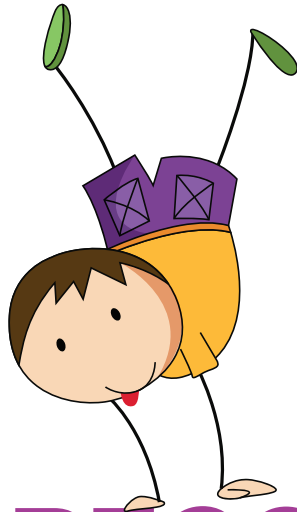




MORELOS
2018 - 2024



MORELOS
ANFITRIÓN DEL MUNDO
Gobierno del Estado
2018-2024



RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS TÉCNICO PEDAGÓGICAS

PARA LA ATENCIÓN DE LA ASIGNATURA DE
EDUCACIÓN FÍSICA

Ciclo escolar 2021 • 2022



INSTITUTO DE LA
**EDUCACIÓN BÁSICA DEL
ESTADO DE MORELOS**





ÍNDICE

	página
Presentación	2
Introducción	3
Marco común de aprendizajes esperados para la educación básica: Preescolar.	4
Marco común de aprendizajes esperados para la educación básica: Primaria.	5
Regreso a clases presenciales en la nueva normalidad. <i>Protocolos de regreso a clases.</i>	7
Recomendaciones para Educación Física en la nueva normalidad.	9
Sugerencias para la planificación y la evaluación en educación física.	11
Sugerencias de Estrategias didácticas para la clase de Educación Física. PREESCOLAR	13
Sugerencias de Estrategias didácticas para la clase de Educación Física. PRIMARIA	16





PRESENTACIÓN

Este material surge de la necesidad de dar seguridad a toda la familia de educación física del estado de Morelos en el regreso a clases presenciales a los Jardines de Niños, Escuelas Primarias y Escuelas Secundarias Generales y Técnicas, después de 18 meses de Pandemia por el Sars-Cov2, que produce la enfermedad Covid-19.

La Subdirección de Educación Física a cargo del Dr. Miguel Castañeda Santana, con apoyo de Inspectores, Coordinadores, ATP'S y maestros de clase directa, ha visto a bien elaborar diversos materiales, estrategias y recursos pedagógicos, con el fin de dar una sugerencia al trabajo durante el próximo ciclo escolar 2021-2022.

Conocedor del profesionalismo y ética que presenta como maestro de Educación Física en sus Centros de Cobertura, y no olvidando que el artículo 3° Constitucional establece el derecho a la Educación, surgen las siguientes "Recomendaciones y Estrategias Generales para la Práctica segura de la Educación Física en el Estado de Morelos vs Covid-19".

No nos queda más que agradecer por dar el tiempo de revisar esta propuesta para tomar en cuenta en el próximo ciclo escolar 2021-2022, para llevar a cabo de la mejor manera la práctica docente y apoyar a los Niños, Niñas y Adolescentes en sus actividades de Educación Física.

El IEBEM, por medio de su Director, Mtro. Eliacín Salgado de la Paz, el Director de Educación Primaria, Dr. J. Isabel Téllez y el Dr. Miguel Castañeda Santana, Subdirector de Educación Física saludan a los trabajadores que desarrollan tan importante labor de educar físicamente a nuestros educandos del esquema básico en nuestro estado, deseándoles a la vez que el ciclo escolar 2021-2022 sea exitoso y seguro.



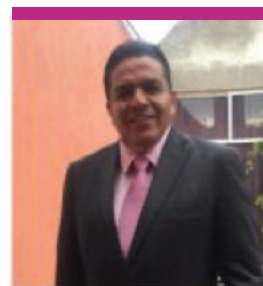
**Mtro. Eliacín
Salgado de la Paz**

**Director General
del IEBEM**



**Dr. J. Isabel
Téllez Pérez**

**Director de
Educación Primaria**



**Dr. Miguel
Castañeda Santana**

**Subdirector
de Educación Física
del IEBEM**



INTRODUCCIÓN

Si bien los Planes y Programas de Estudio vigentes para la educación básica, contienen los aprendizajes esperados para el logro del perfil de egreso, es una realidad que las circunstancias emergentes conducen a un reto pedagógico para consolidarlos, y requieren de soluciones inclusivas para la recuperación en el marco de la nueva normalidad con un carácter equitativo, integral y de excelencia.

