



RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS. Proyecto: Activación física y deportiva. Semana 1

DÍA: LUNES A VIERNES.	Horario: 10:40 a 11:10 horas.	Nivel Educativo: Primaria Alta.	
Receso: Niñas y niños activos.	Propósito: Que los niños conozcan las nociones básicas acerca de las capacidades físicas para enriquecer la acción motriz y sus posibilidades en situaciones dinámicas.		
Módulo: <ul style="list-style-type: none"> • Explorando mis capacidades físicas. • Enriqueciendo mis experiencias motrices. • Deporteando. 	Consulta las actividades en: www.mexicanosactivos.org		

Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Lunes.	Pentatlón escolar.	El cuate guía propone la prueba de velocidad de carrera de 30 metros, e invita a que los niños ejecuten abdominales para saber cuántas pueden lograr en 30 segundos.	Cronómetro, silbato, cinta métrica de 10 metros.
Martes.	Rally activo.	Se estimula la participación del grupo y se aplican dos o tres estaciones del Rally Activo.	Silbato.
Miércoles.	Dame 5.	El cuate guía sorprende a los alumnos diciéndoles: ¡Dame 5! y enseña al grupo las rutinas 1, 2 y 3 de Dame 5, se realizan de dos a tres veces.	Silbato.


Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Jueves.	Juego recreativo.	El cuate guía propone un juego para el desarrollo de la velocidad: Atrapa el rabo, en donde cada participante se coloca en el resorte del pantalon un cola de papel. Los participantes tratarán de robar el rabo a los otros. Cada vez que robamos un rabo, lo separamos y no se puede volver a usar. El juego acaba cuando no queden rabos.	Silbato y colas de papel.
Viernes.	Torneo de fútbol 5x5.	Enseñanza y práctica, para jugar un Torneo de Fútbol 5x5, a dos tiempos de 5 minutos o diferencia de dos goles; bajo el sistema Round Robin: todos contra todos.	Balones del No. 4, silbato y porterías o conos. Consulta en: https://goo.gl/0GKwd1
	La actividad física es beneficiosa para el corazón.		



RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS. Proyecto: Activación física y deportiva. Semana 2


DÍA: LUNES A VIERNES.	Horario: 10:40 a 11:10 horas.	Nivel Educativo: Primaria Alta.	
Receso: Niñas y niños activos.	Propósito: Que los niños conozcan las nociones básicas acerca de las capacidades físicas para enriquecer la acción motriz y sus posibilidades en situaciones dinámicas. Consulta las actividades en: www.mexicanosactivos.org		
Módulo: <ul style="list-style-type: none"> • Explorando mis capacidades físicas. • Enriqueciendo mis experiencias motrices. • Deporteando. 			

Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Lunes.	Pentatlón escolar.	El cuate guía propone las pruebas de salto de longitud sin carrera de impulso e invita a que los niños ejecuten lagartijas para saber cuántas pueden lograr en 30 segundos.	Cronómetro, silbato, cinta métrica de 10 metros.
Martes.	Rally activo.	Se estimula la participación del grupo en juegos organizados y se aplican dos o tres estaciones del Rally Activo.	Silbato.
Miércoles.	Dame 5.	El cuate guía muestra las rutinas 4 y 5 de "Dame 5" y se practican de dos a tres veces.	Silbato.


Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Jueves.	Juego recreativo.	El cuate guía sugiere el juego “Carrera de piñas” para el desarrollo de la velocidad en donde se forman grupos de 5 niños que se sientan en círculo y se toman de las manos. A la señal del silbato, corren sin soltarse hasta un punto determinado, dan la vuelta y se sientan nuevamente en el lugar de salida.	Conos y silbato.
Viernes.	Torneo de tercias de basquetbol.	Enseñanza y práctica, para jugar un Torneo de Tercias de Basquetbol 3x3. Jugando a dos tiempos de 5 minutos o diferencia de 5 canastas, bajo el sistema Round Robin: todos contra todos.	Balones de mini basquetbol, silbato y porterías o conos. Consulta en: https://goo.gl/OGKwd1
	La actividad física es beneficiosa para el corazón.		



RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS. Proyecto: Activación física y deportiva. Semana 3

DÍA: LUNES A VIERNES.	Horario: 10:40 a 11:10 horas.	Nivel Educativo: Primaria Alta.	
Receso: Niñas y niños activos.	Propósito: Que los niños conozcan las nociones básicas acerca de las capacidades físicas para enriquecer la acción motriz y sus posibilidades en situaciones dinámicas. Consulta las actividades en: www.mexicanosactivos.org		
Módulo: <ul style="list-style-type: none"> • Explorando mis capacidades físicas. • Enriqueciendo mis experiencias motrices. • Deporteando. 			

Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Lunes.	Pentatlón escolar.	El cuate guía propone la participación de los niños en pruebas de resistencia, por ejemplo una carrera de 600 metros (caminando, trotando o corriendo).	Cronómetro, silbato, cinta métrica de 10 metros.
Martes.	Rally activo.	Se estimula la participación del grupo en juegos organizados y se aplican dos o tres estaciones del Rally Activo.	Silbato.
Miércoles.	Dame 5.	El cuate guía muestra al grupo las rutinas 3 y 4 de Dame 5 y se realizan de dos a tres veces.	Silbato y conos.

Día	Actividad	Orientaciones	Recursos
Jueves.	Juego recreativo.	El cuate guía sugiere jugar: “La Campana” para el desarrollo de la fuerza; por parejas, se colocan espalda contra espalda y con los brazos de ambos entrelazados. El jugador “A” flexiona el tronco hacia adelante y jala a su compañero encima de él; y viceversa.	Conos y silbato.
Viernes.	Rugby sin contacto.	Enseñanza y práctica del Rugby sin contacto.	Balón y silbato.
	<p>La actividad física es beneficiosa para el corazón.</p>		

