

Campo Formativo	Título	Aprendizaje Esperado
Área de Desarrollo Personal y Social Educación Física	Carrera de Animales	Educación Física: Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse. Educación Socioemocional: Concientizar sobre la importancia de los animales en el mundo, el papel que desarrollan en el medioambiente y la protección que necesitan por nuestra parte.
Introducción: Las siguientes actividades están hechas con la intención de reforzar el vínculo entre familia e hijos, trabajar la motricidad gruesa y coordinación. Así como crear conciencia sobre el cuidado del cuidado de los animales.		
INICIO: Calentamiento: <u>Ejercicios de movilidad articular</u> - Afirmación y negación como jirafa: para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que sí y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa. - Elevación de brazos como orangután: se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro. - Círculos con la cadera como un oso: Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección. - Movimiento de rodillas como caballo: con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas. <u>Ejercicios dinámicos</u> - Rodillas arriba como caballos: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco.		

- Saltar abriendo y cerrando piernas como canguros: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros.
- Caminar moviendo brazos como orangután: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.
- Talones atrás chita: trotar en nuestro mismo lugar elevando los talones hacia el glúteo.

DESARROLLO:

CARRERA DE ANIMALES

1. Ve a una parte de tu casa donde tengan suficiente espacio para poder hacer la carrera de animales (patio, cochera, sala, estancia).
2. Delimita el área puedes utilizar conos, gis o cualquier otro material a tu alcance, una vez delimitado en donde vamos a jugar se realizarán 4 niveles.
3. Para comenzar nuestro juego, estaremos colocados en el área de salida y quien obtenga el número mayor de nuestro dado es quién irá avanzando de nivel hasta llegar a la meta. En cada nivel hay una pregunta y un ejercicio el cual los participantes tienen que contestar y realizar para tener derecho a avanzar si es que vuelve a sacar el número mayor cuando lanza el dado.
 - Nivel 1: Platícanos un poco del animal que escogiste, por ejemplo: qué come, dónde vive, si se mantiene en manada o es solitario.
10 jumping jacks
 - Nivel 2: ¿Cómo cuidarías el lugar donde vive el animal que escogiste?
10 sentadillas
 - Nivel 3: Si tú ves a alguien lastimando al animal que escogiste o dañando el lugar donde vive, ¿a quién llamarías o que acción harías?.
5 burpees
 - Nivel 4: ¿Crees que los animales son importantes para nuestro mundo?
5 lagartijas
4. ¡Una vez terminado los 4 niveles, muestra tus MEJORES PASOS que has llegado a la META!

CIERRE:

5. Para finalizar, realiza la siguiente actividad:

- Haz un dibujo que represente la fauna donde vive el animal que escogiste.
- Abajo del dibujo escribe y contesta la siguiente pregunta:
 - ¿Describe cómo te sentiste al hacer estas actividades con tu familia?

6. Integra tu dibujo a la carpeta de evidencias

Material:

- Conos
- 1 dado por persona
- Hoja blanca
- Colores
- Lápiz
- Borrador