



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
 DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN SUPERACIÓN Y DEPORTE ESCOLAR
 UNIDAD DE GESTIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROYECTOS
 ACTIVACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN BÁSICA

RUTINA No. 1

FASE INICIAL 5 MIN.		FASE CENTRAL 10 MIN.		FASE FINAL 5 MIN.	
		Resistencia 6 min			
Circunducciones de cuello, derecha	8			Extensión de cuerpo sostenido	16
Circunducciones de cuello, izquierda	8	Desplante lateral alternando acompañado con extensión de brazo cruzado	16	Tocarse puntas de pies sin flexionar rodillas sostenido	32
Flexiones de cuello, adelante y hacia atrás	8	Talón al glúteo alternando acompañado con unión y separación de codos al frente	16		
Flexiones de cuello, a los lados	8	Levantamiento de rodilla alternando acompañado con manos debajo del muslo	16	En posición de parado realizar flexión amplia del tronco hacia atrás	16
Torsiones de cuello, a los lados	8	Desplante de pie atrás alternando y acompañado con extensión de brazos adelante y al pecho	16	Jalar pierna hacia atrás alternando	16
Brazos arriba y a los hombros	8	Desplante de pie adelante alternando y acompañado con circunducciones de brazos	16	Por parejas uno le levanta suavemente los brazos al otro que los tendrá hacia atrás	32
Brazos laterales y a los hombros	8	Levantamiento de pierna extendida alternando acompañado de movimiento de brazos arriba y a los hombros	16	Por parejas y de frente se tomarán de los hombros para flexionar ambos el tronco sin doblar rodillas	32
Brazos al frente cruzándolos	8	Combinación de movimientos de piernas con los de brazos de todos los ejercicios anteriores	32		
Circunducciones de brazos laterales adelante	8			Separando pies balancearán el cuerpo hacia un lado y hacia el otro	16
Circunducciones de brazos laterales atrás	8			Respiraciones lentas y profundas manteniendo el cuerpo erguido	16
Brazos arriba y hacia atrás	8				
Brazos atrás y hacia arriba	8			MUSICA: Holiday, Lucky Star, Border line, Like a Virgin, Material Girl, La Isla Bonita (Madonna)	
Torsiones de tronco alternando	16				
Flexiones de cintura a los lados alternando	16	Fuerza 4 min.			
Flexiones de cintura al frente y atrás	16				
Circunducciones de pierna derecha extendida	8	Con pies separados, semiflexión de rodillas acompañado con movimiento de brazos diagonalmente alternando	16		
Circunducciones de pierna izquierda extendida	8	Flexión de tronco a los lados	16		
Circunducciones de tobillo derecho	8	Flexión de tronco al frente	16		
Circunducciones de tobillo izquierdo	8	Con mano derecha tocarse pie izquierdo al frente alternando	16		
		Con mano derecha tocarse pie izquierdo atrás alternando	16		
		Estatua sobre pie derecho alternando	8		
		Con pies separados, semiflexión de rodillas acompañado con torsión de tronco.	16		

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias rítmicas
Fase Central: Secuencias rítmicas
Relajación: Secuencias rítmicas

Nivel Educativo:

PRIMARIA

Elaboró:

Guillermo Teja Alemán



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
 DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN SUPERACIÓN Y DEPORTE ESCOLAR
 UNIDAD DE GESTIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROYECTOS
 ACTIVACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN BÁSICA

RUTINA No. 2

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
Cabeza:		CANCION MAMBO NO. 5		Estiramiento total del cuerpo	
Flexión al frente, atrás.				Brazos arriba de la cabeza.	
Flexión lateral derecha e izquierda	16	Aplausos arriba de la cabeza		Flexión lateral del tronco derecha	16
Torsión derecha e izquierda	16	Aplausos brazos al frente	16	Flexión lateral izquierda.	16
		Puntas de pies, braseando	16	Flexión del tronco abajo.	16
Brazos:		Talones braseando.	16	Respiraciones profundas	16
Círculos al frente y atrás		Movimiento de voleo	16		16
Arriba, flexión y extensión de dedos.	16	Simulando bote de básquet.	16		16
Laterales, círculos con muñecas.	16	Paso yogui	16		
		Trote en su lugar talones atrás	16		
Tronco:		Dominando el balón con rodillas	16		
Flexión al frente y atrás.		Dominando el balón con pies	16		
Flexión lateral derecha e izquierda	16				
Torsión derecha e izquierda.	16	Movimiento de voleo	16		
		Simulando bote de básquet.	16		
Piernas:		Paso yogui	16		
Semiflexión de rodillas		Trote en su lugar talones atrás	16		
Elevación de rodillas alternando	16				
Flexión de tobillos elevando el pie.	16	Dominado el balón con rodillas	16		
		Dominando el balón con pies	16		
		Aplausos con movimientos de los pies.	16		
		Paso yogui	16		
		Trote en su lugar talones atrás.	16		
		Aplausos arriba de la cabeza	16		
		Elevación de rodilla izquierda brincando	16		
		Elevación de rodilla derecha brincando	16		
		Trotando en su lugar con talones atrás	16		
		Brincando un pie adelante un pie atrás con brazos siguiendo el mismo movimiento	16		
		Trote a la derecha	8		
		Trote a la izquierda	8		
		Se repiten 3 veces los ejercicios hasta terminar la canción			

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias gimnásticas
Fase Central: Secuencias rítmicas
Relajación: Secuencias gimnásticas

Nivel Educativo:

PRIMARIA

Elaboró:

Francisco Payán Huerta



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
 DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN SUPERACIÓN Y DEPORTE ESCOLAR
 UNIDAD DE GESTIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROYECTOS
 ACTIVACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN BÁSICA

