



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



REGIÓN 10 TEHUACÁN

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!

DEL 23 DE MARZO • AL 17
DE ABRIL 2020.



Bajo la supervisión de un adulto.

Fecha de realización: 24 marzo 2020

APRENDIZAJE ESPERADO

En esta ocasión pondrás a prueba tus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverte.

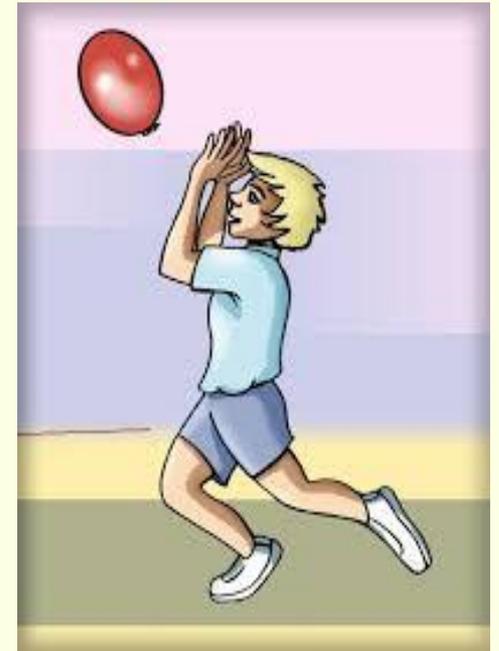
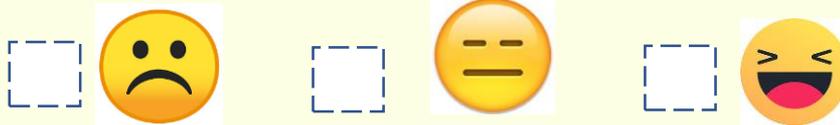
Juego: Haz lo que yo hago.

Lanza un globo al aire; realizando diversas acciones originales y creativas, intentando que ésta no toque el suelo.

Con algún familia pídele que imite la misma acción que realizas, después el tendrá que imitarte.

*Realizar pases con algún familiar y uno al centro intenta quitárselas

¿Lograste poner a prueba tus habilidades motrices?

