

1 de Noviembre	VALOR AMOR	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizajes Clave: 90-91 • Club Lecturas; 18-20 • Club Ortografía: 9 • Club Matemáticas: 24
2 de Noviembre	VALOR AMOR	<ul style="list-style-type: none"> • ASUETO
3 de Noviembre	VALOR AMOR	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizajes Clave:92-93 • Club Lecturas;21 • Club Ortografía:10 • Club Matemáticas: 25
6de Noviembre	VALOR AMOR	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizajes Clave:94-95 • Alégrate: 91
7 de Noviembre	VALOR AMOR	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas • Aprendizajes Clave: 96-97 • Club Matemáticas: 26 • Alégrate: 92
8 de Noviembre	VALOR AMOR	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizajes Clave: 98-99 • Club Lecturas; 22-24 • Club Ortografía:11 • Club Matemáticas: 27
9 de Noviembre	VALOR AMOR	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizajes Clave: 100-101 • Club Matemáticas: 28 • Alégrate: 93
10 de Noviembre	VALOR AMOR	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizaje clave: 102 • Club Lecturas;25 • Club Ortografía:12-13

<p>13 de Noviembre</p>	<p>VALOR AMOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Español: Explora los acervos disponibles y reconoce algunas de sus características. • Matemáticas: Resuelve problemas de suma y resta con números naturales menores que 100. • Guía integrada Aprendizajes CLAVE: 103-104 • Club de Tareas Matemáticas:, p. 29
<p>14 de Noviembre</p>	<p>VALOR AMOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Español: Explora los acervos disponibles y reconoce algunas de sus características. • Matemáticas: Resuelve problemas de suma y resta con números naturales menores que 100. • Club de Tareas Ortografía: "Uso del punto", p. 14. • Club Matemáticas: 30
<p>15 de Noviembre</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Español: Selecciona textos para escuchar su lectura. • Matemáticas: Recolecta datos y hace registros personales. • Conocimiento del Medio: Describe y representa la ubicación de su casa, escuela y otros sitios con el uso de referencias espaciales básicas.
<p>16 de Noviembre</p>	<p>VALOR AMOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizaje clave:105-106-107 • Club Matemáticas: 31
<p>17 de Noviembre</p>	<p>VALOR AMOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Español: Selecciona textos para escuchar su lectura. • Matemáticas: Recolecta datos y hace registros personales. • Conocimiento del Medio Describe y representa la ubicación de su casa, escuela y otros sitios con el uso de referencias espaciales básicas. Guía integrada Aprendizajes CLAVE, lección 10, pp. 108-111 • Matemáticas: Recolecta datos y hace registros personales. • Alégrate: 94
<p>20 de Noviembre</p>	<p>VALOR AMOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ASUETO

<p>21 de Noviembre</p>	<p>VALOR AMOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Club de Matemáticas. Juegos de lotería de números, figuras geométricas, cálculo mental) • Español: Selecciona textos para escuchar su lectura. • Matemáticas: Recolecta datos y hace registros personales. Guía integrada Aprendizajes CLAVE, lección 6, pp. 112-113 • Club de Tareas Ortografía:15 Club Matemáticas: 32
<p>22 de Noviembre</p>	<p>VALOR AMOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Español: Explora los acervos disponibles y reconoce alguna de sus características. Identifica algunas palabras en los títulos. Guía integrada Aprendizajes CLAVE, lección 3, pp. 94-95. • Matemáticas: Recolecta datos y hace registros personales. Guía integrada Aprendizajes CLAVE, lección 7, pp. 102-103. • básicas. Guía integrada Aprendizajes CLAVE, lección 11, pp. 114-115
<p>23 de Noviembre</p>	<p>VALOR AMOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Español: Explora los acervos disponibles y reconoce alguna de sus características. Identifica algunas palabras en los títulos. Guía integrada Aprendizajes CLAVE, lección 3, pp. 94-95. • Matemáticas: Recolecta datos y hace registros personales. Guía integrada Aprendizajes CLAVE, lección 7, pp. 102-103. • Conocimiento del Medio: Describe y representa la ubicación de su casa, escuela y otros sitios con el uso de referencias espaciales básicas. Guía integrada Aprendizajes CLAVE, lección 11, pp. 116-117 • Club Matemáticas: 33
<p>24 de Noviembre</p>	<p>VALOR AMOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consejo Técnico Escolar
<p>27 de Noviembre</p>	<p>VALOR AMOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Español: Explora los acervos disponibles y reconoce alguna de sus características. Identifica algunas palabras en los títulos. Guía integrada Aprendizajes CLAVE, lección 3, pp. 94-95. • Matemáticas: Recolecta datos y hace registros personales. Guía integrada Aprendizajes CLAVE, lección 7, pp. 102-103. • Conocimiento del Medio: Describe y representa la ubicación de su casa, escuela y otros sitios con el uso de referencias espaciales básicas. • Guía integrada Aprendizajes CLAVE, lección 11, pp. 118