Ante tal realidad y contexto, una de las respuestas educativas para garantizar la continuidad del aprendizaje, ha sido una exhaustiva selección de aprendizajes esperados como fundamentales e irrenunciables en cada asignatura y grado escolar del tramo de la educación básica para que puedan ser abarcados con suficiencia en el ciclo escolar. En este sentido, los aprendizajes esperados entendidos como descriptores de logro parten de una selección minuciosa bajo cuatro criterios que logren concretar su construcción y desarrollo a través de la práctica pedagógica. El primero es que estos aprendizajes sean potenciales, es decir, que sean planeados y evaluados para el desarrollo y fortalecimiento del resto de los aprendizajes de la asignatura; en segundo lugar, que sean interactivos, lo que significa que dentro de la práctica se movilicen y den la posibilidad de ampliar y profundizar en otros, logren la integración inter e intra asignaturas del mismo grado. En tercer lugar, que sean consecutivos, es decir, facilitar su logro entre cada nivel educativo para su desarrollo gradual e integral. Y como

cuarto lugar duraderos, en otras palabras, aquellos que consoliden resultados óptimos en la evaluación, como el caso de PLANEA en los niveles de educación primaria y secundaria. Al atribuir las cualidades de potenciales, interactivos, consecutivos y duraderos, estos aprendizajes representan más que una reducción, una oportunidad amplia para asegurar que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes (NNAJ) logran el perfil de egreso definido para la educación básica.

El presente documento organiza los aprendizajes esperados del nivel por asignatura, por lo que están integrados a través de sus componentes curriculares tales como perfil de egreso, competencias y ejes, según la naturaleza de cada asignatura, a fin de situar los conocimientos, habilidades, actitudes y valores con carácter irrevocable; y que contribuyan al desarrollo integral y permanente de los educandos de la educación básica.

Los aprendizajes aquí presentados se ponen a disposición de docentes, directivos y supervisores del nivel, como un recurso que proporciona orientaciones al quehacer de la gestión pedagógica, para facilitar la continuidad del aprendizaje de los educandos en cada nivel, y que de ninguna manera son limitativos, la pretensión es hacer efectivo el derecho a la educación ante la necesidad de una mayor flexibilidad y anticipación en situaciones de contingencia, como la que enfrentamos con el COVID-19.



Preescolar



MARCO COMÚN DE APRENDIZAJES ESPERADOS PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA: **PREESCOLAR**

Educación Física			
PERFIL DE EGRESO	ORGANIZADORES CURRICULARES		APRENDIZAJES ESPERADOS
	EJE	COMPONENTE PEDAGÓGICO	
Participar con interés y entusiasmo en actividades individuales y de grupo. Identifica sus rasgos y cualidades físicas y reconoce los de otros. Realiza actividad física a partir del juego motor y sabe que esta es buena para la salud.	Competencia Motriz	Desarrollo de la Motricidad	Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos. Utiliza herramientas, instrumentos y actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.
		Integración de la Corporeidad	Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación. Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.
		Creatividad en la Acción Motriz	Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas. Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.



Primaria



MARCO COMÚN DE APRENDIZAJES ESPERADOS PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA: PRIMARIA

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA								
EJE	PERFIL DE EGRESO (2017)	COMPONENTES PEDAGÓGICOS DIDÁCTICOS	PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO	CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	SEXTO GRADO
COMPETENCIA MOTRIZ	<p>Reconoce su cuerpo.</p> <p>Resuelve retos y desafío mediante el uso creativo de sus habilidades corporales.</p> <p>Toma decisiones informadas sobre su higiene y alimentación.</p> <p>Participa en situaciones de juego y actividad física, procurando la convivencia sana y pacífica.</p> <p>Trabaja de manera colaborativa.</p> <p>Identifica sus capacidades y reconoce y aprecia la de los demás</p>	DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD	<p>Explora la combinación de los patrones básicos de movimiento en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.</p> <p>Aplica los patrones básicos de movimiento al relacionar el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.</p>	<p>Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio.</p> <p>Ajusta la combinación de distintos patrones básicos de movimiento en actividades y juegos individuales y colectivos, con el objeto de responder a las características de cada una.</p>	<p>Distingue las posibilidades y límites de sus habilidades motrices al reconocer los elementos básicos de los juegos, con la intención de ajustar el control de sí.</p> <p>Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.</p>	<p>Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación.</p> <p>Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad.</p>	<p>Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.</p> <p>Mejora sus capacidades habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.</p>	<p>Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.</p> <p>Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse competente.</p>



ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

EJE	PERFIL DE EGRESO (2017)	COMPONENTES PEDAGÓGICOS DIDÁCTICOS	PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO	CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	SEXTO GRADO
COMPETENCIA MOTRIZ		INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD	<p>Explora el equilibrio, la orientación espacio-temporal y la coordinación motriz en actividades y juegos para impulsar la expresión y control de movimientos.</p> <p>Emplea distintos segmentos corporales al compartir sus posibilidades expresivas y motrices en actividades y juegos, para mejorar el conocimiento de sí.</p>	<p>Explora el control postural y respiratorio en actividades y juegos, con la intención de mejorar el conocimiento y estudio de sí.</p> <p>Expresa ideas y emociones al comunicarse verbal, corporal y actitudinalmente en distintas actividades motrices, para asignarles un carácter personal.</p>	<p>Adapta sus acciones ante tareas y estímulos externos que implican cuantificar el tiempo de sus movimientos en el respeto con el propósito de valorar lo que es capaz de hacer y canalizar el gusto por la actividad física.</p> <p>Emplea recursos expresivos en diferentes tareas motrices, con la finalidad de establecer códigos de comunicación, interpretarlos y promover la interacción con sus compañeros.</p>	<p>Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivo-motrices y habilidades motrices para favorecer el conocimiento de sí.</p> <p>Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan.</p> <p>Fortalecer su imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión corporal y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad.</p>
		CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ	<p>Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse.</p> <p>Identifica las normas de convivencia en actividades y juegos, con el propósito de asumir actitudes que fortalecen el respeto y la inclusión de los demás.</p>	<p>Distingue distintas actitudes asertivas que se manifiestan en las actividades y juegos para promover ambientes de colaboración y respeto.</p> <p>Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.</p>	<p>Toma de decisiones respecto como ubicarse y actuar en distintos juegos, individuales y colectivos, con el fin de solucionar situaciones que se presentan en cada uno.</p> <p>Establece acuerdos con sus compañeros al identificar y aceptar las reglas de juego, para favorecer la participación, la interacción motriz y el diálogo.</p>	<p>Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros.</p> <p>Reconoce la cooperación, el esfuerzo y propio de sus compañeros en situaciones de juego, con el fin de disfrutar de las actividades y resolver los retos motores que se le presentan.</p>	<p>Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica.</p> <p>Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.</p>	<p>Diseña estrategias al modificar los elementos básicos del juego en situaciones de iniciación deportiva, con la intención de adaptarse a los cambios en la lógica interna de cada una.</p> <p>Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.</p>



REGRESO A CLASES PRESENCIALES EN LA NUEVA NORMALIDAD

PROTOCOLO DE REGRESO A CLASES

1. Comités Participativos de Salud Escolar:

Relación Escuela-Centro de Salud Local.

Sanitización y Limpieza.

Tres filtros de corresponsabilidad: Casa, escuela, salón de clases, Medidas de higiene permanentes.

Entrenamiento formal.

Circulación en un sentido.

Señalizaciones.