RUTINA No. 3

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
-En su lugar elevación de talones alternado izquierda-derecha.	16	Se colocan por parejas	16	-Estiramientos como si acabara de despertar.	16
-En su lugar tocando talones.	16	Frente afrente con las manos atrás tratar de pisarlo.	16	-Manos entrelazadas por arriba de la cabeza.	16
-En su lugar tocando las rodillas.	16	Frente a frente tratar de tocarle los tobillos.	16	-Manos entrelazadas por arriba de la cabeza haciendo flexión a la izquierda.	16
-En su lugar tocando la parte externa de los pies.	16	Frente a frente tratar de tocarle las rodillas.	16	-Mismo ejercicio a la derecha.	16
-En su lugar tocando la parte interior de los pies.	16	Frente a frente tratar de tocarle la espalda.	16	-Manos entrelazadas en la espalda jalar hacia arriba.	16
-Caminando en diferentes direcciones sin chocar.	16	Respiraciones	16	-Piernas separadas tocar con las manos la punta de los pies.	16
-Caminando en diferentes direcciones sobre los talones.	16	Caminando siguiendo a su pareja (no permito que me sigan).Cambio.	16	-Con manos juntas tocar punta del pie derecho.	16
-Caminando en diferentes direcciones sobre la punta de los pies.	16	Mismo ejercicio trotando. Cambio.	16	-Mismo ejercicio pie izquierdo.	16
-Caminando en diferentes direcciones con pasos largos.	16	Mismo ejercicio mas velocidad. Cambio.	16	-Con pies cruzados tocar la punta de los pies.	16
-Caminando en diferentes direcciones tocando los talones.	16	Respiraciones.	16	-Mismo ejercicio alternando.	16
-Caminando en diferentes direcciones tocando las rodillas.	16	Frente a frente tocando palma izq-izq.	16	-Levantar rodilla izquierda y tomarla con las dos manos.	16
-Caminando en diferentes direcciones tocando la parte externa del pie.	16	Frente a frente tocando palma der-der.	16	-Mismo ejercicio alternando.	16
-Caminando en diferentes direcciones tocando la parte interna del pie.	16	Frente a frente alternando una izq y la otra der.	16	-Tomar pie derecho con mano derecha hacia atrás, brazo izq. al frente.	16
-Caminando de manera normal (alto al silbatazo estatuas).	16	Frente a frente saltando con manos juntas.	16	-Mismo ejercicio alternando.	16
-Trotando y aplaudiendo (estatuas).	16	Respiraciones.	16	-Sacudimientos.	16
-Corriendo a más velocidad.	16	Simular colocar un objeto en el piso (pelota).	16	-Un aplauso fuerte todos los integrantes.	16
-Caminando realizando respiraciones.	16	De frente saltar sobre el objeto de manera normal.	16		
-Caminando hasta llegar a su lugar.	16	De frente saltar sobre el objeto pies juntos.	16		
		De frente saltar sobre el objeto izquierda derecha con pies juntos.	16		
		Respiraciones.	16		
		Uno detrás del otro lo toma con las dos manos de la cintura, uno jala y el otro opone resistencia. Cambio.	16		
		Uno detrás del otro uno empuja el otro opone resistencia. Cambio.	16		
		Tomados mano derecha con mano derecha jalar hacia atrás. Cambio de mano.	16		
		Manos cruzadas jalar hacia atrás	16		
		Respiraciones	16		

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias rítmicas
Fase Central: Circuitos recreativos
Relajación: Secuencias rítmicas

Nivel Educativo:

PRIMARIA

Elaboró:

Gilberto Durán Ramírez



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
 DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN SUPERACIÓN Y DEPORTE ESCOLAR
 UNIDAD DE GESTIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROYECTOS
 ACTIVACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN BÁSICA

RUTINA No.4

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
Marcha en su lugar.	16	Resistencia	16	Apoyar manos sobre corazón sentir los latidos.	
Marcha en su lugar con palmadas.	16	Saltar pies juntos con palmadas.	16	Caminar libremente, haciendo una respiración profunda cada 3 pasos.	
Flexión y extensión de muñecas al frente y atrás.	16	Saltar pies juntos con palmada 8 tiempos a la derecha, 8 tiempos a la izquierda, luego 4 tiempos a cada lado, luego 2 tiempos y luego en 1 tiempo.	32	En donde se encuentre sentarse y realizar balanceo de cuerpo a un lado y a otro, con respiraciones.	
Flexión muñecas derecha e izquierda.	16	Marcha en su lugar con respiraciones.	16	En posición de sentados flexión tronco al frente soltando el aire, subir tronco lentamente respirando.	
Círculos hombros 8 tiempos hacia adelante y 8 tiempos hacia atrás.	16	Saltar pies separados, tiempo 1 firmes, con salto tiempo 2, cambiar de flanco cada 8 tiempos hasta llegar a su lugar.	32	En posición de sentado apoya una planta del pie contra la otra, hacer mariposas, con respiraciones.	
Círculo de brazos 8 tiempos hacia adelante y 8 hacia atrás.	16	Marcha en su lugar con respiraciones.	16	En la posición anterior con ojos cerrados escuchar los sonidos a su alrededor.	
Brazos extensión al frente círculos de muñecas 8 tiempos hacia adentro y 8 hacia fuera.	16	Paso yogui cambiando de flanco cada 8 tiempos hasta llegar a su lugar	32	Apoyar manos sobre el corazón y sentir los latidos.	
Torsión tronco a derecha e izquierda.	16	Marcha en su lugar con respiraciones.	16	De pie hacer respiraciones profundas subiendo y bajando brazos lateralmente.	
Flexión tronco adelante y atrás.	16	Repetir la secuencia anterior 2 veces.	16	Realizar ejercicio anterior subiendo brazos por el frente y bajando lateralmente.	
Circunducción de cadera 8 tiempos hacia la derecha y 8 a la izquierda.	16	Fuerza	16	Sacudir cuerpo parte por parte, hasta sacudirlo todo al mismo tiempo.	
Brazos extendidos al frente cruzar 3 tiempos y extender brazos hacia atrás al tiempo 4.	16	Enganchar manos al frente jalar y relajar.	16		
Repetir ejercicio anterior con brazos arriba.	16	Repetir ejercicio anterior con brazos arriba.	16		
Manos cadera círculos tobillo derecho 8 tiempos hacia fuera y 8 hacia adentro alternar con tobillo izquierdo.	16	Apoyar palmas de las manos a la altura del pecho empujar una contra otra y relajar.	16		
Apoyar talón izquierdo al frente subiendo brazos tiempo 1, firmes tiempo 2. Alternar con talón derecho	16	Repetir ejercicio anterior con brazos arriba.	16		
Subir rodilla izquierda a tocarla con las manos tiempo 1, firmes tiempo 2. Alternar con rodilla derecha.	16	En posición de cuclillas manos al piso hacer flexión y extensión de piernas.	16		
		Posición de cuclillas manos piso hacer extensión piernas brazos arriba con salto.	16		
		Manos cintura subir y bajar pierna al frente alternadamente.	16		
		Ejercicio anterior pero subiendo rodilla.	16		

