

## 4to BIMESTRE

### SEMANA 27- 32

#### DOSIFICACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

##### PROPÓSITO

- Conservar una correcta actitud postural al controlar la respiración durante la actividad física, distinguiendo las partes del cuerpo que participan en el proceso respiratorio.

##### CONTENIDOS

###### Conceptual

- Identificar que el bienestar corporal puede aumentarse corrigiendo y conservando el control en sus posturas y su respiración.
- Reconocer las sensaciones propioceptivas en relación con el tono muscular y conocimiento de su esquema corporal.

###### Procedimental

- Examinar varias posturas tratando de no arquear excesivamente la zona lumbar y cervical, y observar la colocación de los hombros en diversas acciones como: levantar objetos, desplazamientos, etc.

###### Actitudinal

- Valorar y admitir su capacidad de relajación, vinculándola con el cuidado de la salud.

##### APRENDIZAJES ESPERADOS

- Identifica una adecuada actitud postural en distintas acciones motrices.
- Siente la diferencia del ritmo respiratorio y la relajación antes y después de la actividad física.

##### COMPETENCIAS

La corporeidad como manifestación global de la persona.

## 4to BIMESTRE

**SEMANA 27- 32**

### **EVALUACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**

1. Identifica una adecuada actitud postural en diferentes acciones motrices.
2. Siente la diferencia del ritmo respiratorio y la relajación antes y después de la actividad física.

ESCUELA: \_\_\_\_\_

Semana 27

### AVANCE PROGRAMÁTICO

CONTENIDO PROGRAMÁTICO	PROPÓSITOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	APRENDIZAJES ESPERADOS	REFERENCIA
<p><b>Actitudinal</b> Valorar y aceptar su capacidad de relajación, relacionándola con el cuidado de la salud.</p> <p><b>Conceptual</b> Identificar que el bienestar corporal puede incrementarse corrigiendo y manteniendo el control en sus posturas y su respiración.</p>	<p>Mantener una correcta actitud postural al controlar la respiración durante la actividad física, estableciendo las partes del cuerpo que participan en el proceso respiratorio.</p>	<p>-Solicitar a los estudiantes que experimenten acciones referentes a su respiración en una situación de reposo.</p> <p>-Plantear al grupo que escuchen el sonido del aire al entrar y salir por su nariz o boca, que exhalen contra su brazo, antebrazo, manos y dedos; que coloquen una mano en la boca del estomago y sientan cómo éste se expande y contrae, invitarlos a que abracen su pecho con ambas manos, ejerciendo presión y tratando de respirar profundamente.</p> <p>-Pedir que elaboren diferentes posturas e identifiquen aquellas que les producen mayor comodidad para respirar.</p> <p>-Pedir que elaboren alguna actividad física y, al finalizarla, que comenten cómo es su respiración, que comparen la velocidad de entrada y salida del aire.</p> <p>-Solicitar que coloquen su mano en la boca del estómago para sentir cómo se expande y contrae, en comparación con una situación de reposo.</p> <p>-Propiciar que comparen su respiración con la de un compañero, colocando una mano en la boca del estómago del otro, y la otra mano en el de él mismo.</p>	<p>-Identifica una correcta actitud postural en diferentes acciones motrices,</p> <p>- Percibe la diferencia del ritmo respiratorio y la relajación luego de la actividad física.</p> <p><b>COMPETENCIA</b> Expresión y desarrollo de las habilidades y destrezas motrices.</p>	<p>L-A Bloque 4</p>