2. Garantizar acceso a jabón y agua o gel (La escuela es Nuestra).



3. Cuidado de maestras y maestros en grupo de riesgo



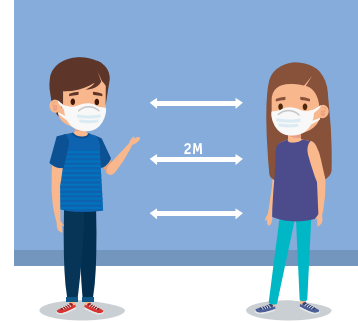
4. Cubrebocas o pañuelo obligatorio





5. Sana distancia

Entradas y salidas
Recreos escalonados
Lugares fijos asignados
Asistencia alternada a la escuela por apellido, durante el
Curso Remedial



6. Maximizar el uso de espacios abiertos.

7. Suspensión de cualquier tipo de ceremonias o reuniones.



8. Apoyo socio emocional para docentes y estudiantes





RECOMENDACIONES PARA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA NUEVA NORMALIDAD



- Realizar el lavado de manos antes y después de las actividades



- Realizar la limpieza de los materiales didácticos que utilicen



- Evitar el contacto físico entre NNA.



- Utilizar el cubre bocas correctamente.



- Utilizar estrategias didácticas que impliquen la participación individual y paulatinamente, aquellas en las que interactúen en pequeños grupos, manteniendo la sana distancia; por ejemplo: retos motores, recorridos motrices, circuitos de acción motriz, entre otras.



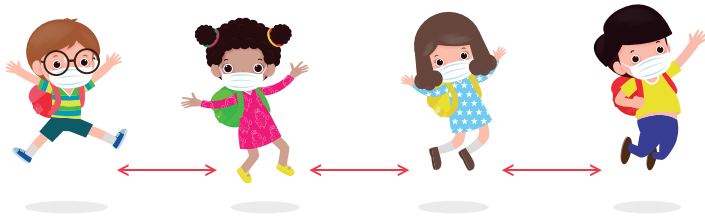
- Propiciar el uso correcto del cubre bocas en los Niños, Niñas y Adolescentes, tanto en la colocación y el retiro del mismo.



- Que los alumnos lleven su alcohol gel al 70%, jabón líquido, toallitas húmedas y cubre boca extra para antes y después de la actividad o clase de educación física.



- Promover, de preferencia, actividades que no impliquen el compartir material.



- Organizar al grupo para salir a la sesión de educación física de manera ordenada y siempre respetando la sana distancia.



- Tener una muy buena comunicación con el o la docente responsable del grupo o educadora en su caso para el apoyo durante la sesión de educación física.



- Establecer la zona de entrada y salida de los alumnos al patio didáctico.



SUGERENCIAS PARA LA PLANIFICACIÓN Y LA EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

La práctica de la Educación Física de manera sistemática y organizada en este regreso a las escuelas es fundamental, que las características de las estrategias didácticas que utilizamos promueven habilidades, destrezas, actitudes y emociones que atienden directamente las necesidades, gustos e intereses de los Niños Niñas y adolescentes. Por este motivo:

PLANIFICAR

Considera tu planificación bajo la perspectiva que su intervención pedagógica será en modalidad híbrida, esto implica describir en su planificación las actividades con un lenguaje sencillo y explícito.

01

APRENDIZAJE

La planificación debe considerar los aprendizajes esperados que no se lograron durante el ciclo escolar anterior.

02

JERARQUIZA

Jerarquiza los componentes pedagógicos y aprendizajes esperados por orden de prioridad considerando a tus estudiantes.

03

AJUSTAR

Realiza ajustes razonables a sus unidades didácticas considerando alumnos con necesidades educativas especiales.

04

ESTRATEGIAS

Promueve estrategias didácticas con actividades de carácter estrictamente individual, sin contacto físico y en las que se pueda mantener la sana distancia.

05

EVITAR

Evita actividades de alta intensidad que por naturaleza no es posible o recomendable el uso de cubre bocas, ejemplo correr en exceso, cantar, interactuar entre pares...

06



NO TOCAR

Evita actividades en las que haya que tocar superficies, intercambiar materiales y contacto entre compañeros.

07



REFLEXIONAR

Reflexiona junto con tus alumnos la formación de hábitos para una vida saludable.

08



ORGANIZAR

Organiza actividades a través de las cuales puedas observar las habilidades, destrezas y actitudes de los alumnos y las alumnas, que sirvan de base para establecer un punto de partida para el diseño de la planificación.

09



EVALUACIÓN

Adopta una estrategia de evaluación donde puedas ir recopilando información valiosa de los logros y dificultades de los alumnos.