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento : Secuencias gimnásticas
Fase Central: Secuencias rítmicas
Relajación: Secuencias gimnásticas

Nivel Educativo:

PRIMARIA

Elaboró:

Blanca Elia Rico Gasca



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
 DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN SUPERACIÓN Y DEPORTE ESCOLAR
 UNIDAD DE GESTIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROYECTOS
 ACTIVACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN BÁSICA

RUTINA No. 5

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
Cuello al frente y atrás	8	Elevación de rodillas dando palmada bajo la pierna, alternando	8Y8	Separando piernas, extensiones al lado izquierdo y derecho alternando	8
Cuello diciendo No y sí	8	Alternadamente elevar rodillas	8Y8		
Cuello en flexiones a los lados	8	Elevación de talones	8	Desplazamientos a la izquierda dando palmada arriba, desplazamiento a la derecha dando palmada arriba	16
Hombros arriba y abajo, con los brazos pegados a los costados	8	Salto al frente	8		
Hombros adelante y atrás	8	Salto atrás	8	A la altura del pecho presionar las palmas de forma vertical	8
Hombros en círculo al frente	8	Respiraciones	4		
Hombros en círculo atrás	8	Salto al frente	8	Presionar palmas mano izquierda arriba	8
Palmada arriba de la cabeza y palmada abajo	8	Salto izquierda derecha	8	Presionar palmas mano derecha arriba	8
Palmada al frente y bajamos	8	Salto abriendo y cerrando piernas	8	Jalar dedos entrelazados a la altura del pecho	8
Coordinación 2 palmadas arriba y bajamos, 2 palmadas al frente y bajamos, 2 palmadas arriba y bajamos	16	Salto cruzando piernas	8		
Torsión de tronco izquierda derecha	8	Salto de cojito pie derecho	8	Gesticulación de cara (enojado, contento, con llanto)	
Flexiones laterales de tronco tocando rodillas con los codos	8	Salto de cojito pie izquierdo	8	Estiramiento de brazos	
Flexión de tronco al frente tocando pies	8	Salto con giro cada 2 saltos	8	Estiramiento de tronco	
		8 saltos en cada flanco	8	Estiramiento de piernas	
		Paso yogui en cada flanco	8	Respiraciones	
		Respiraciones	4		

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias Gimnásticas
Fase Central: Secuencias Gimnásticas
Relajación: Secuencias Gimnásticas

Nivel Educativo:
Elaboró:

PRIMARIA
 Blanca Elia Rico Gasca



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
 DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN SUPERACIÓN Y DEPORTE ESCOLAR
 UNIDAD DE GESTIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROYECTOS
 ACTIVACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN BÁSICA

RUTINA No.6

FASE INICIAL 5 MIN.		FASE CENTRAL 10 MIN.		FASE FINAL 5 MIN.	
Flexión rodillas elevando talón alternando	16	Resistencia 6 min.		Estiramientos	
Flexión de rodillas simultaneo	16	Saltos		Brazos extendidos a tocar puntas de los pies y	8
Movimiento lateral de la cadera	16	Saltos suaves		regresar arriba	8Y8
Movimiento circular de la cadera derecha e izquierda	16	Alternados subir y bajar brazos a los hombros		Flexionar rodilla al pecho sujetándola con las manos, alternar	8Y8
Movimiento lateral del tronco, manos a la cintura	8Y8	Flexionando los brazos, cerrar y abrir codos simultáneos		Sujetar el pie por atrás y jalar, alternar	8
Movimiento circular del tronco derecha izquierda	8Y8	Flexionando brazos, subir y bajar codos alternando		Con brazos extendidos arriba empujar hacia arriba con manos entrelazadas.	8
Manos a los hombros subir y bajar los codos	16	Respiraciones 2 profundas		Posición de 4 puntos avanzar solo las manos y regresar	
Manos a los hombros cerrar y abrir los codos	8Y8	Pies juntos		Opcional: juego manitas calientes por parejas Aplausos.	
Girar brazos extendidos uno hacia delante y el otro hacia atrás	8	Saltos 4 tiempos y toque el piso			
Círculos amplios hacia delante	8	Saltos hacia delante y hacia atrás			
Círculos amplios hacia atrás	8	Saltos en medio giro derecha e izquierda			
Con brazos extendidos dar una palmada al lado derecho e izquierdo	8	Saltos girando derecha e izquierda y se repite 2 veces			
Flexionando rodillas a elevar talones simultaneo	16	2 respiraciones			
Flexionar la cabeza derecha e izquierda	16	Saltando alternando la pierna lateral derecha e izquierda			
Mismo movimiento de piernas, formar medio círculo con el cuello.	8	Saltando alternando la pierna al frente			
		Saltando alternando la pierna atrás			
		Saltando combinando: al frente lateral y atrás			
		2 respiraciones			
		Fuerza 4 min.			
		3 veces c/u alternándolos.			
		Manos a la nuca y bajar el tronco en cada desplazamiento lateral			
		Desplantes sostenidos, manos a la nuca			
		Piernas separadas bajar a media sentadilla, con brazos extendidos girar las palmas hacia arriba y hacia abajo sostener y subir			

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias Gimnásticas
Fase Central Combinada
Relajación: Combinada

Nivel Educativo:
Elaboró:

PRIMARIA
 Ana Isabel Nájera Villanueva



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
 DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN SUPERACIÓN Y DEPORTE ESCOLAR
 UNIDAD DE GESTIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROYECTOS
 ACTIVACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN BÁSICA

