeros; el juego inicia desde la línea de salida los dos jugadores deben de lanzar su pelota que bote dentro del círculo y caiga dentro del bote, cuando cada jugador lo logre podrá avanzar al bote número dos lanzando desde el círculo número uno, ganará el primer jugador que llegue a tercer bote y enceste su pelotita. Dialoguen sobre las dificultades que encontraron para atinar la pelota de bote en el círculo, propongan una nueva forma de jugar el reto cada uno para que lo jueguen dos rondas o más.

### A compartir (en casa):

**1.- Raquetas locas:** De uno a varios jugadores, (van a preparar para esta actividad una raqueta con una tapadera de yogur o bote de litro de la siguiente manera: le harán dos orificios a los lados para colocarle un elástico o cordón para poder meter la mano como si fuera una palmeta). También necesitarán el bote de litro, y varias bolitas de papel periódico pequeñas que quepan dentro del bote.

Se colocan su raqueta en la mano y coloca el bote a distancia intentarán primero lanzar sus bolitas golpeándose con la raqueta y que caigan dentro del bote, el primer jugador que enceste sus bolitas gana, si lo juegan solos pueden jugar el reto por tiempo y jugar una segunda ronda para vencer su récord. Propongan nuevas formas de lanzar y encestar.

Haciendo dominadas con la raqueta lancen una bolita al aire golpeándola con la raqueta, cuenten cuántas logran dominar y vuelvan a intentarlo. Propongan una nueva forma de jugarlo.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Cooperación motora.

**Materiales:** Globos, un palo de escoba, botellas de plástico, pelota.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Se requieren de 2 globos inflados por alumno los cuales se tendrán que amarrar uno en cada pie, a la señal del profesor intenta tronar los globos de los demás compañeros evitando que truenen los de él, gana el alumno que al final quede con un globo o ambos.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Se requieren 10 botellas por equipo y 1 pelota, las cuales se acomodan como los bolos del boliche, a una distancia de 5 metros aproximadamente tendrán que hacer sus lanzamientos por turnos, gana el equipo que logre derribar más bolos después de 5 lanzamientos por cada alumno.

### **A compartir (en casa):**

1.- Se requiere de 1 globo inflado el cual deberá de manipular con diferentes partes del cuerpo tratando de mantenerlo siempre en el aire, a la vez que un miembro de la familia le dará indicaciones, por ejemplo apagar la luz, abrir una puerta, levantar un objeto del piso, quitarse alguna prenda etc., siempre tratando de que no se le caiga el globo al piso.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?



**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## El túnel

**Materiales:** Pelotas de vinil, Pelotas de esponja con elástico, Plumón de agua.

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

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- El túnel:** Dos equipos, 1 equipo con pelotas se forman a los costados de la cancha o espacio, se pueden usar conos para delimitar el área, consiste en que el otro equipo debe pasar por en medio del pasillo y llegar al otro extremo evitando que los toquen con las pelotas, al que toquen con una pelota lanzada sale del espacio, cada equipo compite contra sí procurando mejorar su tiempo.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Cocodrilo: Un alumno se ubica al centro del espacio de juego, el resto de frente a él. Cuando escuchen la señal todos deben de pasar al otro lado sin ser tocados por el cocodrilo quien tendrá unas pelotas de esponja con elástico para lanzar y regresar. Quien sea tocado deberá colocarse en el centro sentado a modo de piedra.

Variante: cocodrilo sabio

A quien sea tocado por la pelota se le realiza una pregunta de cualquier materia, si la contesta bien suma un punto.

Transversalidad: (español) se estará reforzando formular preguntas precisas para guiar su búsqueda de información.

## A compartir (en casa):

### **1.- Vamos a practicar deporte:**

Se le pide al niño(a) que se desplace dentro de su casa o en el patio imitando movimientos de sus deportes favoritos, cada que se encuentren de frente con un integrante de su familia deberá pararse y este (integrante de la familia) adivinara cuales son los deportes favoritos de nuestro hijo. Propiciar que el niño proponga diferentes gustos e intereses y los expresen a través del movimiento acompañados de sonidos (silbando, cantando, gritando, etc.)

Ejemplo: al jugar volibol se silba la tonada de la cucaracha, de aquí escoge otra canción para cada movimiento.