10



SUGERENCIAS DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Preescolar

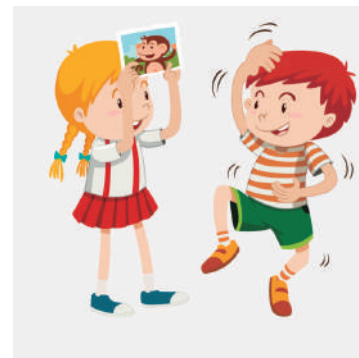
FORMAS JUGADAS

Son formas jugadas aquellas acciones que, planteadas con un sentido didáctico de juego, retoman movimientos que el ser humano va adquiriendo naturalmente en su desarrollo y que realiza de manera espontánea: caminar, correr, saltar, empujar, lanzar objetos y muchas otras, En donde se coloquen en relación a un objeto: aro, pelota, etc... Atrás, delante, a un lado, debajo, encima... En las que manipulen diferentes materiales: lancen, atrapan, arrastren...etc.



JUEGOS DE IMITACIÓN

Donde desarrollan la imaginación y se ponen en el lugar de los demás. Mediante estos juegos, los niños pueden ponerse en el papel del otro, así como imitar otras emociones o sentimientos que provoquen que el niño comprenda de qué se tratan. Donde exploran la tensión y relajación de los segmentos corporales al representar acciones de su vida cotidiana, animales o personajes imaginarios. (Cuidando no tocar el suelo).



TERRENOS DE AVENTURAS

Situación o ambiente de acción motivador en el cual los niños y niñas utilizan la exploración y la experimentación, construyendo su propio aprendizaje a través de una búsqueda guiada por el docente. En donde por turnos los alumnos ejecuten la locomoción: caminar, la estabilidad y la manipulación al lanzar objetos.





RETOS MOTORES

Se trata de retos donde los jugadores deben moverse a la vez que ejecutan otra acción, por ejemplo llevando un objeto sobre la cabeza, entre los pies, cargándolo con las manos estiradas, entre dos jugadores, etc. Donde exploren distintas formas de utilizar determinado material ¿quién puede...? Y que reconozca sus límites y posibilidades.



JUEGOS SENSORIALES

Es cualquier actividad que estimula los sentidos. Hay cinco sentidos principales: vista, sonido, olfato, gusto y tacto, y otros dos sentidos menos conocidos, vestibular (sentido del equilibrio) y propioceptivo (sentido de dónde está cada parte del cuerpo en relación con el resto del cuerpo).

Donde el alumno identificará quien de sus compañeros emite los sonidos

Donde el alumno mencionará que objeto se encuentra cerca o lejos respecto a su ubicación, etc.



JUEGO SIMBÓLICO

Es toda actividad espontánea en la que los pequeños utilizan su capacidad mental para recrear un escenario como entretenimiento. Por ejemplo, podemos observar cómo los niños convierten una caja de cartón en un barco pirata o una escoba en un caballo. Donde los alumnos le den un uso diferente al implemento: un aro como un volante, como una llanta...





JUEGOS TRADICIONALES

Son aquellos juegos típicos de una región o país, que se realizan sin la ayuda o intervención de juguetes tecnológicamente complicados, solo es necesario el empleo de su propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza (piedras, ramas, tierra, flores, etc.) Como el avión, el caracol o la rayuela...



SECUENCIAS RÍTMICAS

Comprende una serie de ejercicios que requieren una secuencia, movilidad, sincronización y coordinación. En ocasiones, una secuencia rítmica parece una coreografía, pero no lo es. Donde los alumnos reproduzcan los sonidos que ejecuta el docente con distintas partes del cuerpo: palmas, zapateo...



CUENTOS MOTORES

Podemos definirlos como un cuento jugado, un cuento vivenciado de manera colectiva, con unas características y unos objetivos propios... - El cuento motor es un eslabón previo al cuento escrito, y puede ir paralelo al cuento narrado.