RUTINA No.7

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
<p>Con manos en la cintura, movimiento de cabeza al frente y atrás, derecha e izquierda 16 tiempos cada uno. Torsión de cabeza izquierda y derecha 16 tiempos. Hombros arriba y abajo 16 tiempos Con brazos arriba abriendo y cerrando dedos 16 tiempos. Con brazos laterales círculos con las muñecas hacia adentro 16 tiempos y hacia fuera 16 tiempos. Círculos completos con los brazos hacia el frente 16 tiempos y hacia atrás 16 tiempos. Con brazos extendidos al frente cruzarlos 2 veces y mandar codos hacia atrás 16 movimientos completos. Con dedos entrelazados y brazos extendidos arriba de la cabeza movimiento lateral derecho e izquierda 16 tiempos cada uno. Con brazos extendidos y arriba mover brazo derecho a la izquierda y el otro brazo a la cintura y viceversa con piernas separadas 16 tiempos. Movimiento lateral del tronco a la derecha y a la izquierda con piernas separadas y brazos hacia abajo 16 tiempos. Torsión del tronco a la derecha y a la izquierda con dedos entrelazados y brazos a la altura del pecho y piernas separadas 16 tiempos. Con manos en la cintura elevar talones 16 tiempos y elevar puntas 16 tiempos. Jalar rodilla derecha al pecho con ayuda de las manos 16 tiempos. Jalar rodilla izquierda al pecho con ayuda de las manos 16 tiempos. Jalar pie derecho por atrás con ayuda de las manos 16 tiempos. Jalar pie izquierdo por atrás con ayuda de las manos 16 tiempos.</p>	<p>Saltando con pies juntos en su lugar 16 tiempos. Saltando con pies juntos a la derecha y a la izquierda 16 tiempos. Saltando con pies juntos al frente y atrás 16 tiempos. Saltos abriendo y cerrando piernas 16 tiempos. Saltos abriendo y cerrando piernas con brazos tocando palmas de las manos arriba y abajo alternados, 16 tiempos. Saltando en su lugar 4 tiempos y al 5º. Levantar rodillas al pecho, realizar 5 movimientos completos. 3 respiraciones.</p> <p>Saltando en su lugar 4 veces y al 5º. Dar un cuarto de giro a la derecha hasta completar todo el círculo a la derecha y de regreso a la izquierda hasta quedar en la posición inicial. El mismo ejercicio anterior con medio giro derecho e izquierdo hasta quedar en posición inicial. El mismo ejercicio anterior con giro completo a la derecha y a la izquierda a quedar en posición inicial. Respiraciones (3)</p> <p>16 tiempos tocando rodillas con puntas de las manos, dar un cuarto de giro inmediatamente para tocar talones con palmas de las manos atrás, 16 tiempos, dar un cuarto de giro inmediatamente para separar piernas lateralmente 16 tiempos inmediatamente dar un cuarto de giro por terminar con piernas separadas al frente y atrás alternando 16 tiempos. Se puede realizar de regreso. Respiraciones en 3 ocasiones.</p>	<p>Como marchando en su lugar levantando las rodillas 16 tiempos.</p> <p>Igual que el anterior con palmadas 16 tiempos.</p> <p>Jalar brazo derecho con mano izquierda por atrás de la cabeza 8 tiempos.</p> <p>Jalar brazo izquierdo con mano derecha por atrás de la cabeza 8 tiempos.</p> <p>Empujar palmas de las manos a la altura de pecho 8 tiempos.</p> <p>Jalar brazos con dedos entrelazados a la altura del pecho 8 tiempos</p> <p>Realizar tensión en el abdomen y relajarla en 3 ocasiones.</p> <p>Realizar tensión en pierna derecha y relajarla en 3 ocasiones.</p> <p>Mover todo el cuerpo, brazos, piernas, cabeza, al mismo tiempo de 5 a 10 segundos.</p> <p>Soplar palmas de las manos de 3 a 5 veces. Dar un aplauso fuerte y terminamos.</p>

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias Gimnásticas
Fase Central: Secuencias Gimnásticas
Relajación: Secuencias Gimnásticas

Nivel Educativo:

PRIMARIA

Elaboró:

Miguel Ángel Díaz Amaro

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
-Flexión de cuello al frente y atrás ubicando la vista al centro (8 t), derecha (8 t) e izquierda (8t).	24	Formación en circulo:		- Caminando realice: dos círculos con los brazos al frente y dos flexiones del tronco al frente, alternando.	16
- Alternando círculos con la cabeza hacia la derecha (5 t) e izquierda (5 t).	10	- Trote en diferentes formas: hacia delante, atrás, lateral izquierda y derecha, elevando talones atrás, elevando muslos, piernas extendidas al frente y atrás. (resistencia), alternar respiraciones entre cada variante	6 min		
- Colocar las manos a los hombros, tocar los codos.	8			- Caminando realice: dos círculos con los brazos atrás y dos flexiones del tronco atrás, alternando.	16
- Brazos flexionados a la altura del pecho con palmas de las manos hacia abajo, realizar extensión hacia arriba en diagonal (8t) y abajo en diagonal (8t).	16	- Desplazándose libremente saltará con piernas juntas. Respiraciones	16	- Dar 3 pasos y elevar la pierna izquierda lateral extendida.	16
- Brazos flexionados a la altura del pecho con palmas de las manos hacia abajo, realizar extensión de brazo derecho arriba en diagonal izquierdo abajo en diagonal, alternar.	16	- Desplazándose libremente saltará de cojito alternando pierna izquierda-derecha. Respiraciones	32	- Igual que la anterior, con pierna derecha.	16
- Brazos extendidos al frente, círculo con las muñecas hacia dentro (8 t) y afuera (8 t).	16	- En la posición de lagartijas (manos en el piso y piernas extendidas) realizar extensión y flexión de piernas hacia atrás.	16	- Coloque la mano derecha en la oreja izquierda, mano izquierda en la nariz, cambie la toma lo más rápido posible	16
- Brazos laterales, flexión de las muñecas arriba y abajo.	8				
- Flexión del tronco al frente, realizar extensión y flexión de brazos (simular levantar una barra)	8	- De la posición de sentadilla, estirar la pierna derecha a un lado y tocar con las manos la punta del pie (8t) alternar con pierna izquierda (8t).	16		
- Caminar 3 pasos y flexionar el tronco al frente para tocar los tobillos con las manos.	8				
- Círculos con la cadera, hacia la derecha (8t)- izquierda (8t).	16				
- Tronco flexionado al frente, con piernas juntas y manos en el piso, extensión-flexión de piernas.	16				
- De la posición de piernas separadas, elevar la rodilla derecha, cruzándola hacia la derecha a tocar el codo izquierdo, alternar.	16				
- De la posición de piernas separadas brazos laterales, elevar la pierna izquierda, cruzándola hacia la derecha a tocar la mano derecha, alternar.	16				
- Elevación y descenso de talones.	16				
- Elevación y descenso de punta de los pies.	16				

