

Campo Formativo	Título	Aprendizaje Esperado
Educación física Educación Socioemocional	La Ruleta	<p data-bbox="951 426 1328 653">Educación Física Fortalece su imagen corporal al diseñar propuestas lúdicas, para valorar sus potencialidades, expresivas y motrices.</p> <p data-bbox="889 701 1386 873">Educación Socioemocional Evalúa el proceso del trabajo colaborativo y contribuye de manera equitativa a enriquecerlo.</p>
<p data-bbox="235 894 410 926">Introducción:</p> <p data-bbox="235 936 1377 1087">La siguiente actividad está hecha con la intención de reforzar las acciones que las y los docentes están generando para dar continuidad a “Aprende en Casa”. De tal manera que a través de éstas se podrán generar evidencias educativas para incorporar a la “Carpeta de evidencias” que se tienen que generar.</p>		

INICIO:

1. Para esta actividad física necesitas preparar hojas de papel, lápices o marcadores y una botella de plástico.

2. Inicia la actividad con un calentamiento, de cada movimiento se deben realizar 8 repeticiones

- Mover la cabeza del centro hacia abajo.
- Mover la cabeza de lado a lado.
- Subir y bajar los hombros.
- Elevar los brazos hacia arriba y hacia abajo alternadamente.
- flexiona tus brazos como si levantarás pesas.
- Coloca tus brazos en frente y abre y cierra puños.
- Eleva de forma alternada tus piernas sin flexionar las rodillas.
- Coloca tus manos en tus rodillas y flexiona.
- Levanta ligeramente tu pierna derecha y mueve tu tobillo arriba y abajo. Ahora hazlo con el izquierdo.

DESARROLLO:

3. Para hacer la ruleta escribe o dibuja los siguientes ejercicios en las hojas:

- La carretilla o carrucha (1 vuelta ida y regreso)
- Abdominales en pareja (10 abdominales)
- Sentadillas en pareja (10 sentadillas)
- Brincos: siéntate con las piernas juntas y tu compañero debe brincarte (10 brincos)
- Abrazarse y decirse “Te quiero mucho”
- Tomados de las manos dile a la persona qué es lo que más te gusta de ella o el.

4. Ahora coloquen las hojas de manera que formen un círculo y en el centro coloquen la botella.

5. Por turnos giren la botella, tomando en cuenta que la boca de la botella donde va la tapa es la que manda, y deberán realizar la actividad que les tocó.

6. Para una segunda ronda propongan sus propios ejercicios o actividades y escríbalas en el reverso de la hoja y giren la botella.

CIERRE:

8. Finalicen con un estiramiento y agradeciendo por haber trabajado en equipo y haber fortalecido su cuerpo.

Materiales sugeridos:

- Botella de plástico

- Hojas de papel
- Lápiz o marcadores