


**RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS. Proyecto: ¡Actívate ya!****Semana 1**


<b>DÍA: LUNES A VIERNES.</b>	<b>Horario: 10:40 a 11:10 horas.</b>	<b>Nivel Educativo: Primaria Baja.</b>	Escuela de Verano 2016 ¡A todo dar!
Receso: Niñas y niños activos.	Propósito: Ofrecer a los niños opciones para que perciban su cuerpo al interactuar con el entorno, creando nuevas situaciones motrices para identificar las diferentes formas de ejecutar movimientos coordinados.		
Módulo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Soy rápido y fuerte.</li><li>• Trabajando en equipo.</li><li>• Vamos a jugar.</li></ul>	Consulta las actividades en: <a href="http://www.mexicanosactivos.org">www.mexicanosactivos.org</a>		

<b>Día</b>	<b>Actividad</b>	<b>Orientaciones</b>	<b>Recursos</b>
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 en juegos organizados 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 sugiere "El juego del sí y del no". Consiste en que las dos filas están en paralelo a una distancia que puedan tocarse si estiran el brazo, una de "sí" y la otra de no "no". El cuate guía realizará preguntas y cada vez que la respuesta sea verdadera, la fila de "sí" persigue a los de "no" y viceversa.	Silbato y cronómetro.
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: <a href="https://goo.gl/OGKwd1">https://goo.gl/OGKwd1</a>
	<b>La actividad física es beneficiosa para el corazón.</b>		



**RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS. Proyecto: ¡Actívate ya!****Semana 2**

<b>DÍA: LUNES A VIERNES.</b>	<b>Horario: 10:40 a 11:10 horas.</b>	<b>Nivel Educativo: Primaria Baja.</b>	
Receso: Niñas y niños activos.	Propósito: Ofrecer a los niños opciones para que perciban su cuerpo al interactuar con el entorno, creando nuevas situaciones motrices para identificar las diferentes formas de ejecutar movimientos coordinados.		
Módulo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Soy rápido y fuerte.</li><li>• Trabajando en equipo.</li><li>• Vamos a jugar.</li></ul>	Consulta las actividades en: <a href="http://www.mexicanosactivos.org">www.mexicanosactivos.org</a>		


<b>Día</b>	<b>Actividad</b>	<b>Orientaciones</b>	<b>Recursos</b>
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 realizan 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 juegos para el desarrollo de la velocidad, por ejemplo, relevos en aumento: los jugadores se integran en grupos de 4 a 5 participantes, cada equipo se forma en filas. Es una carrera de relevos, pero al terminar su carrera, toma de la mano al siguiente y corre con él; igual con el segundo, etc., y por último corren todos juntos.	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: <a href="https://goo.gl/0GKwd1">https://goo.gl/0GKwd1</a>
	<b>La actividad física es beneficiosa para el corazón.</b>		




## RECESO: NIÑAS Y NIÑOS ACTIVOS. Proyecto: ¡Actívate ya!

Semana 3

<b>DÍA: LUNES A VIERNES.</b>	<b>Horario: 10:40 a 11:10 horas.</b>	<b>Nivel Educativo: Primaria Alta.</b>	
Receso: Niñas y niños activos.	Propósito: Ofrecer a los niños opciones para que perciban su cuerpo al interactuar con el entorno, creando nuevas situaciones motrices para identificar las diferentes formas de ejecutar movimientos coordinados.		
Módulo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy rápido y fuerte.</li> <li>• Trabajando en equipo.</li> <li>• Vamos a jugar.</li> </ul>	Consulta las actividades en: <a href="http://www.mexicanosactivos.org">www.mexicanosactivos.org</a>		

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 el juego de “salidas” desde distintas posiciones que consiste en realizar “salidas” de carrera de 10 metros aproximadamente: A la señal del silbato salen rápidamente a recorrer la distancia.	Conos y silbato.
Viernes.	Rugby sin contacto.	Enseñanza y práctica del Rugby sin contacto.	Balón y silbato.
	<p><b>La actividad física es beneficiosa para el corazón.</b></p>		