## **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Reto de parejas

**Materiales:** Aros, conos, croquis, balones de basquetbol, voleibol, futbol, pelotas de esponja, cuerdas, bolitas de papel.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- Reto de parejas:** En parejas se van a colocar en la línea media de la cancha y cada uno coloca un aro y dentro un conito, a se van a parar un poquito retirados de la línea van a hacer lo que se vaya diciendo por ejemplo saltando y lo hacen en su lugar, pero cuando se diga la palabra “conito” los dos deben correr y agarrar su conito más rápido que su compañero y levantarlo el primero de los dos que lo levante primero lleva punto.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** La isla del deporte: Se forman 5 equipos según el número de alumnos, el profesor acomoda el material con anticipación y le dará a cada equipo un croquis para que ellos lo analicen y sigan las instrucciones, cuando lleguen al punto final, utilizaran el material y practicarán el deporte que les haya tocado. Vinculación: Describe trayectos a partir de la información que aparece en los croquis.

### A compartir (en casa):

**1.- Reto y encesto:** Con un bote de refresco o vaso de plástico, un bote y 5 grupos de 5 bolitas, colocan una línea y a distancia el bote o cualquier otro tipo de bote, lanza el jugador el bote y si cae parado correctamente corren hasta la línea de lanzamiento, toman el primer grupo de bolitas y deben encestar las 5 sin fallar ninguna, si lo logran llevan un punto, regresan al área del bote y vuelven a lanzar hasta que caiga de pie el bote, si lo logran realizan lo mismo, así hasta que logren encestar los 5 grupos de bolitas. ¿De qué otra forma lo puede jugar? Propongan.

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

Nivel: Primaria

Grado: 5°

## La telaraña gigante

**Materiales:** Elástico, cestos, pelota de vinil y calcetines.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- La telaraña gigante:** Dos alumnos (representan a las arañas) tomarán un elástico de los extremos y lo estirarán, el resto de los alumnos, que representan a las moscas deberán huir y evitar ser tocados por el elástico, si esto pasa, se quedarán pegados y deberán seguir el rumbo que elijan las arañas. Luego de 2 minutos de juego, se elegirán a 2 arañas extras con otro elástico, y pasados otros 2 minutos a otra pareja, cuando todas las arañas sean atrapadas se cambiará reiniciará la actividad eligiendo 1 nueva pareja

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Cadena de bomberos:** Se coloca un cesto lleno de pelotas en un extremo y otro vacío, Los alumnos se ponen de acuerdo en los equipos para saber cómo hacer las actividades. Se vacía el cesto donde se encuentran las pelotas y se llena el otro, gana el equipo que lo llene más rápidamente. Los equipos se sitúan en filas con una separación de 2 a 3 metros entre sus integrantes, pasándose las pelotas unos a otros.

### A compartir (en casa):

**1.-** Quítale la cola al zorro:

La actividad consiste en demostrar su repertorio motriz para evitar perder la colita de zorro, utilizando un calcetín como colita, y tomando como área de juego un espacio libre como patio. Necesitarás mínimo un compañero que no tenga colita para jugarlo. Tiempo estimado de 1 a 2 minutos. Los jugadores sin el calcetín deberán intentar quitar la colita de zorro y el que lo logre se la colocara para cambiar de rol. Mientras más jugadores sean, mayor es el reto.

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Uarhukua Chanakua

**Materiales:** Pelotas de vinil, bastones y gises.

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- UARHUKUA CHANAKUA (juego autóctono):** Traducido al español significa “juego de los bastones que se golpean entre sí”.

La actividad comienza dividiendo el espacio en tres rectángulos que funcionarán como área de juego. Se divide al grupo en equipos de igual número de integrantes. Dos equipos se reparten en cada cancha y así sucesivamente.

Cada uno de los integrantes tiene su bastón (tubo de cartón). Se lanza una pelota en cada cancha y los equipos intentan llevarla hacia el final de la cancha en el lado de sus adversarios. Si lo consiguen obtienen un punto.

Después de cierto tiempo todos los equipos rotan a su derecha y se reinicia el juego entre equipos distintos.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** (Describe trayectos a partir de la información que aparece en los croquis) Jugando con el stick: Individual, conducir la pelota por las líneas del campo (caminando y corriendo). Conducir la pelota en zigzag, golpeándole una vez por la parte izquierda del stick y otra por la derecha. Evitar dar siempre del mismo lado. Se realizará un croquis de los desplazamientos del alumno o alumna.