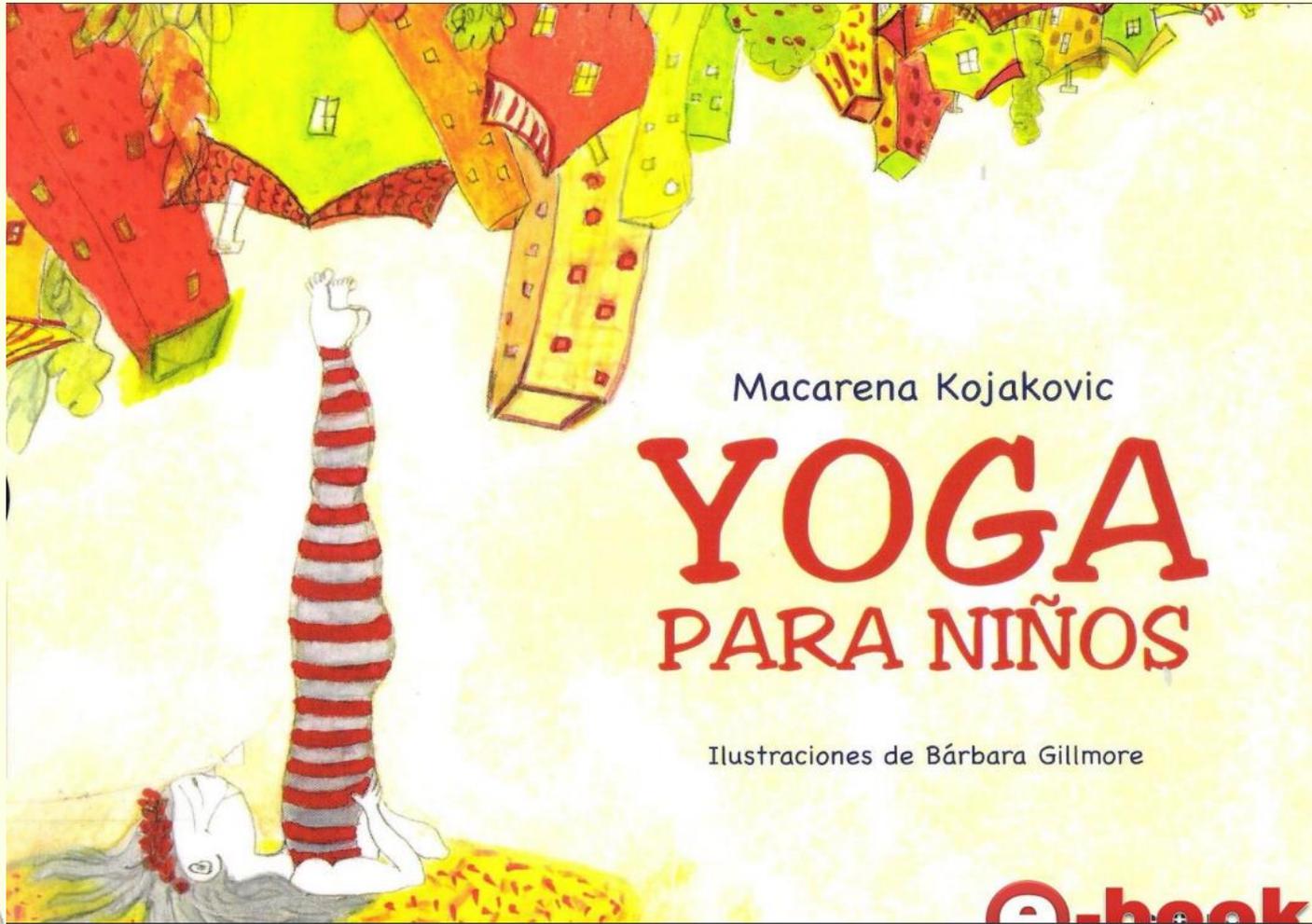


Mas ideas:

<https://www.youtube.com/watch?v=eRgCudMtW0c>



Fecha de realización: 26 marzo 2020



Macarena Kojakovic

YOGA PARA NIÑOS

Ilustraciones de Bárbara Gillmore

@book



Introducción para los padres

Los niños, al igual que todas las personas, viven en una sociedad que impone un ritmo de vida estresante. Esta presión y competencia con que crecen los hace convertirse en pequeños adultos, con horarios, rutinas y normas estructuradas. El yoga surge para ellos -de la misma manera que para sus padres- como un espacio para recuperar la energía y relajarse.

Esta disciplina de origen indio, relacionada con la naturaleza y el alma humana, trabaja mediante un sistema de ejercicios físicos, técnicas de respiración y meditación que mejoran la salud, tonifican el cuerpo y llevan a la persona a un estado de equilibrio y armonía.

Enseñando yoga a los niños me he dado cuenta de que para ellos estirar el cuerpo, respirar y relajarse son actividades naturales. Al parecer los seres humanos tenemos originalmente incorporados sus fundamentos; pero, en la medida en que crecemos, vamos perdiendo la capacidad de conectarnos con nuestros cuerpo, mente y espíritu.

Lo que más me ha llamado la atención es justamente lo que hace la diferencia entre ser niños y adultos: la capacidad que ellos tienen de vivir y sentir el presente.

Por ejemplo, cuando les pido que hagan la postura del árbol, ellos no sólo la hacen sino que se convierten en verdaderos árboles; durante ese instante su mente y cuerpo logran fusionarse de manera perfecta.

Los niños también necesitan relajarse, salir de su rutina y ser capaces de soltar su cuerpo y mente para descansar de tanta actividad y movimiento de la vida de hoy. Al final de cada sesión de yoga, siempre realizamos una relajación, y me encanta ver cómo llegado el minuto los niños toman su frazada y se acuestan en el piso. Durante las primeras clases da trabajo centrarlos en la inactividad, en el no hacer nada, pero a medida que avanzan en la práctica del yoga, son ellos los que me preguntan: "¿Y ahora la relajación, cierto?".

El yoga se presenta para los niños como un juego donde pueden desarrollar creatividad e imaginación, tomar conciencia de sus cuerpos, conectarse con su respiración, y relajarse de todas las exigencias que impone el mundo moderno.