		<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema
1 de Diciembre	VALOR CARIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Matemáticas: reflexionará en una hoja de su manual de matemáticas. • Español: Explora los acervos disponibles y reconoce alguna de sus características. Identifica algunas palabras en los títulos. • Matemáticas: Recolecta datos y hace registros personales.
28 de Noviembre	VALOR AMOR	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del Medio: Describe y representa la ubicación de su casa, escuela y otros sitios con el uso de referencias espaciales básicas. <p>Educación Socioemocional: Guía integrada Aprendizajes CLAVE 120-12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Club Matemáticas: 34 • Alégrate: 95
29 de Noviembre	VALOR AMOR	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de • Español: Explora los acervos disponibles y reconoce alguna de sus características. Identifica algunas palabras en los títulos. • Matemáticas: Recolecta datos y hace registros personales. • Club de Tareas Ortografía: p.
30 de Noviembre	VALOR AMOR	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de • Español: Explora los acervos disponibles y reconoce alguna de sus características. Identifica algunas palabras en los títulos. • Matemáticas: Recolecta datos y hace registros personales. • Club de Tareas Ortografía: p.

		<ul style="list-style-type: none"> • Club Ortografía: 17 • Club Matemáticas: 35 • Tesoro de mi fe: 107-108
4 de Diciembre	VALOR CARIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas • Aprendizajes Clave 121
5 de Diciembre	VALOR CARIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizajes Clave 122 • Harán su piñata
6 de Diciembre	VALOR CARIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizajes Clave 123 • PROYECTO • Tesoro de mi fe: 109-110 • Harán su piñata
7 de Diciembre	VALOR CARIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas • Aprendizajes Clave 124 • Club Ortografía 17 • Club Matemáticas: 36 • PROYECTO • Harán su piñata
8 de Diciembre	VALOR CARIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizajes Clave 125 • PROYECTO • Tesoro de mi fe: 111-112 • Harán su piñata
11 de Diciembre	VALOR CARIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizajes Clave 126 • PROYECTO • Club Ortografía 18 • Club Matemáticas: 37 • Harán su piñata
12 de Diciembre	VALOR CARIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Aprendizaje clave 127 • PROYECTO

		<ul style="list-style-type: none"> • Tesoro de mi fe: 113-114 • Harán su piñata
13 de Diciembre	VALOR CARIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Matemáticas: Resuelve problemas • Aprendizaje clave 127 • Harán su piñata
14 de Diciembre	VALOR CARIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Español ejercicios. • Matemáticas: Resuelve problemas de suma y resta • Harán su piñata
15 de Diciembre	VALOR CARIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura , reflexión de la lectura. • Matemáticas: Cálculo mental y un problema • Matemáticas: resolverán una hoja de su manual de matemáticas. • Español ejercicios. • Matemáticas: Resuelve problemas de suma y resta • Tesoro de mi fe: 115-116

Informática Primer Grado

Semana del 06 de noviembre al 10 de noviembre

Tema
<ul style="list-style-type: none">10 Guardo y abro documentos. P. 41-44

Semana del 13 de noviembre al 17 de noviembre

Tema
<ul style="list-style-type: none">11 Bookmaker. P. 45-47

Semana del 20 de noviembre al 24 de noviembre

Tema
<ul style="list-style-type: none">12 Bookmaker: la fábula. P. 48-49

Semana del 27 de noviembre al 01 de diciembre

Tema
<ul style="list-style-type: none">13 Bookmaker: La leyenda P. 50-51

Semana del 04 de diciembre al 08 de diciembre

Tema
<ul style="list-style-type: none">14 ¿Qué son los programas o aplicaciones? P. 52-53

Semana del 11 de diciembre al 15 de diciembre

Tema
<ul style="list-style-type: none">15 La carretera de información internet. P. 54-57



COLEGIO MONTREAL, A.C.
PREMIÈRE ANNÉE
Français A

PRIMAIRE

2023-2024

Semaine du 06 au 10 Novembre 2023

Date	Sujet
Session 1	Évaluation #3. RAC / C / AC.
Session 2	Les couleurs. Leur écriture et leur prononciation. Page 20 – 22. Chanson des couleurs.

