



GRADO:	PRIMERO	ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA	PERIODO	Del 30 de Mayo al 03 de Junio.	FECHA DE ENTREGA	03 de Junio.
TEMA:	"Tiro de Latas". BLOQUE III					SEMANA	20 (tercer trimestre)
PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS							
Adapta sus desempeños motores al participar en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para afianzar el control de sí y promover la salud.							
ACTIVIDAD							
Materiales: Latas de refresco. Nota importante: esta actividad la realizaras durante 5 minutos, sin obviar los 5 minutos de calentamiento al inicio y estiramiento al final. DESARROLLO: Sobre una mesa dentro del hogar o patio disponible se coloca un castillo de latas de refrescos. Por turno cada adolescente dispondrá de 3 tiradas para intentar derribar todas las latas. La distancia de lanzamiento será en dependencia del espacio disponible en casa. Se sugiere 1.5 a 3 metros de separación. Reglas: Por cada lata tirada se consigue un punto. Si se tiran todas se consigue un pleno de 12 puntos. Gana el que más puntos consiga en 5 tandas y de esa manera podemos invitar a los adolescentes a realizar operaciones matemáticas sencillas dentro del Desarrollo del juego. CIERRE: Al finalizar el juego se solicita a los adolescentes realizar estiramientos básicos. Ejemplo: De pie o sentada (o), con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternadamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. Si elegimos sentadas (os) también estiraremos la espalda. 20 segundos serían suficientes. Realizaras un estiramiento como al inicio durante 5 minutos. Recuerda alimentarte sanamente y dormir bien.							

Grupo	Profesor (a)	Correo
A, B y C	PROFRESOR: Joaquín Miguel Tapia De La Vega.	joaquin.tapia.de@edomex.nuevaescuela.mx
D	PROFRESOR: Fernando Juventino Alvarado Valerio.	fernando.alvarado.val@edomex.nuevaescuela.mx