La única forma de descubrir el yoga es practicándolo; él nos enseña a explorar en nosotros mismos y conectarnos con nuestras emociones.

Niños: recomendaciones para antes, durante y después de hacer yoga

- No hagas yoga luego de haber comido. Espera un par de horas antes de practicar. Si tienes hambre antes de la práctica ingiere algo liviano, como un jugo o un par de galletas.
- Usa ropa cómoda para hacer yoga. Recuerda sacarte los zapatos y calcetines para practicar.
- Para hacer yoga, busca un espacio de tu casa que sea tranquilo, ventilado y limpio. Apaga la televisión, el computador y el teléfono. La idea es desconectarse y relajarse.
- Es bueno que respetes tu cuerpo, tu estado emocional y mental. No te exijas demasiado. Si tu cuerpo está cansado, entonces descansa. Si estás triste es bueno que lo expreses, igual que si estas contento.
- El yoga es una actividad no competitiva, así que si practicas en grupo no te preocupes si a los demás les resulta una postura y a ti no. Si no sale hoy, saldrá mañana. Paciencia y persistencia son las claves para el yoga.
- Las posturas no deben ser mantenidas durante un rato muy largo, sólo un par de respiraciones es suficiente.
- Para los niños, basta hacer yoga una o dos veces a la semana.
- El descanso y la relajación son primordiales después de practicar yoga.
- Trata de aplicar lo que aprendes en yoga a otras áreas de tu vida; por ejemplo, a relajarte y usar tu concentración en el colegio, a ser paciente y tolerante con todas las personas que te rodean, a respirar profundo y por la nariz si te cuesta quedarte dormido.

1 Postura del indio (Sukhasana)

La práctica de yoga la iniciamos siempre en la postura del indio. Trata de permanecer un minuto o más en silencio y concentrado en tu respiración (inhalación y exhalación por la nariz).

Imagina que eres una roca gigante y no te puedes mover, trata de vaciar tu mente alejando los pensamientos. Para ello concéntrate en el sonido de tu respiración y en las sensaciones de tu cuerpo: si tienes frío o calor, cómo sientes tu espalda y qué partes de tu cuerpo están en contacto con el piso.



6 Árbol (Vrksasana)

Ahora imagina que eres un árbol y estás en un bosque, tienes miles de años y sigues ahí estable, tranquilo y fuerte. Tus pies son las raíces que necesitan estar conectados con el piso para no caerse, tus piernas son el tronco y tus brazos las ramas en las que pueden crecer flores o frutas. Estírate y siente cómo tus ramas llegan hasta el cielo.



Triángulo (Uttitha Trikonasana)

Si observas, te puedes dar cuenta de que en todos lados podemos ver la forma de un triángulo: en los techos de las casas, en los cerros o montañas, en las esquinas y en muchas otras cosas más. Con tu cuerpo puedes formar un triángulo y probar lo fuerte, estable y relajante que puede ser esta forma geométrica.



Paso a paso

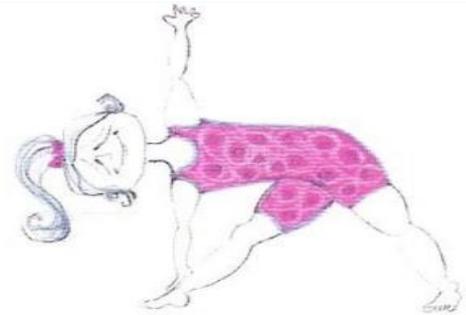
- 1 Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho.
- 2 Salta separando brazos y piernas.



- 3 Gira tu pie derecho hacia fuera. El arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón del pie derecho.

Beneficios

La postura del triángulo ayuda a fortalecer y flexibilizar la espalda, las caderas, las piernas y los pies. Abre el pecho, estimula órganos abdominales ayudando a la digestión. Alivia el estrés y además puede ser usada como una postura terapéutica para la ansiedad y el pie plano.



- 4 Exhala y extiende tu cuerpo desde la cintura hacia el lado derecho. Con tu mano derecha toma el tobillo derecho y extiende tu brazo izquierdo hacia arriba.



- 5 Gira la cabeza hacia arriba para mirar tu mano izquierda. Respira suavemente tratando de mantener el pecho abierto y las piernas firmes.
- 6 Vuelve arriba y repite la postura hacia el lado izquierdo.