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias gimnásticas
Fase Central: Secuencias gimnásticas
Relajación: Secuencias gimnásticas

Nivel Educativo:

PRIMARIA

Elaboró:

Rosa V. Urbán Mercado

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
CON MARCHA		CON SALTOS			
Flexión del cuello derecha e izquierda		CON SALTOS		Movimiento lento de los brazos en circulo,	16
Flexión del cuello el frente y atrás	16	Extensión de pierna derecha al frente alternando	12	realizando respiraciones	
Elevación de los hombros	16	con pierna izquierda		Extensión del brazo derecho arriba	16
Hombros al frente y atrás	16	Flexión de pierna derecha al frente tocando la	12	Extensión del brazo izquierdo arriba	16
Manos a los hombros círculos al frente	16	rodilla alternando con pierna izquierda		Extensión de los brazos hacia arriba	16
Manos a los hombros círculos hacia atrás	16	Flexión de pierna derecha al frente con torsión del	12	Extensión de los brazos a la derecha	16
Manos a los hombros, extensión y flexión de	16	tronco, alternando con pierna izquierda		Extensión de los brazos a la izquierda	16
brazos arriba	16	Flexión de pierna derecha al frente con extensión	12	Extensión de los brazos al frente	16
Manos a los hombros, extensión y flexión de		y flexión de brazos arriba alternando con pierna		Flexión del tronco hacia el frente con manos a la	
brazos al frente	16	izquierda		cintura	16
Brazos arriba, abriendo y cerrando manos		RESPIRACIONES		Flexión del tronco hacia atrás con manos a la	
El mismo ejercicio con brazos al frente	16			cintura	16
El mismo ejercicio con brazos laterales	16	SIMULANDO SALTAR LA CUERDA		Flexión del tronco a la derecha, con elevación del	
	16	Con pies juntos	12	brazo izquierdo	16
SIN MARCHA		Alternando con pie derecho e izquierdo	12	Flexión del tronco a la izquierda, con elevación	
Flexión del tronco derecha e izquierda con	16	Dos saltos con pie derecho	12	del brazo derecho	16
brazos extendidos		Dos saltos con pie izquierdo	12	Pierna derecha al frente, flexión del cuerpo al	16
Torsión del tronco derecha e izquierda con	16	Tres saltos con pie derecho	12	frente	16
brazos laterales		Tres saltos con pie izquierdo	12	EL mismo ejercicio con pierna izquierda	16
Flexión de la cadera al frente y atrás	16	Cuatro saltos con pie derecho	12	Formando el cuatro con pierna derecha	16
Flexión de la cadera derecha e izquierda	16	Cuatro saltos con pie izquierdo	12	El mismo ejercicio con pierna izquierda	
Manos a la rodilla, flexión de las piernas	16	RESPIRACIONES		Sacudiendo todas las parte del cuerpo, de abajo	
Elevación de talones con brazos arriba	16			hacia arriba	
Elevación de las puntas de los pies	16	SIN SALTOS		RESPIRACIONES	
Elevación de los talones alternando con	16	Pierna derecha al frente, con brazos extendidos al	12		
puntas de los pies		frente, flexión y extensión hacia delante			
Extensión de pierna derecha alternando con	16	El mismo ejercicio con pierna izquierda	12		
pierna izquierda el frente tocando el piso con		El mismo ejercicio lateral derecha, con brazos	12		
talón		arriba			
El mismo ejercicio tocando el piso con punta	16	El mismo ejercicio lateral izquierda, con brazos	12		
de los pies.		arriba.			
Extensión de pierna derecha alternando con	16				
pierna izquierda y con brazo lateral.					

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
	<p>TROTANDO AL RITMO DE LA MUSICA</p> <p>En su lugar 12</p> <p>En paso yogui, tocando las rodillas con las manos 12</p> <p>Tocando los talones atrás 12</p> <p>Extensión de pierna derecha hacia atrás, izquierda al frente flexionada con flexión y extensión de brazos al frente 12</p> <p>El mismo ejercicio con extensión y flexión de brazos arriba 12</p> <p>RESPIRACIONES</p> <p>Tres pasos al frente elevación de pierna derecha 12</p> <p>Tres pasos hacia atrás elevación de pierna izquierda 12</p> <p>El mismo ejercicio con movimiento de hombros 12</p> <p>Tres pasos hacia la derecha, elevación de pierna derecha 12</p> <p>Tres pasos hacia la izquierda, elevación de pierna izquierda 12</p> <p>El mismo ejercicio con manos en la nuca tocando la rodilla con el codo 12</p>	

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias Gimnásticas
Fase Central: Combinada
Relajación: Secuencias Gimnásticas

Nivel Educativo: PRIMARIA
Elaboró: Julián Luna Ruiz

<ul style="list-style-type: none"> • Brazos extendidos al frente alternadamente, con torsión ligera de tronco. <p>Elevación de rodillas hacia el pecho alternadamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de rodillas al pecho alternadamente y con brazos hacia abajo. <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de talones hacia glúteos alternadamente. <ul style="list-style-type: none"> • Tocar talones al frente de manera alternada. <ul style="list-style-type: none"> • Tocar talones al frente de manera alternada. 	<p>16</p> <p>16</p> <p>16</p> <p>16</p> <p>16</p> <p>16</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplaudiendo al frente con brazos extendidos. • Manos a los hombros, juntar codos al frente y regresar a los lados. • Aplaudiendo arriba con brazos extendidos. <ul style="list-style-type: none"> • Rodilla derecha al pecho. • Rodilla izquierda al pecho. • Saltos adelante y atrás con pies juntos • Saltos derecha – izquierda con pies juntos. • Saltos abriendo y cerrando piernas. 	<p>16</p> <p>16</p> <p>16</p> <p>16</p> <p>16</p> <p>16</p>		
--	---	---	---	--	--

ALTERNATIVAS UTILIZADAS
Calentamiento: Secuencias rítmicas
Fase Central: Secuencias rítmicas
Relajación: Secuencias rítmicas