Semaine du 13 au 17 Novembre 2023

Date	Sujet
Session 1	Activité auditive, dictée des couleurs. Activité ludique pour colorier et identifier la couleur des objets. Pages 25 – 27.
Session 2	Chanson des couleurs. Quelle est ta couleur préférée ? Localisation des objets dans l'école selon leur couleur.

Semaine du 20 au 24 Novembre 2023

Date	Sujet
Session 1	Jour férié. La Révolution Mexicaine.
Session 2	Les nombres. 1 au 10. Leur écriture et prononciation. Page 31. Compter des objets pour identifier la quantité. Page 32.

Semaine du 27 Novembre au 01 Décembre 2023

Date	Sujet
Session 1	Session d'orthographe. Écriture du nom des nombres. Dictée des nombres pour les identifier à l'écoute. Page 33.
Session 2	Le train des nombres. Chanson du train Tchou-tchou. Activité ludique des nombres. Page 35 – 36.

Semaine du 04 au 08 Décembre 2023

Date	Sujet
Session 1	Évaluation #4. RAC / C / AC.
Session 2	Les nombres. 11 au 20. Leur écriture et prononciation. Page 38 - 39.

Semaine du 11 au 15 Décembre 2023

Date	Sujet
Session 1	Activité auditive, dicté des nombres du 1 au 20 et des couleurs. Page 42.
Session 2	Mise en scène de l'œuvre de Noël.



COLEGIO MONTREAL A.C
ACTIVITIES AND HOMEWORK
FIRST GRADE A

PRIMARY

Week from Monday, November 6th to Friday, November 10th, 2023

6th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice Play • Vocabulary 9 Words (1st part) • Level A: 33, 34, 35 Verb to be Negative • Level A: verbs (swim, match, walk, jump, make)
7th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice Play • Daily dictation • Vocabulary 9 words (2nd part) • Vocabulary 9 Missing letter • Level A: Verb to be Interrogative: 36, 37, 38
8th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice Play • Daily dictation • Alice in Wonderland (pages 18,19) • Level A: 39 • Level A (Listening: Worksheet 3 and 4 pages 179 and 180 A1 / 172 and 173 A)
9th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice Play • Daily dictation • Enjoy Student´s Book (Module 3: 26, 27, 28, 29, 30) • Enjoy Workbook (Module 3: 22, 23, 24)
10th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Spelling bee • Speaking: Value of the month • Reading notebook (worksheet) • Listening exercise on notebook



COLEGIO MONTREAL A.C
ACTIVITIES AND HOMEWORK
FIRST GRADE A

PRIMARY

Week from Monday November 13th to Friday, November 17th, 2023

13th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Vocabulary 10 Words (1st part) • Level A: 40, 41, 42 (Family Tree) • Level A: verbs (cook, see, clap, chase, drink)
14th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Vocabulary 10 words (2nd part) • Vocabulary 10 ABC Order • Use of English exercise (Family tree)
15th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Alice in Wonderland (pages 20,21) • Level A (Science: 160, 161, 162 A1 /153, 154, 155 A) • Level A (Reading: 140, 141 A1 /133, 134 A)
16th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Enjoy Student´s Book (Module 3: 31, 32, 33, 34, 35) • Enjoy Workbook (Module 3:25, 26, 27, 28)
17th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Spelling bee • Speaking: What´s your favorite animal? • Reading notebook (worksheet) • Level A (Speaking Worksheet 2 page 190 A1/ 183 A)



**COLEGIO MONTREAL A.C
ACTIVITIES AND HOMEWORK
FIRST GRADE A**

PRIMARY

Week from Monday November 20th to Friday, November 24th, 2023

20th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Vocabulary 11 Words (1st part) • Level A: 44, 45, 46 (Numbers 21 to 50) • Level A: verbs (take, touch, trace, open, close, talk)
21st	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Vocabulary 11 words (2nd part) • Use of English: exercise Numbers 21 to 50 • Level A: Writing (Level A1: 126/ Level A 119)
22nd	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Alice in Wonderland (pages 22, 23) • Level A: 47, 48, 49 (Demonstrative Pronouns) • Use of English: Demonstrative Pronouns Exercise
23rd	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Level A: 50 (Demonstrative Pronouns) • Enjoy Student´s Book (Module 4: 36, 37, 38, 39) • Enjoy Workbook (Module 4: 29, 30, 31, 32) (Bring a dice)
24th	<ul style="list-style-type: none"> • CTE