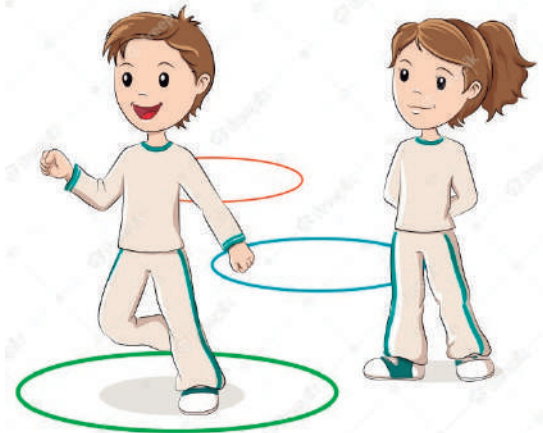
SUGERENCIAS DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA *Primaria*

FORMAS JUGADAS

Son formas jugadas aquellas acciones que, planteadas con un sentido didáctico de juego, retoman movimientos que el ser humano va adquiriendo naturalmente en su desarrollo y que realiza de manera espontánea: caminar, correr, saltar, empujar, lanzar objetos y muchas otras.

Donde se fomenten acciones a efectuar con determinadas partes o segmentos corporales.

Por parejas lanzarse un implemento: pelota, aro, balón, costalito..... y que ellos decidan maneras de utilizarlos.



YOGA

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.



RUTINAS DE ACTIVACIÓN FÍSICA

Actividades encaminadas a vigorizar la estructura corporal de niños y adolescentes que estudian la educación secundaria, al tiempo que disfrutan de manera lúdica la realización de acciones motrices, con la finalidad de intervenir en la determinante de la salud de la actividad física actividades encaminadas a vigorizar la estructura corporal de niños y adolescentes que estudian la educación secundaria, al tiempo que disfrutan de manera lúdica la realización de acciones motrices, con la finalidad de intervenir en la determinante de la salud de la actividad física





RETOS MOTORES

Se trata de retos donde los jugadores deben moverse a la vez que ejecutan otra acción, por ejemplo llevando un objeto sobre la cabeza, entre los pies, cargándolo con las manos estiradas, entre dos jugadores, etc. En los que controlen su cuerpo al equilibrar y transportar objetos...



JUEGOS DE DIANA

Entendemos por juegos deportivos de blanco o diana aquellos deportes y actividades lúdicas en los que los jugadores o equipos adversarios participan de forma alternativa enviando un móvil hacia una diana, ayudados o no de implemento, con la intención de alcanzar, aproximarse o desplazar el objetivo en el menor número de intentos.

En los que por turno y solo lanzando una ocasión se intente derribar conos del equipo contrario o golpear otro objeto para que este rebase la línea del otro equipo.



ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL

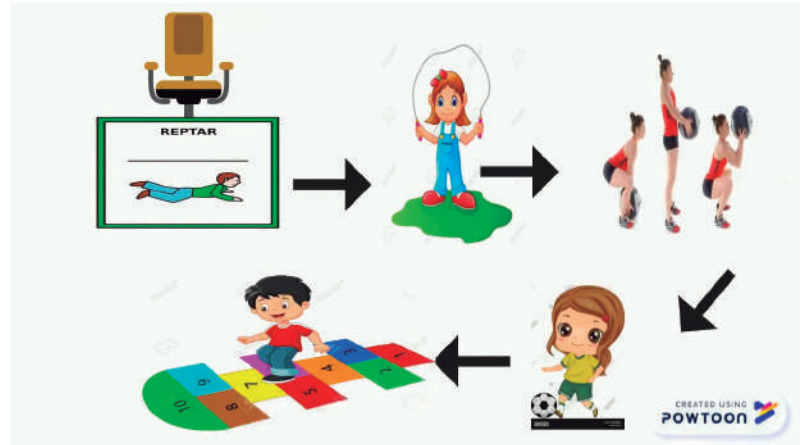
Donde experimenten de manera individual o por parejas diversas formas de moverse siguiendo el ritmo de una melodía o ritmo externo.