### **A compartir (en casa):**

**1.- Palo golf:** El alumno trazará una línea de salida y una de meta con gis. En el centro de las dos líneas habrá una pelota. Deberá golpear con un palo de escoba una pelota que estará en la línea de salida procurando que ésta impacte en la pelota del centro y la empuje hasta cruzar la línea de meta.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

### **Jugando con mis habilidades**

**Materiales:** Pelotas, cuerdas, aro, balones de fútbol, pelotas de esponja y bastones.

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

#### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

#### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Jugando con mis habilidades:** Se realizará un circuito de 6 estaciones que se describe a continuación:

Estación 1. Los alumnos trasladaran la pelota de un lado a otro de la cancha golpeándola con la palma de la mano y evitando que caiga al suelo.

Estación 2. Saltar la cuerda de diferentes formas (con un pie, con el otro, piernas juntas).

Estación 3. Se toman de las manos haciendo un círculo, la intención es pasar un aro a través de todos sin soltarse de las manos.

Estación 4. Realizar dominadas con la pelota de fútbol, el alumno que realice más gana.

Estación 5. Conducir una pelota de esponja con un bastón por los diferentes obstáculos que se encuentran en la cancha, no se permite tocar la pelota con ninguna parte del cuerpo.

Estación 6. Quitarse un Zapato y realizar encestes en la canasta, no se permite tocar el suelo con su pie descalzo.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Comentan sus observaciones sobre la forma de trabajar en cada una de las estaciones, permitiendo que cada uno de los compañeros diga en cual le fue más fácil su participación.

**A compartir (en casa):**

**1.- Quemados hogareños:** Lanzarse pelotitas de calcetines o pelotitas de bolsas para la basura, tienen que ser unas 3 o 4 por persona para que sea más emocionante el juego, el que sea quemado tendrá que actuar como cierto animal (el que todos decidan) por toda la casa.

**Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Lanzar sin tirar el pino

**Materiales:** Aros, latas de refresco o conos.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Lanzar sin tirar el pino:** En equipos de 4 van a colocar un aro al centro y los jugadores se van a colocar en forma de cruz, bien separados del aro, en el centro del aro habrá un pino de boliche, y cada jugador tiene una pelota, (1 jugador será el encargado del pino, solo él lo puede acomodar) trataran de meter sus pelotas dentro del aro, pero sin que el pino se caiga, cada vez que logren meter la bola sin que caiga se anotan un punto. Busquen maneras de lanzar.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Volley: En parejas cada jugador pone su portería del otro lado con dos conitos, cada uno con una pelota de voleibol, van a lanzar la pelota de saque y de golpe de antebrazos, tratando de que la pelota llegue a la portería y entre a gol, cada equipo va proponiendo diversas maneras de golpear la pelota.

### **A compartir (en casa):**

**1.- Hockey con escobas:** Colocan dos botes de plástico como porterías y con una pelota de papel cada jugador con una escoba tratará de meter gol en la portería contraria. Puedes realizarlo también conduciendo la pelota por el área y marcar una línea de tiro que esté un poco retirada de la portería y desde allí se hace el tiro, vas sumando los puntos. Conduciendo la pelota en zigzag por una fila de botes y llegar a la línea de tiro.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?



**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Fútbol en parejas

**Materiales:** Aros. Latas de refresco o conos.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Fútbol en parejas:** Se hacen dos grupos. Cada jugador debe estar con su pareja tomando ambos un paliacate por la orilla. No podrán soltarse, pues en caso que lo hagan, no deberán tocar el balón. Los porteros son los únicos que jugarán libres. Las reglas serán las mismas que en el fútbol.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Fútbol en cuartetos Se hacen dos grupos. Cada jugador debe estar con otros tres compañeros tomando todos unos paliacates por la orilla. No podrán soltarse, pues en caso que lo hagan, no deberán tocar el balón. Los porteros son los únicos que jugarán libres. Las reglas serán las mismas que en el fútbol, las cuales comentan y existe comunicación en las diferentes estrategias que utilizan las cuartetos y el equipo en general.