La postura del guerrero ayuda a fortalecer las piernas, la espalda, los hombros y los brazos. Abre el pecho y los pulmones, estimula los órganos abdominales, aumenta la circulación sanguínea y la resistencia.

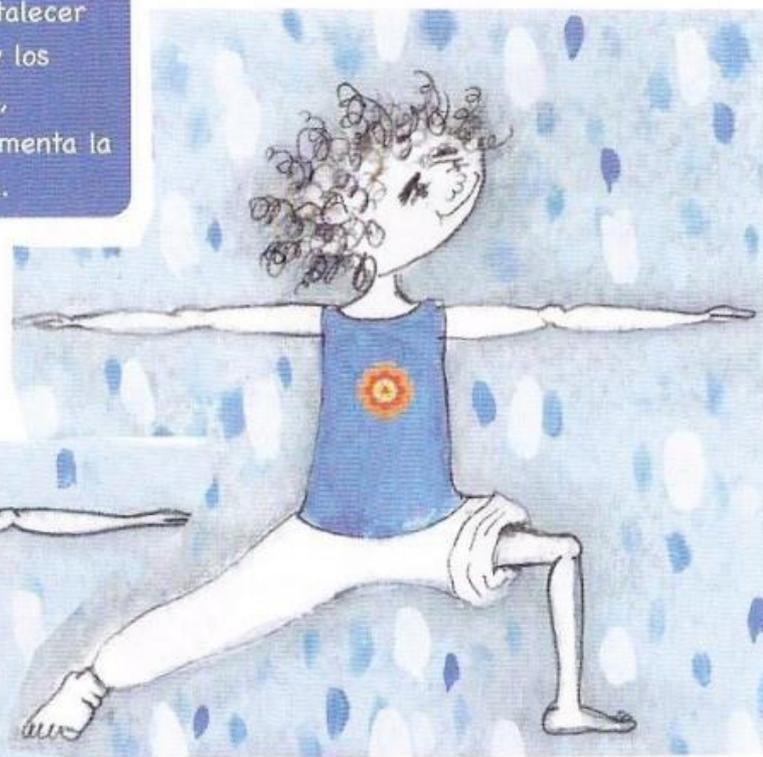


Paso a paso

1 Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho. Salta separando brazos y piernas.

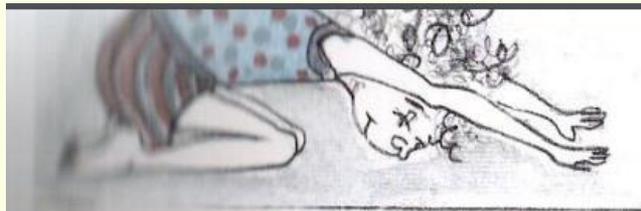


2 Gira tu pie derecho hacia fuera, el arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón del pie derecho.

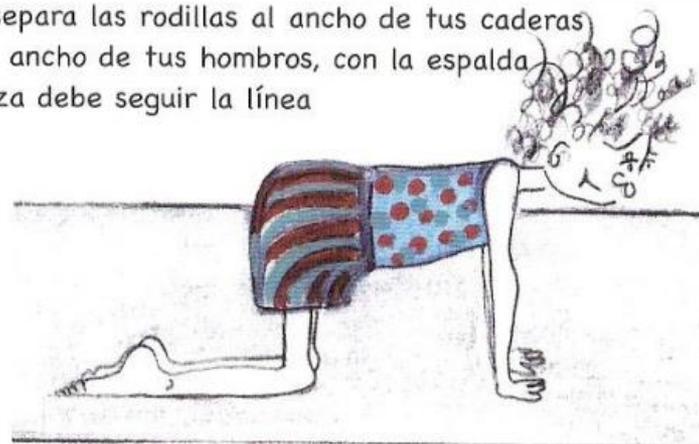


3 Exhalando, flexa tu pierna derecha, mantén tu rodilla derecha en línea con tu pie derecho, suavemente gira la cabeza llevando la mirada hacia tu mano derecha.

4 Para salir de la postura estira tu pierna derecha y relaja los brazos, cuando estés listo repite el Guerrero II hacia el lado izquierdo.