**COLEGIO MONTREAL A.C
ACTIVITIES AND HOMEWORK
FIRST GRADE A**

PRIMARY

Week from Monday November 27th to Friday, December 1st, 2023

<p>27th</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Vocabulary 12 (1st part) • Level A: 51, 52, 53 (Singular and Plural) • Level A verbs (give, turn, feel, wear, call, build) • Enjoy Student´s Book (Module 4: 40, 41, 42, 43, 44, 45) • Enjoy Workbook: (Module 4: 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39)
<p>28th</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Vocabulary 12 (2nd part) • Level A: 54, 55 • Vocabulary 12 exercise on notebook
<p>29th</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Alice in Wonderland (pages 24, 25) • Level A Science (A1: 164 / A: 156) • Use of English: Singular and Plural exercise
<p>30th</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Enjoy Student´s Book (Module 5: 46, 47, 48) • Enjoy Workbook (Module 5:40, 41, 42)
<p>1st</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Spelling bee • Speaking: What´s your last name?



COLEGIO MONTREAL A.C
 ACTIVITIES AND HOMEWORK
 FIRST GRADE A

PRIMARY

Week from Monday December 4th to Friday, December 8th, 2023

4th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Vocabulary 13 Words (1st part) • Level A: 57, 58, 59 (Simple Present) • Level A: verbs (break, pay, come, forgive, fall, feed) • English Exam
5th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Vocabulary 13 words (2nd part) • Level A: Reading (A1: 142 / A: 135) • Use of English: Simple Present exercise • English exam
6th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Alice in Wonderland (pages 26, 27) • Level A: 60, 61, 62 • English Exam
7th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Enjoy Student´s Book (Module 5: 49, 50, 51, 52) • Enjoy Workbook (Module 5:43, 44, 45, 46)
8th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Spelling bee • Speaking: Value of the month