Nivel Educativo: PRIMARIA
Elaboró: Isaac García Rayo

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
Caminando libremente:		Salto: (según espacio)		Flexionar el tronco de derecha a izquierda con acompañamiento de los brazos suavemente y sin forzar la flexión con las piernas separadas	16
Con brazos laterales cruzar al centro y regresar.	16	Rotando la cadera en su lugar y avanzando	16		
Elevar brazos alternando arriba y abajo	16	Tren: saltar avanzando y en el último dar medio giro y regresa	16		
Realizar círculos alternados uno adelante otro atrás	16	Tren: tomados de los hombros combinar abrir y cerrar el compás, adelante atrás	8	En posición de bolita hincado extender el cuerpo hacia adelante a estirar los brazos y quedar con cadera elevadas (sostener el movimiento)	8
Brazos extendidos palmada al centro y cruzado	8	Tren: de cojito avanza, al último tiempo gira y regresa saltando con el otro pie	c/u		
Elevar rodilla al frente, pierna extendida e ir flexionando la rodilla por cada paso, alternando	8	Avanzan en círculo saltando hacia la derecha y después de 4,5 ó 6 saltos se dan 4 aplausos y se repite el ejercicio en sentido contrario.	16	En posición de 4 puntos mirando hacia arriba arquear la espalda y regresar (sostener el movimiento)	4
Péndulo con ambos brazos al mismo lado, alternar derecha e izquierda	18	Variar los saltos (realizar de 4 a 8 repeticiones)		Posición de cunita balancear el cuerpo lentamente	4 A 8
Círculo completo con ambos brazos derecha e izquierda	4V	Esta parte se puede hacer como competencias entre 2 grupos		Acostados como gusten cerrar ojos a escuchar sonidos externos	1 min
Rotando el tronco derecha izquierda con manos en nuca por cada paso	C/U	Dividir a la población escolar en dos grandes grupos y dar a realizar una secuencia de indicaciones, por ejemplo:		Se podrá utilizar o no, música de fondo.	
Elevación lateral de una y otra pierna	8 Y	Lado 1 grandes (4º, 5º y 6º): 5 brincos c/ palmadas arriba de la cabeza, 3 saltos piernas separadas y 2 giros der. izq. de 4 tiempos cada uno.			
Flexiones laterales de tronco alternando derecha e izquierda	8 Y	Lado 2 chicos (1º, 2º y 3º): marcha c/palmada 4 tiempos, 4 saltos girando la cadera y 4 giros completos.			
	8	Por parejas girar de cojito con pie y mano enlazados girar derecha e izquierda, alternando	8		
		Por parejas de espaldas con brazos entrelazados levantarse y sentarse	16		
		Juego opcional: trote libre a la señal busca a su pareja y se sientan			
		Variante: Por tercias, cuartetos etc. o por grandes grupos.			

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias Gimnásticas
Fase Central: Combinada
Relajación: Combinada

Nivel Educativo:
Elaboró:

PRIMARIA
 Ana Isabel Nájera Villanueva

FASE INICIAL 5 MIN.	FASE CENTRAL 10 MIN	FASE FINAL 5 MIN.
<p>Marcando puntas en el piso Ampliando puntas y mov. de cabeza lateral Ampliando puntas, cabeza al frente – atrás Hombros: Arriba y abajo, al frente y atrás, alternando.</p> <p>Marcando talones Brazos extendidos círculos de manos der. izq. Brazos ext. círculos chicos. al frente-atrás Brazos ext. marcar péndulos con los antebrazos arriba y abajo Brazos subir y bajar y alternando arriba y al frente</p> <p><i>Tronco:</i> Torsiones der. izq. con acompañamiento de los brazos Torsiones laterales con acompañamiento de los brazos Marcando círculos der. izq. con el tronco y los brazos arriba</p> <p><i>Cadera:</i> al frente y atrás, lateral derecha e izquierda, círculos a la derecha e izquierda Flexión de rodillas simultaneo Marcar punta talón por cada pie Paso lateral Paso lateral con palmada Elevación de la rodilla alternando y con el acompañamiento de los brazos</p> <p>2 pasos laterales derecha e izquierda acompañado de los brazos marcando la extensión y flexión arriba, en medio y abajo</p> <p>Nota: Se utiliza el cambio de la música para cada ejercicio.</p>	<p>Resistencia: 6 min. Nota: las respiraciones se intercalan en los movimientos lentos o de baja intensidad</p> <p>Caminar libremente o en el espacio de su gpo. integrar parejas, cambio de pareja, la raspa por parejas.</p> <p>-La raspa x cuartetas -La raspa integrándose x grupos -En círculo: saltando al centro y hacia atrás -Girar el círculo con saltos laterales der. e izq. -Girar el círculo en trenecito saltando al frente y de regreso -Misma formación ahora en un pie al frente y de regreso con el pie contrario -Igual tomando los hombros del compañero saltando pies juntos adelante y de regreso -Desplazamiento lateral pies juntos entrelazados de los brazos derecha e izquierda (mirando al centro). -Misma formación saltar al frente y atrás -Marchando dando palmadas regresar a su lugar</p> <p>Fuerza: 4 min. 3 series alternadas de c/u -Piernas separadas con rodillas en semiflexión -Mover cadera de un lado al otro -En la misma posición ir bajando lento -Ya abajo sostiene la posición -Subir lentamente -Bajar igual y abajo sostiene y eleva talones</p> <p>Se repite</p> <p>Nota: Se realizan los cambios según la música y sin forzar al niño</p>	<p>De pie Brazos extendidos arriba y entrelazados los dedos jalar ambos suavemente</p> <p>Ahora hacia cada lado derecho e izquierdo lento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar círculos completos comenzando por arriba de la cabeza y pasando por los pies a la derecha e izquierda - Flexiones al frente en posición cómoda a tocar pies y regresar a hiper-extensión - Con las piernas separadas tocar con la frente la rodilla sujetando la pierna con las manos en cada lado - Elevar la rodilla al pecho sujetándola con las manos luego jalar esa misma pierna hacia atrás sujetando la punta del pie, la otra pierna igual <p>Nota: Movimientos pausados y suaves</p> <p>Música: Baila esta cumbia (Selena) combinada electrónica, raspa, Pa tras pa lante, soy sexy.</p>

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias rítmicas
Fase Central: Combinada
Relajación: Secuencias gimnásticas