1 Arrodíllate, separa las rodillas al ancho de tus caderas y las manos al ancho de tus hombros, con la espalda recta. Tu cabeza debe seguir la línea de la columna.



2 Apoya los dedos de los pies en el piso, inhala y presiona con las manos estirando los brazos y las piernas.



3 Al estirar piernas y brazos quedas en una V al revés. Mantén la postura y respira -inhala y exhala- por unos cuantos segundos.

4 Al bajar, quedas en la postura del niño (Balasana). Apoya la cola en los talones y la frente al piso. Los brazos pueden quedar estirados hacia adelante o a los lados del cuerpo.



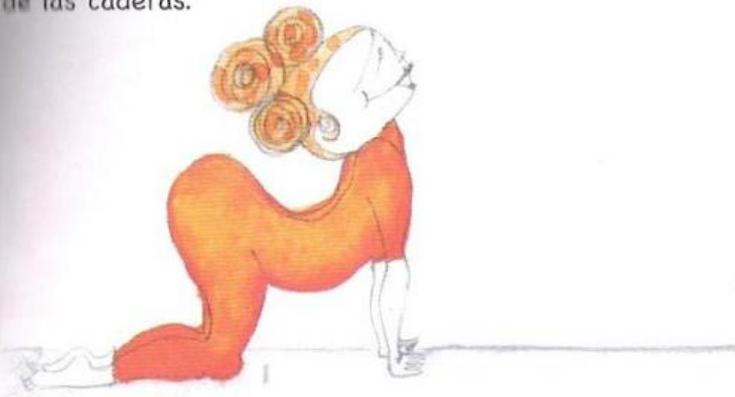
Beneficios

La postura del perro ayuda a relajar la mente y aliviar el estrés, además de entregar energía al cuerpo. Esta postura es rejuvenecedora, ya que aumenta la circulación de sangre en el cerebro. El perro estira los hombros, pantorrillas, arcos de los pies, manos, espalda, caderas.

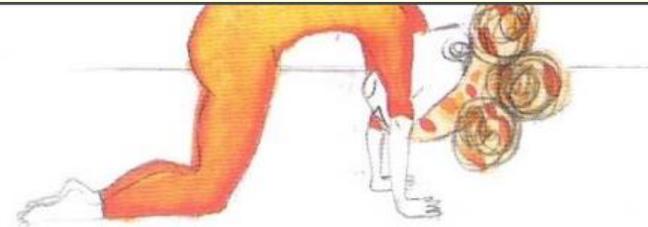


Paso a paso

1 Apoya tus rodillas y manos en el piso. Tu espalda tiene que quedar en línea con el suelo. Separa las manos al ancho de los hombros y los pies al ancho de las caderas.



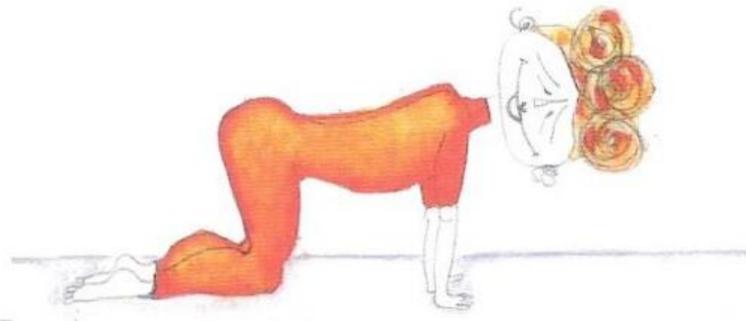
3 Al inhalar, curva tu espalda hacia el suelo, levantando tu cabeza y colita.



2 Exhalando, curva tu espalda hacia arriba y lleva tu cabeza y cola hacia adentro.

Beneficios

Este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, relaja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo.



4 Repite este ejercicio 4 veces más, coordinando movimiento con respiración. Al terminar, queda con tu espalda paralela al piso.

La postura de la mariposa ayuda a abrir las caderas, flexibiliza la pelvis, mantiene el abdomen saludable y estira la espalda. Ayuda a aliviar la ansiedad y el cansancio.