TERRENOS DE AVENTURAS

Situación o ambiente de acción motivador en el cual los niños y niñas utilizan la exploración y la experimentación, construyendo su propio aprendizaje a través de una búsqueda guiada por el docente. En el que los alumnos deben transportar un objeto y pasar por diferentes obstáculos



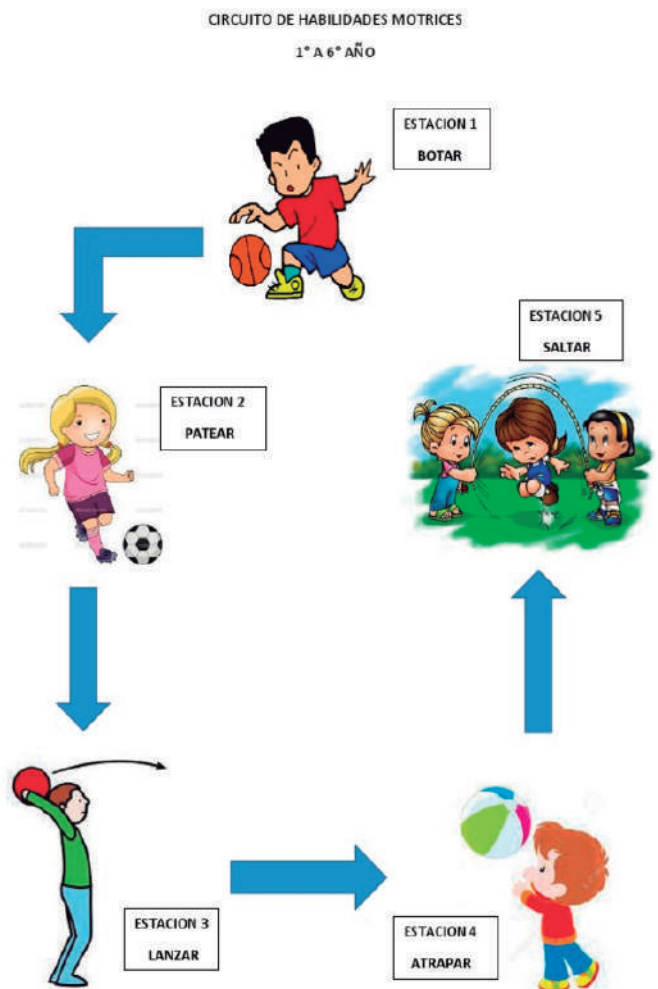
ACTIVIDADES MOTRICES

Basadas en la demostración y enseñanza recíproca sobre una determinada acción, como saltos, trucos, lanzamientos, malabares, tiros, etc...



CIRCUITOS DE ACCIÓN MOTRIZ

El circuito de acción motriz es una forma de trabajo en la cual realizamos diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo. Cada estación con alumnos a sana distancia y realizando las acciones motrices.





PROYECTOS DIDÁCTICOS

Basados en el diseño, la organización, el seguimiento y la evaluación de actividades físicas que puedan realizar dentro y fuera del contexto escolar, con amigos o familiares; que el alumno lleve un seguimiento del tiempo que dedica a las actividades físicas en casa o fuera de esta, que plasme durante una semana cual es su alimentación y proponga que puede hacer para mejorar esta.



ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO

Donde los alumnos elaboren implementos para la sesión como: raquetas de mano, zanco-botes, papelotas, gallitos, petecas, etc. Promoviendo el uso del mismo de manera particular. (Sugerencia a realizar esta actividad en el hogar con ayuda de la familia).



JUEGOS Y JUGUETES TRADICIONALES

Son aquellos juegos típicos de una región o país, que se realizan sin la ayuda o intervención de juguetes tecnológicamente complicados, solo es necesario el empleo de su propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza (piedras, ramas, tierra, flores, etc.) Como el avión, el caracol o la rayuela, el trompo, el yoyo, el balero...





GIMNASIA CEREBRAL

Es una técnica que abarca ejercicios que combinan estrategias físicas y mentales para un mejor rendimiento del cerebro, generando nuevas conexiones entre las neuronas, mejorando así el equilibrio y el aprendizaje, a través del uso de ambos hemisferios.





**INSTITUTO DE LA
EDUCACIÓN BÁSICA DEL
ESTADO DE MORELOS**