Nivel Educativo:
Elaboró:

PRIMARIA
 Ana Isabel Nájera Villanueva

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE FINAL
<ul style="list-style-type: none"> • Flexión de cuello al frente y atrás alternando. • 16 tiempos. • Flexión latera de cuello alternando derecha e izquierda. • 16 tiempos. • Circulo con el cuello hacia la derecha. • 8 tiempos. • Circulo con el cuello hacia la izquierda. • 8 tiempos. • Brazo izquierdo extendido hacia, arriba estirar. • 8 tiempos. • Brazo derecho extendido hacia, arriba estirar. • 8 tiempos. • Brazos arriba jalar hacia atrás. • 16 tiempos. • Brazos extendidos hacia, arriba elevación de hombros. • 16 tiempos. • Movimiento de brazos (braceo) al frente realizando respiraciones. • 16 tiempos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elevación de piernas en su lugar. • 32 tiempos. • En posición de firmes en su lugar, inhalar y saltar con brazos hacia arriba y piernas juntas. • Exhalar al momento de caer. • 16 tiempos. • Elevación de rodillas, alternando pierna derecha- pierna izquierda, al ritmo de la música. • Movimiento natural de tronco con brazos semi-flexionados al frente. • 16 tiempos. • Elevación de brazos jalando hacia atrás, con pierna derecha jalando hacia atrás. Alternar con pierna izquierda. • 16 tiempos • Variante del ejercicio anterior. • 16 tiempos con pierna derecha y 16 tiempos con pierna izquierda. • Variante del ejercicio anterior. • 16 tiempos con pierna izquierda y 16 tiempos con pierna derecha. • En posición sentado con piernas extendidas, flexión de tronco y brazos al frente. Inhalar y elevar tronco con brazos hacia arriba y exhalar. • Mantener postura de los brazos con elevación de pierna derecha alternando con izquierda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Con música suave realizará estiramiento total del cuerpo, en diferentes posiciones. • Y respiraciones profundas. • 16 tiempos • Realizar la representación del nacimiento de un árbol. • Pasando por diferentes posiciones.

<ul style="list-style-type: none"> • Brazos laterales, palmas de las manos hacia abajo; cambiar las palmas hacia arriba alternando. • 16 tiempos. • Brazos laterales, palmas de las manos hacia abajo; extensión lateral de tronco acompañando con la cabeza, alternando derecha-izquierda. Con piernas separadas. • 16 tiempos. • Rotación de hombros al frente y atrás con brazos a los costados. • 16 tiempos. • Con piernas separadas, manos en la cintura, flexión de tronco al frente, derecha, atrás e izquierda. • 16 tiempos. • Con piernas separadas, manos en la cintura, flexión de tronco al frente, izquierda, atrás y derecha. • 16 tiempos. • exhalar. • 16 tiempos Marcando el paso en su lugar, inhalar . 	<ul style="list-style-type: none"> • Repetir la secuencia . • 16 tiempos (4 series). • Sentado con brazos arriba y piernas separadas, flexión de tronco al frente, pasar a posición de lagartija brazos flexionados y realizar extensión de brazos. • Repetir la secuencia. • 16 tiempos (4 series). • Marcando el paso en su lugar elevar un brazo y pasar a la posición de sentadilla con brazos arriba, al frente y lateral. • Repetir la secuencia. • 16 tiempos (4 series) • Juego: El barco se hunde. • El profesor es el capitán, los alumnos los tripulantes del barco. • El capitán grita: Atención pasajeros, el barco está en peligro. • Los alumnos gritan...!ah ah ah ah ah! • El capitán dice: Atención pasajeros se salvarán todos aquellos que realicen un círculo con su grupo (cambiar la orden, por ejemplo 5 sentadillas, una línea, marcar el paso, sentados remos por parejas, un cuadrado, cargar al compañero, saludar a todos, tocarse las rodillas, etc). • Los alumnos ejecutan la orden y dicen... • !El barco se hunde!... El barco se hunde!...con palmadas (chasquidos, gritos, zapateados, etc). • Se realizarán las actividades que indique el profesor en cada etapa y comenzará el juego una vez más. 	
---	--	--

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias rítmicas
Fase Central: Circuitos recreativos
Relajación: Juegos imaginativos