### OBSERVACIONES

---

---

---

---

---

ESCUELA: \_\_\_\_\_

Semana 28

### AVANCE PROGRAMÁTICO

CONTENIDO PROGRAMÁTICO	PROPÓSITOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	APRENDIZAJES ESPERADOS	REFERENCIA
<p><b>Conceptual</b> Identificar que el bienestar corporal puede incrementarse corrigiendo y manteniendo el control en sus posturas y su respiración.</p> <p><b>Actitudinal</b> Apreciar y aceptar su capacidad de relajación, relacionándola con el cuidado de la salud.</p>	<p>Mantener una correcta actitud postural al controlar la respiración durante la actividad física, diferenciando las partes del cuerpo que participan en el proceso respiratorio.</p>	<p>-Explicar que el otro equipo tiene la tarea de recoger y acomodar el material en un área previamente marcada, tratando de hacer el menor tiempo posible. El tiempo termina cuando todos los materiales han sido recogidos y acomodados.</p> <p>-Comentar con el grupo que van a jugar a la serpiente.</p> <p>-Dar dos serpentinas a cada estudiante y señalarles que cuando comience la música moverán su cuerpo y agitarán las serpentinas según el ritmo.</p> <p>-Comentarles que al cambio de música sólo moverán su cuerpo, mientras que la serpiente debe permanecer inmóvil.</p> <p>-Cambiar nuevamente la música para que los estudiantes muevan la serpiente y mantengan el cuerpo estático,</p> <p>-Organizar al grupo para que se sienten en círculo, y explicarles que al mencionar "cuchillos" todos se pararán, cuando diga "cucharas" todos se sentarán, cuando diga "tenedor" darán dos brincos hacia adelante, cuando diga "vaso" dos brincos atrás y cuando diga "cubiertos" todos se cambiarán de lugar'; el estudiante que se equivoque deberá bailar o dar un abrazo a algún compañero.</p> <p>-Suministrar materiales variados a un equipo para que lo distribuya por el área de juego.</p>	<p>-Identifica una correcta actitud postural en diferentes acciones motrices.</p> <p>Percibe la diferencia del ritmo respiratorio y la relajación antes y después de la actividad física.</p> <p><b>COMPETENCIA</b> Manifestación global de la corporeidad.</p>	<p>L-A Bloque 4</p>

### OBSERVACIONES

---

---

---

---

---

**AVANCE PROGRAMÁTICO**

CONTENIDO PROGRAMÁTICO	PROPÓSITOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	APRENDIZAJES ESPERADOS	REFERENCIA
<p><b>Conceptual</b>  Identificar que el bienestar corporal puede incrementarse corrigiendo y manteniendo el control en sus posturas y su respiración.</p> <p><b>Actitudinal</b>  Apreciar y aceptar su capacidad de relajación, relacionándola con el cuidado de la salud.</p>	<p>Mantener una correcta actitud postural al controlar la respiración durante la actividad física, distinguiendo las partes del cuerpo que participan en el proceso respiratorio.</p>	<p>-Hablar con los estudiantes que van a hacer distintos juegos y que es importante que participen todos.</p> <p>-Señalar que formen parejas para que uno lance la pelota al aire y realice diversas acciones, y su compañero las imite.</p> <p>•Organizar cuatro equipos, pedir que cada uno se coloque en una esquina; explicar que el primero de cada grupo tendrá los ojos tapados. Colocar una pelota en medio de los equipos; a una señal los primeros de cada equipo, guiados por los gritos de sus compañeros, tratarán de encontrar la pelota antes que los demás.</p> <p>•Poner una cuerda a cada alumno simulando una cola.</p> <p>Explicar que la intención es pisar la cola de los otros alumnos mientras se evita que pisen la propia.</p>	<p>Identifica una correcta actitud postural en diversas acciones motrices.</p> <p>Percibe la diferencia del ritmo respiratorio y la relajación antes y después de la actividad física.</p> <p><b>COMPETENCIA</b>  Manifestación global de la corporeidad.</p>	<p>L-A  Bloque 4</p>

**OBSERVACIONES**

---



---



---



---



---

ESCUELA: \_\_\_\_\_

Semana 30

### AVANCE PROGRAMÁTICO

CONTENIDO PROGRAMÁTICO	PROPÓSITOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	APRENDIZAJES ESPERADOS	REFERENCIA
<b>Actitudinal</b> Apreciar y aceptar su capacidad de relajación, relacionándola con el cuidado de la salud.	Mantenga una correcta actitud postural al controlar la respiración durante la actividad física, diferenciando las partes del cuerpo que participan en el proceso respiratorio.	-Darle un bastón a cada estudiante. -Plantear que exploren las posibilidades de sonidos que pueden crear con el bastón. Después, mostrar un esquema rítmico para que se desplacen conforme lo siguen. Formar equipos para que creen esquemas rítmicos y los presenten al grupo. -Fijar un área y dentro de ella colocar aros; solicitar a los estudiantes que corran alrededor con distintos ritmos; dar una señal para que los estudiantes busquen rápidamente un aro, en el que adoptarán una postura de equilibrio. -Organizar equipos de dos, cuatro y seis estudiantes, solicitar que se coloquen en filas tomados de los hombros. Explicar que todos, excepto el último, deberán tener los ojos cerrados o tapados. El último de cada grupo es el que dirige a todo "el tren" mediante mensajes que pasan de alumno a alumno. Para adelantar, un toque en la cabeza, para detenerse dos toques, etcétera.	Identifica una correcta actitud postural en diferentes acciones motrices.  Percibe la diferencia del ritmo respiratorio y la relajación antes y después de la actividad física.  <b>COMPETENCIA</b> Manifestación global de la corporeidad.	L-A Bloque 4