COLEGIO MONTREAL A.C
ACTIVITIES AND HOMEWORK
FIRST GRADE A

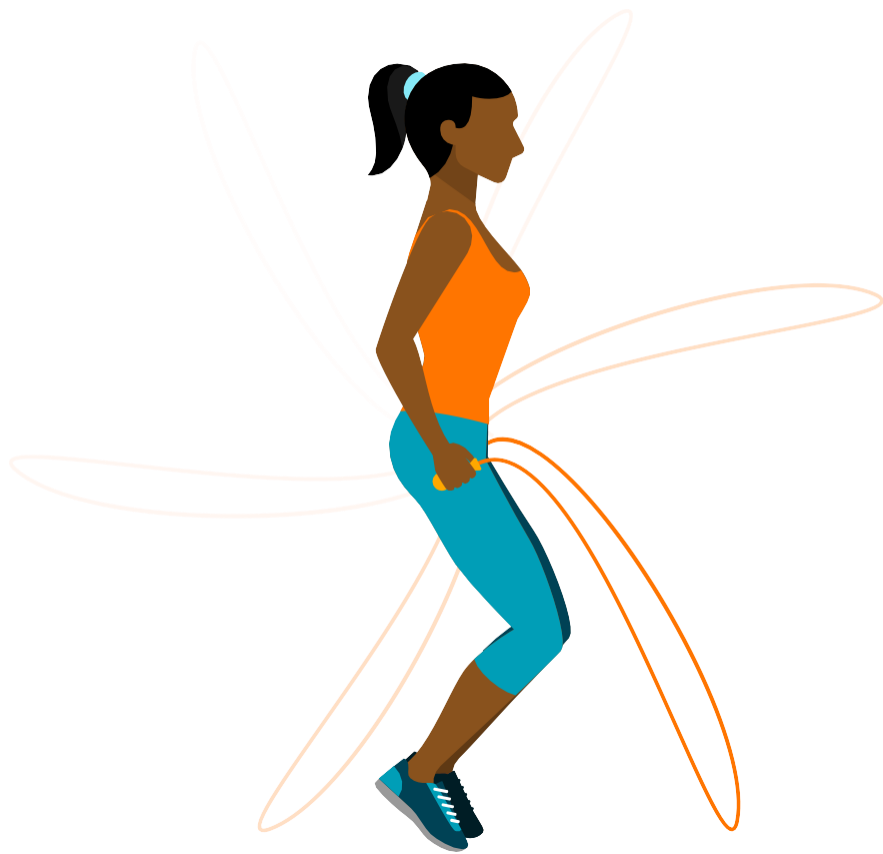
PRIMARY

Week from Monday December 11th to Friday, December 15th, 2023

11th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Vocabulary 13 Words (1st part) • Use of English: Simple Present exercise (affirmative) • Level A: verbs (scream, brush, paint, fly, clean, visit)
12th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Use of English: Simple Present exercise (negative)
13th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Christmas activities
14th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Christmas activities
15th	<ul style="list-style-type: none"> • Pray • Practice play • Daily dictation • Christmas Activites

GUIDES

- Use of English: Verb to be, Family Tree, Numbers 21 to 50, Singular and Plural (Level A1 pages: 212, 213, 214, 215, 216 and notebook/ Level A 205, 206, 207, 208, 209 and notebook)
- Writing: Vocabularies 8 to 13 (Level A1 118, 119, 214page and notebook/Level A page 111, 112, 207 and notebook)
- Reading: The students are going to read from other books. (Level A1 page 214 and notebook/Level A page 207 and notebook)
- Listening: The students are going to listen exercises from CD's. (Level A1 page 214 and notebook/Level A page 207 and notebook)
- Speaking: (Level A1 page 214 and notebook/Level A page 207 and notebook) Speaking questions (What's your favorite color? / What's your favorite animal? / What's your favorite color?/ What's your favorite animal? What's your last name? / Flower description)



Evaluación P3 físico-motrices

Nivel primaria
Rita Gómez Hernández

MESOCICLO

Flexibilidad

Mes: Noviembre y Diciembre

Seguimiento: 1° a 6° grado de Primaria

Físico Motriz
1a Semana



Objetivo	Descripción del ejercicio	Desarrollo
Medir el nivel de flexibilidad	<p>Posición inicial:</p> <ul style="list-style-type: none">• De pie aborde de la grada.• Piernas unidas totalmente extendidas.	<p>Desde posición inicial, en una grada marcada previamente, realizar una flexión de tronco con la vista en dirección a las piernas sin flexionar la articulación de la rodilla, la mayor amplitud posible. Mantener la posición por 2 segundos, marcando el resultado en centímetros. Del punto cero (0) se marcan hacia abajo valores positivos 1, 2, 3.... y por arriba del cero valores negativos -1, -2- y -3....</p>

Objetivo

Medir el nivel de fuerza resistencia de los músculos extensores de los brazos.

Descripción del ejercicio:

Posición Inicial Niños:

- Apoyo sobre las manos al ancho de los hombros con la dirección hacia el frente
- Apoyo de punta de pies y juntos, piernas y brazos en completa extensión

Niñas:

- Apoyo sobre las manos al ancho de los hombros con la dirección hacia el frente
- Apoyo de punta de pies y juntos.
- Rodillas, espalda y cabeza en línea recta con la vista al frente.

Desarrollo:

Desde la posición inicial el ejecutante realiza la flexión y extensión de los brazos, llevando los codos hacia afuera y sin parar se regresará a la posición inicial para repetir el ejercicio. El ejercicio termina en el momento que él ejecutante deforme la técnica.

Objetivo

Medir el nivel de fuerza de los músculos abdominales.

Descripción del ejercicio:

Posición Inicial:

- Acostados boca arriba
- Con piernas juntas y flexionadas
- Pies juntos en apoyo plantar
- Brazos cruzados pegados al pecho
- Un compañero sostiene los pies del que realiza la prueba.

Desarrollo:

Desde la posición inicial, él evaluado se traslada desde la posición de acostado hasta que los codos toquen los muslos y regresen a la posición inicial. Se realiza el conteo de la mayor cantidad de repeticiones completas de manera continua sin pausas.

Objetivo

- Medir el alcance de la extremidades superiores de la mano más hábil.
- Medir el nivel de fuerza explosiva de los músculos extensores de la cadera, rodillas y tobillos.