### **A compartir (en casa):**

**1.- Rayuela:** La actividad consiste en trazar una línea en el suelo y luego de ello, competir con tu familia lanzando cada quien una moneda para tratar de dejarla lo más cerca posible. Quien consiga dejarla más cerca de la línea que el resto de los integrantes del juego, ganará un punto. La cantidad de puntos necesaria para ganar la partida será determinada por los jugadores.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Queso, quesito

**Materiales:** Conos, pelota, bastón.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.-** Derriba conos: Se forman dos grupos, cada uno con tres bolos (conos botellas) colocados en un extremo del patio. Todos los alumnos con un bastón y una pelota, a la señal deben intentar derribar con la pelota los bolos de los contrarios, golpeándola con el bastón. El que primero derribe los bolos del otro grupo gana un punto.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Palma, palmita, palmera:

Los alumnos situados en su zona segura realizarán golpes con su pelota con su mano y se desplazarán según indique el profesor. El juego consiste en que la palma de la mano será "Palma" y el lado contrario "palmita". El profesor irá mencionando "Palma, palmita, palmita..." Y los alumnos con brazos estirados golpearan la pelota de papel volteando sus manos según indique. Cuando se exprese palmera" quedaran estáticos con pelota en mano.

Variantes: Cambiar velocidades agregar distintos desplazamientos.

**L.C.-**Se le dará una palabra y el alumno tendrá que dividirla en sílabas y con cada golpe, decir una sílaba, ejemplo: silbato, como variante voltear la mano a palmita donde esta acentuada.

### **A compartir (en casa):**

**1.- Queso, quesito:** Los integrantes se forman en círculo y uno en el centro, los jugadores del círculo deben dar se pases entre ellos procurando que el que están en el medio no se las quite, si es así al que perdió el balón ahora pasa al centro del círculo

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## La familia da un paseo

**Materiales:** Aros, plumas, papel, moneda.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- La familia da un paseo:** Se forman 4 equipos a la mitad de la cancha se colocará un aro por cada equipo. La actividad comienza cuando el primer integrante de cada equipo correrá hasta su aro lo tomara y lo pasara por todo su cuerpo correrá a tomar la mano del siguiente participante para llevarlo hasta el aro lo tomaran y lo pasaran por su cuerpo sin soltarse de las manos el juego termina cuando todos los integrantes del equipo se pasan el aro por su cuerpo sin soltarse de las manos, si llegase a soltarse iniciaran la actividad.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** El teléfono descompuesto Se divide al grupo en dos equipos, quienes se acomodaran en hileras, uno de ellos pensara en alguna frase (la anotara para la comprobación), una vez anotada trasmitirá al compañero que este situado a su lado y así sucesivamente la frase pasara por todos los integrantes , la última persona que reciba el mensaje tendrá que decirla en voz alta, el equipo que compruebe que la frase es correcta será el que gane, quien ira sumando puntos hasta que todos hayan compartido una frase.

### **A compartir (en casa):**

**1.- La moneda:** Se trazará una línea en el suelo desde un punto acordado por todos, cada participante lanzara una moneda hacia la pared, el dueño de la moneda que caiga más cerca de la pared será el ganador y se le asignara un punto gana el que consiga más puntos en 20 intentos.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## El Pacman

**Materiales:** Aros, cuerdas, conos.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- El pacman:** Cada alumno camina por todo el espacio sobre las líneas marcadas en el suelo. Uno será el “pacman” y perseguirá a los demás caminando también sobre las líneas. Cuando un alumno sea atrapado se cambian los papeles. Los alumnos pueden cambiar de dirección para escapar, pero sin salirse de las líneas.

-Caminando sobre las líneas: en un solo pie, de puntillas, de talones, en cuclillas, en cuadrupedia.

-Los alumnos deben caminar sobre cuerdas dispersas por el suelo, mientras las pisen estarán a salvo, y el “pacman” sólo podrá atraparlos en el momento en que cambien de cuerda.