Paso a paso

- 1 Siéntate en el piso con las plantas de los pies juntas. Mantén tu espalda larga.
- 2 Con tus manos, tómate los pies, y mueve las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces.
- 3 Extiéndete suavemente hacia delante, manteniendo tu espalda derechita. Cuando no puedas más, curva un poco tu espalda tratando de llegar con tu nariz a los pies.
- 4 Vuelve arriba con tu espalda y estira las piernas.



Paso a paso

1 Siéntate en la postura de la mariposa, con la espalda recta, y tómate los dedos gordos de los pies.

2 Busca tu equilibrio sentándote sobre los isquiones (huesos de la cola) y lentamente estira las piernas.

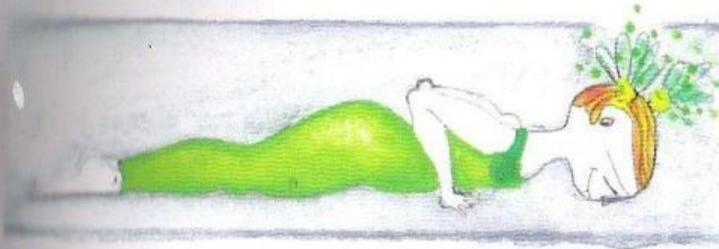
La gaviota ayuda a desarrollar el equilibrio y estira la parte posterior de la piernas.



3 Si no puedes estirar completamente las piernas no importa. Trata de mantener tu equilibrio y tu espalda derecha.

4 Vuelve a la postura de la mariposa.

Acuéstate boca abajo, con los pies juntos y la frente al piso.



2 Pon las manos en el piso debajo de los hombros, inhala profundo y estira los brazos dejando los codos doblados. Levanta la cabeza, el cuello, el pecho, llevando los hombros hacia atrás y abajo.



3 Respira en la postura y trata de llegar a tu máxima extensión (la mirada va al techo).



Beneficios

Esta postura abre el pecho, fortalece y flexibiliza la columna, los brazos y la espalda. Alivia problemas respiratorios como el asma, ya que fortalece el diafragma. Mejora la digestión, estimula la tiroides y los riñones. Elimina el estrés y la fatiga.

4 Al exhalar, baja y descansa con la frente en el piso. Repite la postura una vez más.



Fecha de realización: 31 de marzo 2020

EL CIRCO



1.- El padre de familia o un adulto le preguntará acerca del circo: ¿Qué es un circo? ¿Por qué se llama así? ¿Quiénes trabajan en un circo? ¿Fueron alguna vez a uno? Enseñarles videos, imágenes o platicarles hacer de los personajes del circo.

2.- Se les entregará una cartulina blanca y diferentes formas geométricas para la confección de los personajes (payaso, acróbata, bailarina, presentador, mago, malabarista) y fibras de colores para agregarles detalles (manos, ojos, boca, pelo).



4. Luego se les dará diferentes indicaciones:

- Caminar sobre la línea que está dibujada con cinta de papel sobre el piso.
- Desplazarse por rampas que tienen una pequeña inclinación.
- Comenzar a realizar desplazamientos, pero con la panza apoyada en la superficie. Agregar obstáculos a los circuitos que utilizamos para desplazarnos.
- Jugar con aros plásticos o de cartón.
- Llevarlos con diferentes partes del cuerpo. Jugar y caminar sobre cuerdas que colocamos en el piso.
- Colocarse bolsitas rellenas de polenta en la cabeza y caminar por diferentes espacios.
- Trasladarse con un cuchara en la boca sosteniendo una pelota hasta el otro lado del recorrido,



Fecha de realización: 2 de abril 2020

JUEGOS ECOLÓGICOS CON... BOTELLAS DE PLÁSTICO

Pies, pies, pies.

- Marcar una raya en el suelo.
- Colocarse sentado en la línea, con la botella sujeta entre los pies, y de espaldas a la zona de lanzamiento.
- Se deberá lanzar la botella hacia atrás por encima de la cara, tumbándose y empujándola con las piernas, al tiempo que se apoya fuerte con las manos al suelo para estabilizarse.
- ¿QUIÉN LANZA MÁS LEJOS LA BOTELLA?...



Adulto e hijo.