### OBSERVACIONES

---

---

---

---

---

ESCUELA: \_\_\_\_\_

Semana 31

### AVANCE PROGRAMÁTICO

CONTENIDO PROGRAMÁTICO	PROPÓSITOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	APRENDIZAJES ESPERADOS	REFERENCIA
<p><b>Conceptual</b> Identificar que el bienestar corporal puede incrementarse corrigiendo y manteniendo el control en sus posturas y su respiración.</p> <p><b>Actitudinal</b> Apreciar y aceptar su capacidad de relajación, relacionándola con el cuidado de la salud.</p>	Mantener una correcta actitud postural al controlar la respiración durante la actividad física, diferenciando las partes del cuerpo que participan en el proceso respiratorio.	<p>-Formar equipos de 4 o 5 estudiantes; explicar que harán una figura con sus cuerpos para que el resto de sus compañeros intenten adivinarla (una letra, un dibujo, una palabra, etcétera).</p> <p>-Formar equipos de 3 estudiantes; un estudiante debe quedar libre. Explicar que 2 estudiantes se sujetarán de las manos tomando el papel de "jaula*", el tercero quedará en medio de ellos y es "la ardilla"; al dar una señal "se abren" todas las jaulas y salen las ardillas a pasear lejos de las jaulas; a la siguiente señal todas las ardillas regresan a una jaula, la que estaba libre al principio también busca una.</p> <p>-Solicitar al grupo que se sienten y formen un círculo, Explicar que uno es "el coyote" y el otro es "el correcaminos*". Dar un aviso para que el coyote comience a perseguir al correcaminos. El estudiante que hace de correcaminos puede pasar por debajo de uno de sus compañeros del círculo (carretera) para evitar ser atrapado, con lo que se cambian los papeles, es decir, el coyote pasa a ser correcaminos y el estudiante que salió del círculo es ahora el coyote.</p>	<p>Identifica una correcta actitud postural en diferentes acciones motrices.</p> <p>Percibe la distinción del ritmo respiratorio y la relajación antes y después de la actividad física.</p> <p><b>COMPETENCIA</b> Manifestación global de la corporeidad.</p>	L-A Bloque 4

### OBSERVACIONES

---

---

---

---

---

ESCUELA: \_\_\_\_\_

Semana 32

### AVANCE PROGRAMÁTICO

CONTENIDO PROGRAMÁTICO	PROPÓSITOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	APRENDIZAJES ESPERADOS	REFERENCIA
<p><b>Conceptual</b> Identificar que el bienestar corporal puede incrementarse corrigiendo y manteniendo el control en sus posturas y su respiración.</p> <p><b>Actitudinal</b> Apreciar y aceptar su capacidad de relajación, relacionándola con el cuidado de la salud.</p>	Mantener una correcta actitud postural al controlar la respiración durante la actividad física, diferenciando las partes del cuerpo que participan en el proceso respiratorio.	<p>-Preparar una cubeta con jabón y aros para lanzar burbujas (círculos de alambre forrados de estambre o cinta adhesiva).</p> <p>-Propiciar que experimenten diferentes tipos de respiración, inhalando y exhalando con diferentes capacidades y velocidades, solicitándoles que: soplen intentando formar una burbuja grande, sacar el mayor número de burbujas posibles, cachar una burbuja con el aro o con alguna parte del cuerpo, intentar tronar burbujas antes de que caigan al suelo, tronar las burbujas que hagan sus compañeros mediante soplidos o aplausos o con alguna parte del cuerpo.</p> <p>Organizar al grupo en parejas. Uno simula estar dormido mientras el otro realiza distintas acciones, como peinarlo, dibujarle algo en el rostro (lentes, bigote, barba, etcétera) imaginando que su dedo es un lápiz y le hace cosquillas.</p> <p>Invitar a que propongan otras acciones mientras el compañero "duerme".</p> <p>Promover que se percaten y valoren lo que significa saber respirar y estar relajados, y lo que pueden lograr cuando controlan la respiración y están relajados.</p>	<p>Identifica una correcta actitud postural en diferentes acciones motrices.</p> <p>Percibe la diferencia del ritmo respiratorio y la relajación antes y luego de la actividad física.</p> <p><b>COMPETENCIA</b> Manifestación global de la corporeidad.</p>	L-A Bloque 4

### OBSERVACIONES

---

---

---

---

---