-C. Agregar varios pacman.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Identifica expresiones aditivas, multiplicativas o mixtas que son equivalentes, y las utiliza al efectuar cálculos con números naturales. Roba cuerdas: Se organiza la clase en dos grupos, cada uno con un aro en el suelo y tantas cuerdas dentro de él como miembros haya. A la señal, todos deben salir a robar una cuerda del otro grupo y luego tienen que volver hasta su aro saltando con ella, para dejarla dentro de él. A la señal, el profesor detiene el juego y se hace recuento del número de cuerdas que tienen cada grupo.

### **A compartir (en casa):**

**1.- Abecedario gimnástico:** Con la ayuda de algún familiar vas a realizar tendido en el suelo con tu propio cuerpo diversas letras que te vayan diciendo, puedes usar lo que tengas a la mano para ayudarte, cojines, juguetes, etc. También puedes realizar figuras geométricas.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## **Carrera con bastones**

**Materiales:** bastones, vasos desechables, recipientes y pelotitas de papel.

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- El equilibrista:** Se requiere de 1 bastón por alumno donde trabajarán primero por parejas intercambiando el bastón poniéndolo de manera vertical en el piso y a la señal cambian de bastón moviéndose los niños tratando de que no caiga al piso, y así por tercias, cuartetas, etc.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Resuelve problemas que impliquen cálculo mental o escrito de productos de dos dígitos. **Basquetbolistas:** Requerimos de 3 recipientes y pelotitas de papel, la actividad consiste en poner los recipientes a diferentes distancias, el objetivo es lanzar a diferentes distancias y formas, tratando de encestar las pelotitas en los 3 recipientes el más cercano, cuenta 1 punto, el medio 2 puntos y el más lejano 3 puntos, competir contra un compañero y hacer la suma final de puntos obtenidos cada quien.

### **A compartir (en casa):**

**1.-** Se requiere de 10 vasos desechables para realizar la actividad TORRE DE VASOS, la actividad consiste en tomar el tiempo en que se realiza una torre de 4 niveles con los 10 vasos ejemplo: 4 vasos primer nivel, 3 en el segundo, 2 en el tercero y 1 al final, objetivo armar y desarmar la torre en el menor tiempo posible, competir contra un miembro de la familia.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Si eres creativo

**Materiales:** Bastones, vasos de plástico, papeletas con número de cuatro cifras, osos de peluche.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Manipulando ando:** El alumno debe mover el material utilizando únicamente los bastones. Coloca los 10 vasos acostados en el piso. Cuando estés listo, toma ambos bastones con las manos y comienza acomodarlos para que éstos queden de pie. Levanta los vasos con ambos bastones y arma una torre con ellos.

### **2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Desplázate:**

El maestro escribirá en seis papeletas distintos números de 4 cifras, las coloca revueltas a una distancia de 3 metros del punto de partida.

El alumno deberá de desplazarse desde el punto de inicio y toma una papeleta para traerla de nuevo al punto de partida, luego va por otra papeleta desplazándose de otra forma diferente a la anterior, toma otra papeleta y continúa en esa dinámica hasta traerlas todas.

Deberá de ir acomodando las papeletas de menor a mayor en el punto de partida en el menor tiempo posible.

### **A compartir (en casa):**

#### **1.- La carrera del peluche:**

El alumno debe trasladar el peluche con los bastones de un punto a otro.

Traza dos líneas: una de salida y otra línea de meta.

Toma el oso con los bastones y llévalo de un lado a otro caminando.

Nuevamente toma el oso con los bastones, pero ahora desplázate brincando.

Ahora coloca los vasos en fila y separados, de manera que los pases en zigzag

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Robando el oro

**Materiales:** Balón de futbol, vasos, recipiente, avioncitos de papel, pelota de vinil.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela):

**1.- Robar el oro:** Los guardianes estarán de rodillas dentro de una zona circular, y los atacantes quienes irán desplazándose en cuadrupedia tendrán que quitarles el oro. Si un atacante es tocado por un guardián, tendrá que dejar el objeto y salir del círculo.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Lee, escribe y ordena números naturales hasta 1000.

Futbol amistad: Todos deben estar abrazados durante el juego no deberán soltarse, ya que al equipo que lo haga se le sancionará con un penalti.

Los alumnos deben portar números en el pecho y formarse en orden lógico, aclarando que, desordenarse de la serie representa otra falta y ocasiona un penalti.