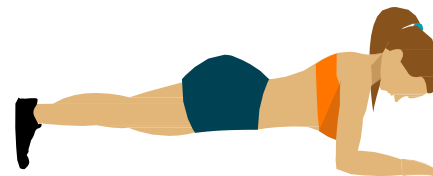
Descripción del ejercicio:

Posición Inicial:

- Posición lateral de pie, a 15 cm. Aproximadamente de la pared.
- Piernas separadas al ancho de las caderas y los pies con talones al suelo.
- Tronco ligeramente inclinado al frente.

Desarrollo:

Flexionar las rodillas a media sentadilla, al mismo tiempo realice un movimiento de péndulo con los brazos y se impulse hacia arriba sin detener el movimiento lo más alto que le sea posible. Se repite dos veces y se considera el mayor salto.



Velocidad

Objetivo:

Medir el nivel de velocidad en una distancia de 30m en segundos y centésimas de segundos.

Descripción del ejercicio:

Posición Inicial:

Posición de salida media:

*Una pierna al frente en la línea de salida ligeramente flexionada.

*Brazos flexionados alternados a la pierna que se encuentra en posición adelantada.

*Tronco ligeramente inclinado al frente

Desarrollo:

Al escuchar la señal de salida saldrá corriendo lo más rápido posible hasta la meta. Se tomará el tiempo registrado.



Resistencia

Objetivo:

Medir el nivel de resistencia aeróbica en minutos, segundos y décimas

Descripción del ejercicio:

Posición Inicial:

- Una pierna al frente en la línea de salida ligeramente flexionada.
- Brazos flexionados alternados a la pierna que se encuentra en posición adelantada.

Desarrollo:

Al escuchar la señal de salida saldrá corriendo a manera de recorrer la distancia establecida en el menor tiempo posible.

La distancia que recorren son 200 metro de 6 a 10 años y los de 11y 12 años, la distancia de 300 metros

Coordinación

Objetivo

Valorar la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse respecto a un movimiento

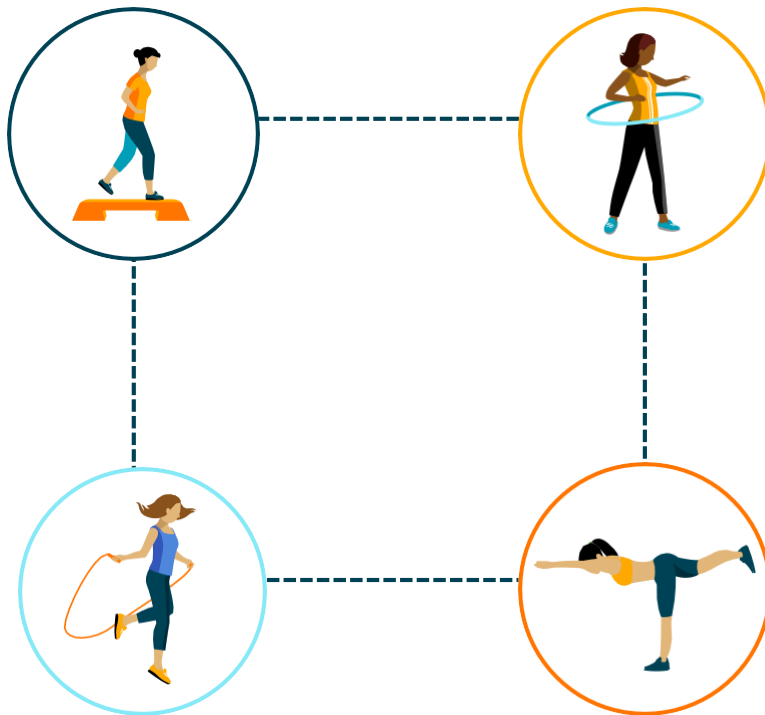
Descripción del ejercicio:

Se colocaran en 4 filas y realizaran las imitaciones y ejecuciones indicadas

Desarrollo:

Ejecutar las diferentes actividades conforme a edad cronológica del NN:

- Al silbatazo realizar las actividades indicadas de imitación (gateo del oso, paso del cangrejo, salto de conejo, etc.) .
- Recepción de pelota simple
- Rodar, saltar, etc.



Coordinación

Objetivo

Valorar la coordinación dinámica general

Descripción del ejercicio:

Colocar la escalera de coordinación formar una sola fila

Desarrollo:

Realizaran diferentes movimientos, con las piernas de acuerdo a las indicaciones, aplicando la mayor velocidad posible.