Nivel Educativo: PRIMARIA
Elaboró: Hilaria Cortez Contreras

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
Música: It's my life		Resistencia		Música: Nueva Luz	
Marcha	16	<i>Música: Payaso de rodeo</i>			
Brazos laterales palmas al frente	16			Pies separados en 4 tiempos subir tomando aire y en 4 tiempos bajar soltando el aire.	8
Manos adelante y atrás con movimientos de cuello al frente y atrás.	16	Golpe al piso pié, con palmadas, 16 tiempos con pié izquierdo y 16 con derecho.	32		
Ejercicio anterior pero moviendo manos arriba y abajo.	16	Paso yogui.	8	Pies separados brazos arriba jalar como si jalara una cuerda, de manera alternada.	8
Brazos laterales elevación pierna izquierda al frente mover pié a derecha e izquierda.	16	Manos cadera, apoyo talón, punta pié izq. y dar dos pasos hacia la izq., apoyo talón, punta pié derecho y dar dos pasos a la derecha, repetir dos veces.	16	Ejercicio anterior con brazos laterales.	8
Ejercicio anterior pero con movimientos de pié arriba y abajo.	16	Ejercicio anterior con brazos arriba haciendo círculos.	16	Ejercicio anterior con flexión de tronco al frente y jalar al frente.	8
Alternar los dos ejercicios anteriores con pié derecho.	16	Ejercicio anterior con palmadas.	16		
Elevación talón izquierdo hacia atrás y tocar con mano contraria, alternar talón derecho.	16	Ejercicio anterior chasqueando los dedos.	16	Dos respiraciones profundas 4 tiempos para subir y 4 tiempos para bajar.	8
Ejercicio anterior pero elevando talones al frente.	16	Repetir toda la secuencia cambiando de flancos, utilizando 8 tiempos de marcha para cada cambio.		Repetir ejercicios 2, 3, y 4 pero en lugar de jalar empujar.	
Manos nuca, elevar rodilla izquierda al frente y tocar con codo contrario, alternar rodilla derecha.	16	<i>Música mambo No.5</i>			
Ejercicio anterior pero elevando rodilla lateralmente.	8	Pies separados apoyar punta pies alternando con movimiento de brazos al frente y atrás.	16	Pies separados piernas extendidas, apoyar manos rodillas 4 tiempos, manos tobillos 4 tiempos, manos pies 4 tiempos y manos al piso 4 tiempos, subir brazos y tronco en 4 tiempos repetir la secuencia 2 veces.	16
Manos rodillas, flexión y extensión piernas.	8	Saltar con ligera patada al frente con mov. de brazos al frente y atrás alternando piernas.	16		
Ejercicio anterior pero abrir y cerrar rodillas.	16	Con salto dar palmada por debajo de la rodilla alternando.	16	4 círculos por el frente con brazo izquierdo y 4 con el derecho.	8
Desplante pié izquierdo al frente con elevación brazos, alternar pié derecho.	16	Apoyo punta pies alternando sacudiendo los hombros al frente y atrás (paso de mambo).	16		
Ejercicio anterior pero realizar el desplante lateralmente.	16	Pies juntos 8 saltos diagonales hacia la izq. y 8 a la derecha, luego 4, luego 2 y luego 1.	32	Con los dos brazos extendidos 4 círculos hacia adentro y 4 hacia afuera.	8
Con brazos arriba hacer flexiones laterales del tronco alternando.	16	Avanzar saltando con ligera patada alternando 8 tiempos hacia el frente y 8 hacia atrás, repetir dos veces.	32	Los dos ejercicios anteriores se harán con respiraciones.	
Pies separados tocar punta pié con mano contraria, alternando.	16	Sacudir hombros (paso de mambo) girando en su lugar, 8 tiempos a un lado y 8 al otro.	16		
Pies juntos tocar punta de los pies y subir tronco hacia atrás con brazos a los lados.	16	Repetir secuencia de saltos diagonales.	16		
		Con paso triscado avanzar girando sobre su eje 8 tiempos a la izq. y 8 a la derecha.	16		
		Repetir secuencia de saltos diagonales.	16		
		Sacudir hombros (paso de mambo).	16		

		<p>Fuerza <i>Música Magdalena</i></p> <p>Pies separados desplantados a la izq. y derecha. 16</p> <p>Ejercicio anterior manteniendo la postura con brazos laterales 8 tiempos a la izq. y 8 derecha. 16</p> <p>Pies separados manos empuñadas apoyar punta pies alternando con flexión y extensión brazos al frente y atrás. 16</p> <p>Ejercicio anterior con flexión y extensión brazos al pecho y afuera. 16</p> <p>Elevación talones atrás alternando, manos empuñadas con flexión y extensión brazos al frente y arriba. 16</p> <p>Brazos arriba elevación rodilla alternando y tocar con manos. 16</p> <p>Mismo ejercicio con piernas extendidas. 16</p> <p>Pies juntos flexión y extensión piernas. 16</p> <p>Posición de cuclillas brazos laterales tiempo 1, arriba tiempo 2. 8</p>		
--	--	--	--	--

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias gimnásticas

Fase Central: Secuencias rítmicas

Relajación: Secuencias gimnásticas

Nivel Educativo:

PRIMARIA

Elaboró:

Blanca Elia Rico Gasca.

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
Realizará movimientos de cabeza con la siguiente secuencia; al frente, posición inicial, atrás, posición inicial	16	--Por parejas tomados de los hombros, saltar con los pies juntos de lado derecho a lado izquierdo.	16	Con los pies separados a la altura de los hombros, simulará jalar una cuerda al frente y poco a poco perderá energía hasta quedarse sin él.	8
1. Lado derecho, posición inicial, lado izquierdo.	16	--Por tercias tomados de los hombros saltar separando y juntando piernas.	16	Repetirá el ejercicio anterior pero la cuerda estará arriba.	8
2. Lado derecho, posición inicial, lado izquierdo. (Acercando barba a hombro)	16	--Por cuartetas tomados de los hombros, saltar con un solo pie girando, a cada lado.	8	Realizará respiraciones profundas	2
3. Un círculo a lado derecho, un círculo a lado izquierdo.	8	--Por cuartetas de espaldas y tomados de la mano, saltar y girar con pasos de la raspa, 4 secuencias.	4	Mismo ejercicio pero la cuerda estará abajo.	8
Elevación de hombros y regresará a posición inicial.	16	--Por tercias de espaldas y tomados de la mano, saltar y girar con pasos de la raspa, 4 secuencias.	4	Repetirá el ejercicio anterior pero la cuerda estará atrás entre las piernas.	8
Elevará hombros y mantenerlos en esa posición, 2 repeticiones.	3	--Por parejas de espaldas y tomados de la mano, saltar y girar con pasos de la raspa, 4 secuencias.	4	Realizará el juego "haz lo contrario de lo que digo", consiste en lo siguiente, si el profesor menciona "parados", los alumnos se sientan, "sentados", los alumnos se colocan de pie, "acostados" se hincan, "hincados" se acuestan.	
Moverá hombros y mantenerlos en esa posición, 2 repeticiones.	3	De los siguientes 4 ejercicios realizar 4 series aumentando gradualmente la intensidad entre cada uno de ellos, realizando respiraciones para recuperarse. Al término de cada uno dará un giro de 90° a la derecha			
Con brazos extendidos, palmadas al frente y atrás.	16	--Palmadas y tocando punta del pie derecho, cambiar con el pie izquierdo, 8 tiempos con cada pie.	8		
Palmadas lado izquierdo y lado derecho.	16	--Palmadas y tocando talón del pie derecho, cambiar con el pie izquierdo, 8 tiempos con cada pie.	8		
Con piernas separadas, dar palmadas arriba de la cabeza y debajo de las piernas.	16	--Palmadas y tocar parte externa del pie derecho, cambiar con el pie izquierdo, con cada pie.	8		
		--Palmadas y tocando parte interna del pie derecho alternando con el izquierdo.	16		
		--Por parejas, en 4 puntos de apoyo decúbito ventral, empujará hombro con hombro.	4		

ALTERNATIVAS UTILIZADAS

Calentamiento: Secuencias gimnásticas
Fase Central: Secuencias gimnásticas
Relajación: Formas jugadas

Nivel Educativo: PRIMARIA
Elaboró: Javier Escobar González