### A compartir (en casa):

**1.- Lanzamiento de futbol americano:** El reto consiste en realizar lanzamientos de avioncitos entre dos torres de vasos, logrando que caigan sobre el traste, para eso el participante se colocara en un extremo de la mesa y desde ahí realizara los lanzamientos hacia el otro extremo que tiene la portería.

La meta es anotar 5 lanzamientos en menos de un minuto. Patada de futbol

Usando pelotas de papel realizaran lanzamientos desde el extremo de la mesa con el pie, para realizar el mayor número de anotaciones en el menor tiempo en un recipiente o traste.

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

### **Acción y movimiento.**

**Materiales:** Discos de cartón, botellas de plástico, matamoscas, esponja, tubos de cartón del papel de baño.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

#### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

#### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- Disco destructor:** Se colocarán botellas de plástico con un tubo de cartón sobre ellas. El alumno con un disco de cartón deberá lanzarlo y derribar únicamente los tubos de cartón. Empleará diferentes tiros: entre las piernas, debajo del brazo izquierdo y derecho, dando un giro, etc

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** El grupo se divide en 4 equipos de igual número de integrantes, cada equipo realiza un croquis con indicaciones precisas donde escondieron un trofeo, intercambian los croquis con los demás equipos, empieza la acción, el equipo que logre encontrar primero el trofeo escondido es el triunfador.

#### **A compartir (en casa):**

**1.- Toalla francesa:** El alumno con un matamoscas y un pedazo de esponja circular, deberá de lanzarlo hacia arriba y atraparlo con el matamoscas sin que se le caiga. Variantes: lanza con la mano derecha y la atrapa con el matamoscas que tiene en la mano izquierda, lanza, da un giro y la atrapa con el matamoscas, lanza, hace una sentadilla, se pone rápidamente de pie y la atrapa, la lanza con el matamoscas y la atrapa con el pie, etc.

#### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?



**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Murciélagos y polillas

**Materiales:** Pañuelos.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

#### **1.- Murciélagos y polillas:**

Un niño con ojos vendados será el "murciélago", los otros serán polillas. Todos se desplazan en cuadrupedia, es decir, apoyando en el suelo manos y pies. El murciélago dirá - Polillas, ¿¿dónde están?? Las polillas dirán: - ¡Murciélago, acá estamos! El murciélago, utilizando su sentido de la audición, deberá encontrar a las polillas y atraparlas preguntará todas las veces que sea necesario hasta atraparlas.

Se juega hasta atrapar a todas las polillas, luego se cambia y otro será el "murciélago".

Como variante se pueden poner varios murciélagos, para agilizar el juego

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** La actividad del murciélago es una herramienta para que el alumno conozca las diversas formas de comunicación al realizar preguntas dentro del estribillo que se utiliza para detectar a las polillas y de las estrategias que pueden utilizar cuando son más de 2 murciélagos.

### **A compartir (en casa):**

**1.-** La actividad del murciélago para fomentar la convivencia familiar.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Ladrón de colas

**Materiales:** Balones de basquetbol, pañuelos, objetos que se encuentren en casa, pelota de vinil y trapos.

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

#### **1.- El ladrón de colas:**

Todos los alumnos con un balón. Se divide el grupo en 2 equipos.

Todos los niños tendrán un pañuelo como una cola de burro.

Se delimita el espacio de juego.

La actividad consiste en quitar la cola de burro al equipo contrario.

Los que se van quedando sin cola, están eliminados.

Los participantes tienen que botar el balón mientras tratan de quitar la cola al adversario.

Gana el equipo que logre quitar todas las colas de burro al contrincante.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):** El ladrón de colas: Se realiza de nuevo la actividad con variantes, un equipo con los balones y el otro con las colas, un equipo trata de quitar el balón, mientras el otro trata de quitar las colas. Los alumnos que se queden sin cola pueden ser rescatados por sus compañeros cuando estos quiten la cola a un contrario y se la regresen a alguno de los miembros de su equipo. Existen zonas neutras donde están a salvo de que se les quite la cola, etc.