- Dos jugadores se sitúan uno frente a otro, con una botella debajo del brazo cada uno.
- Dada una señal, intentarán quitarse la botella, evitando que quiten la propia.



Equilibrísta.

- Cada jugador dispone de una botella, con la cual experimenta posibilidades de equilibrios.
- Seguidamente cada participante, por orden establecido, propone su forma de equilibrio, que todos los demás deberán intentar.
- Los que consiguen mantenerla durante 10 segundos, obtienen un punto.

Derribar la botella.

- Apoyar una botella vertical en el suelo, colocando el tapón hundido en la tierra, de tal forma que se mantenga en equilibrio poniéndole otra encima sobre su base.
- A unos 6 m de separación hacer una marca, desde la que lanzamos una botella, con el objetivo de tirar la que está en la parte superior y mantener en pie la de abajo.

Abismo.

- Dos jugadores tienen una botella cada uno y las sujetan, una por la base y la otra por el tapón, para mantener, sin que caiga, otra tercera empujando con ellas.
- En el instante en que las tres botellas estén en equilibrio, los dos jugadores deben cantar el tiempo que duren en segundos.
- Cuando la botella intermedia se caiga, los participantes alternarán las formas de agarre (la base o el tapón) y continuarán cantando el tiempo desde el anterior.



Fecha de realización: 7 de abril 2020

Aventura 3



Reto:

En busca del zapato perdido

En este reto explorarás distintas maneras de lanzar objetos. Reúne a varios compañeros de juego. Colóquense en hilera, quítense los zapatos y lánzenlos hacia atrás; cuando ustedes lo decidan deben voltear y buscar sus zapatos para ponérselos nuevamente; el que termine primero será quien proponga otra forma de lanzar. Procuren dar la señal cuando todos estén en hilera para evitar golpear a alguien y tener un conflicto.



Materiales:

Zapatos.



Fecha de realización: 7 de abril 2020

Garabatos

En este reto utilizaras los pies para realizar actividades que realizamos cotidianamente.

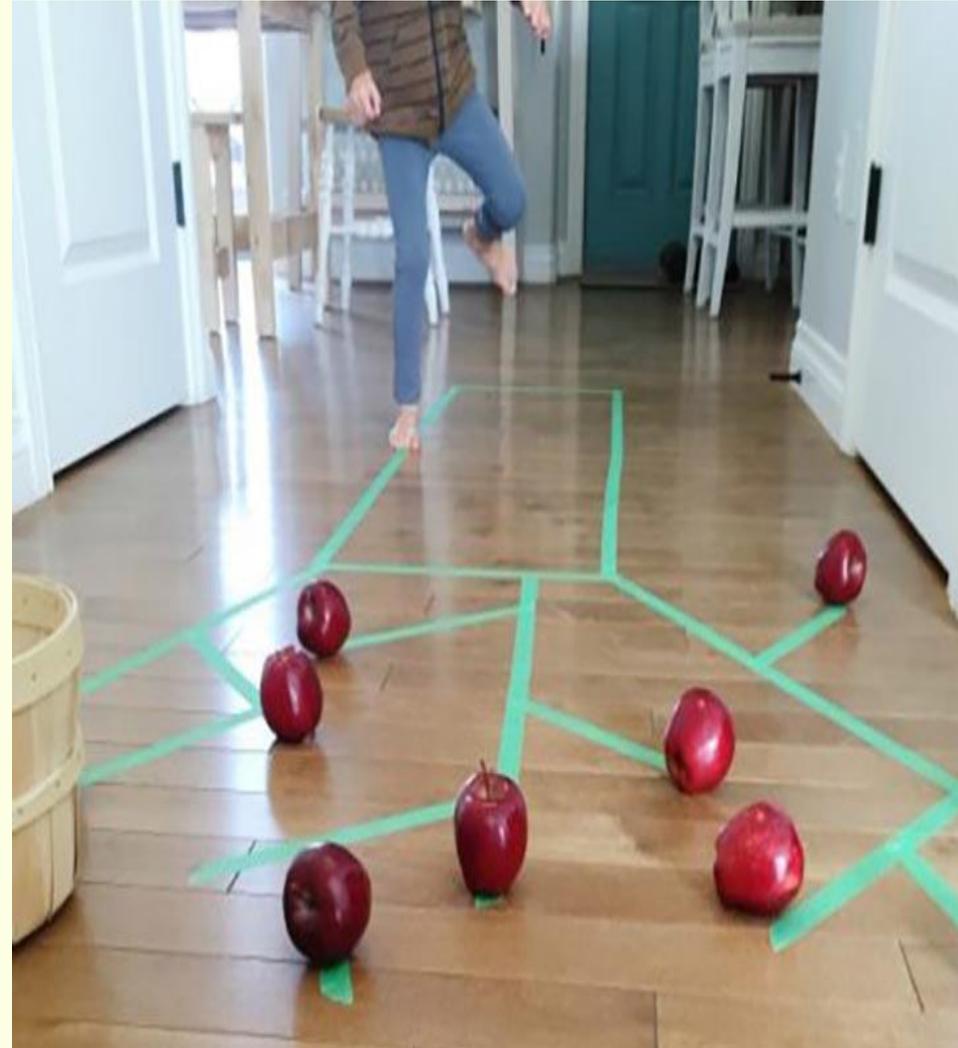
Pinta, escribe, lanza la pelota y otros que consideres un reto.