### **A compartir (en casa):**

**1.- Ladrón de colas:** En esta actividad se invita a toda tu familia a jugar. Solo uno deberá tener una pelota que bote y los demás tendrán un pañuelo como si fuera una cola, deberá recolectar colas solo el que trae la pelota y se tendrá que ir moviendo botando la pelota y diciendo un trabalenguas. Si ya no se sabe otro trabalenguas deberá dar la pelota a otro jugador.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Cuento motriz

**Materiales:** Tapas de plástico, pelotas, objetos que se encuentren en casa.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Crear un cuento: Los alumnos empezarán a narrar un cuento donde realizarán movimientos, algunos deportes y situaciones que puedan realizar como saltar, botar, mover material etc., el profesor empezará diciendo había una vez un jugador de básquetbol el niño empieza a botar, le pasa el balón a otro compañero para que realice la actividad y así sucesivamente hasta que todos hayan participado, los alumnos propondrán movimientos en diferentes situaciones y utilizar diferentes partes del cuerpo.

### **2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Retos matemáticos:**

El juego es en equipo, con tapas que representan un valor. Las tapas de color rojo millares, verde centenas, azul decenas y amarillo unidades, Los formamos en una línea a misma distancia se les dirá una operación matemática por ejemplo  $1289 + 735$ , resolverán el problema en equipo el primer alumno ira por una tapa saltando, el segundo irá corriendo hacia atrás el tercero gateando y el cuarto girando.

### **A compartir (en casa):**

1.- En familia crearemos un cuento motriz con el deporte favorito de papá y mamá, los alumnos complementarán dicho cuento con situaciones que han vivido en la escuela o en la sociedad con sus amigos.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

**¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?**

**¿Qué te gustó más de las actividades?**

**¿Qué se te dificultó más?**

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Salto en la cuerda

**Materiales:** Cuerda, Tarjetas con oraciones cortas.

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Saltar la cuerda: Se forman varios equipos y se distribuyen en la cancha, los cuales tendrán que saltar la cuerda cuando uno de los participantes esté dentro de la cuerda un compañero que estará fuera leerá algunas oraciones cortas, el niño que está dentro de la cuerda saltando tendrá que poner algunos adjetivos calificativos al sujeto de la oración.

Ejemplos La libreta es: Roja, el caracol es: Lento, la maleta es Grande, el carro esta: Lindo etc.

2.- **(Actividad de vinculación P.M. y L.C):** Saltar la cuerda: Los alumnos se dividen en 2 equipos estos lanzan retos sobre refranes, el otro equipo debe dar explicación sobre lo que habla el refrán si se equivocan sus integrantes saltan la cuerda, mientras el otro equipo da la explicación del significado.

### **A compartir (en casa):**

1.- Con la ayuda de un miembro de la familia vamos a saltar la cuerda, necesitaremos buscar un espacio donde podamos correr y esté libre de obstáculos. La persona que está fuera de la cuerda leerá algunas oraciones cortas el niño que está dentro de la cuerda saltando tendrá que poner algunos adjetivos calificativos al sujeto de la oración.

Ejemplos: Mi mamá es: Linda, mi hermano: Es agradable, mi hermana es: Pequeña, mi papá es: Fuerte etc.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Sin equivocaciones

**Materiales:** Hojas de máquina, marcadores.

**Aprendizaje Imprescindible Fundamental:** integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego en iniciación deportiva, con el objetivo de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

### Introducción:

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### A divertirnos (en la escuela): (Actividad de vinculación P.M. y L.C)

1.- Se formarán diferentes estaciones, en cada estación habrá un cono, cada cono estará enumerado del 1 al 8 y con el propósito que el alumno se guíe, debajo de cada cono estará un escrito en donde se les indicará lo que tienen que hacer.

Ejemplo: Estación 1. Estará un escrito donde diga (un integrante del equipo dirá un trabalenguas)

Estación 2. Realizar 10 sentadillas

Estación 3. Estarán papelitos escritos donde ellos armaron el trabalenguas

Estación 4. 10 saltos

Estación 5. Saltar la cuerda

Estación 6. Estarán hojas en blanco y ellos escribirán otro trabalenguas

Estación 7. Tomaran un aro cada uno y lo giraran en la parte del cuerpo que guste

Estación 8. Correrán de un extremo a otro a máxima velocidad

Explicación del circuito: Se formaran 3 equipos de 7 alumnos aproximadamente, el docente les explicará que tendrán que realizar en cada estación en el menor tiempo posible, cada equipo tendrá que pensar de qué manera lo pueden hacer mas rápido, se les explicara que debajo del cono estarán escritos donde indica lo que tienen que hacer. (Gana el equipo que lo hizo en menor tiempo)

### A compartir (en casa):

1.- **No te equivoques:** Se necesitan 2 contrincantes, el contrincante número 1 leerá un trabalenguas sin equivocarse si logra leerlo de manera correcta tendrá un punto a su favor, podrá leer trabalenguas hasta que el pierda y así sumarán los puntos que obtuvo, de esa manera le dará el turno al contrincante número 2, de la manera anterior el contrincante 2 realiza lo mismo, gana quien tenga más puntos.

### Evaluación:

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?

¿Qué te gustó más de las actividades?

¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## El que llegue primero

**Materiales:** Balones de basquetbol.

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

1.- Se divide al grupo en 2 equipos de igual número de integrante, se colocan a los lados de la cancha y se les asigna un número iniciando con el número uno y así sucesivamente, se colocan los balones al centro de la cancha y se dice cuál balón es de cada equipo, cuando el maestro diga el número del alumno este correrá a tomar el balón y el que lo tome primero gana un punto para su equipo y así sucesivamente hasta que participen todos los alumnos.

### **2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C):**

Se divide al grupo en 2 equipos de igual número de integrantes, se colocan a los lados de la cancha y se les asigna un número iniciando con el número uno y así sucesivamente.

El número asignado cuando sea nombrado correrá a tomar el balón y trasladarse a una canasta donde encestan el balón, si el balón no es encestado en la primera oportunidad resolverá una operación ya sea esta una suma, resta, multiplicación o división, para que dé el número que el maestro desee, el equipo que sus integrantes logren primero terminar de encestar ganan.

### **A compartir (en casa):**

1.- Preguntar a mamá o papá o cualquier miembro de su familia cuáles eran los juegos que les ponían en la escuela y jugar uno de ellos.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia

- ¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?
- ¿Qué te gustó más de las actividades?
- ¿Qué se te dificultó más?

**Nivel: Primaria**

**Grado: 5°**

## Soy capaz

**Materiales:** Pelota, cinta métrica, rollo de papel.

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

### **Introducción:**

- ¿Qué vamos a aprender hoy?
- ¿Cuál es el aprendizaje a trabajar?
- Introducción al tema.
- Dar a conocer las reglas de participación.

### **A divertirnos (en la escuela):**

**1.- El gato:** Se puede jugar de 2 o 3 jugadores, se colocan 2 jugadores uno enfrente del otro y el tercer jugador se coloca en medio de los 2, o si son 2 solo se coloca uno enfrente del otro. El juego consiste en lanzarle la pelota al jugador de en medio, el jugador de en medio tendrá que esquivar la pelota, cada vez que la esquive se gana 1 punto. Cada jugador tiene 3 vidas, cada vez que lo pueda esquivar y lo golpeen con la pelota perderá una vida. Cuando un jugador pierde sus 3 vidas se cambian los roles.

**2.- (Actividad de vinculación P.M. y L.C): Salto de longitud:** Los alumnos aprenderán la técnica del salto de longitud, para esto se pondrá una cinta métrica en el suelo para calcular la distancia alcanzada en cada uno de los saltos que realicen los niños. El maestro después de las indicaciones observa que saltan detrás de la línea y observará la distancia alcanzada. Se habilitarán varias zonas de salto. La medición se realiza en metros, la medición la realizan los propios participantes.

### **A compartir (en casa)**

**1.- Reto Equilibrio:** Levantamos el papel higiénico con los pies. Levantamos la rodilla con el papel higiénico sobre la pierna derecha de 10 a 12 segundos, y luego con la izquierda. Cabeza atrás papel higiénico en la frente y empieza a girar. Cabeza atrás papel higiénico en la frente y realizamos 5 sentadillas. Acostado sobre el suelo, sostenemos con los pies el papel higiénico, llévalo detrás de tu cabeza, hasta dejarlo en el piso, vuelve a llevar las piernas hacia tu cabeza y recoge el papel, repetir 3 veces el ejercicio.

### **Evaluación:**

El maestro puede tomar las siguientes preguntas como sugerencia: **¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste?, ¿Qué te gustó más de las actividades?, ¿Qué se te dificultó más?**