Fecha de realización: 9 de abril 2020

Recogiendo manzanas

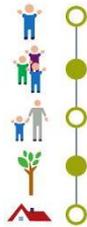
Para hacer esta actividad necesitas pocos materiales: cinta adhesiva de color, unas manzanas (u otro objeto) y una cesta. En un espacio interior tendrás que hacer con la cinta adhesiva, una especie de árbol que permita realizar varios movimientos. En cada “rama” se pone una manzana. Las posibilidades luego son infinitas... el niño puede saltar en dos pies por el “tronco” hasta recoger la cesta. Después puede hacer equilibrio por cada rama mientras recoge las manzanas y las pone dentro de la cesta que tiene en la mano. La idea es que no se “caiga” de las ramas. Otra forma de llegar a las ramas es caminando con las piernas abiertas por las líneas que forman el tronco del árbol u otra forma que inventes.



Fecha de realización: 14 de abril 2020

Reto:

Canicas de periódico



Manipularás y lanzarás con precisión. Además, aceptarás la ayuda de otros para beneficiar al grupo.

Invita a algunos amigos. Dibujen un círculo en el suelo y dentro coloquen varias canicas. Por turnos, cada participante lance una canica tratando de sacar las que se encuentran dentro del círculo, primero con la mano derecha y después con la mano izquierda. Observen quién sacó más canicas y pidan su ayuda para mejorar sus lanzamientos.

Materiales:

Gis, canicas de periódico.

Ayudar significa trabajar con alguien en una misma tarea sin esperar algo a cambio.



Reto:

¡A soplar se ha dicho!



En este reto utilizarás tus movimientos para resolver las situaciones que se te presentan.

En el suelo traza dos líneas separadas entre sí unos seis pasos aproximadamente. Haz una bola de papel y colócate en una de las líneas. Pon la bola de papel en el suelo y agita rápidamente el cartón para que con el aire se mueva y llegue hasta la otra línea.

Materiales:

Un cartón,
periódico.



Fecha de realización: 16 abril 2020

Aventura 4



Reto:

Estatua que cae

En este reto imitarás distintas posturas con diferentes partes de tu cuerpo.

Formen un círculo y uno de ustedes lance el muñeco de trapo al aire, todos estarán atentos porque una vez que caiga tendrán que imitar su posición, como si fueran estatuas. Propongan las reglas del reto o inventen nuevas maneras de realizarlo.



Materiales:

Un muñeco de trapo.



Fecha de realización: 16 abril 2020

Reto:

Estatua que cae

Aventura 4



En este reto imitarás distintas posturas con diferentes partes de tu cuerpo.

Formen un círculo y uno de ustedes lance el muñeco de trapo al aire, todos estarán atentos porque una vez que caiga tendrán que imitar su posición, como si fueran estatuas. Propongan las reglas del reto o inventen nuevas maneras de realizarlo.



Materiales:

Un muñeco de trapo.





Secretaría
de Educación
Gobierno de Puebla

PREVENCIÓN PARA LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA
DEPARTAMENTO DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO
REGIÓN 10 TEHUACÁN