

Educación Física

Segundo grado



Educación Física

Segundo grado

Educación Física. Segundo grado fue desarrollado por la Dirección General de Materiales Educativos (DGME), de la Subsecretaría de Educación Básica, Secretaría de Educación Pública.

Coordinación técnico-pedagógica

Dirección de Desarrollo e Innovación de Materiales Educativos,
DGME/SEP

María Cristina Martínez Mercado, Ana Lilia Romero Vázquez,
Alexis González Dulzaides

Autores

Ana Frida Monterrey Heimsatz, Carlos Natalio González Valencia,
Israel Huesca Guillén, Jorge Medina Salazar, Leticia Gertrudis López
Juárez, Amparo Juan Platas

Revisión técnico-pedagógica

Amílcar Saavedra Rosas, Daniela Aseret Ortiz Martínez, Ivón Sofía
González Miranda, María de los Ángeles García González

Asesores

Lourdes Amaro Moreno, Leticia María de los Ángeles González
Arredondo, Óscar Palacios Ceballos, Francisco Quirvan Toledo

Coordinación editorial

Dirección Editorial, DGME/SEP

Alejandro Portilla de Buen, Pablo Martínez Lozada, Zamná Heredia
Delgado, Esther Pérez Guzmán

Cuidado editorial

Pablo Ávalos Quintero, Inti García Santamaría

Producción editorial

Martín Aguilar Gallegos

Formación

Jéssica Berenice Géniz Ramírez

Portada

Diseño de colección: Carlos Palleiro
Ilustración de portada: Martha Avilés

Primera edición, 2010

Primera edición revisada, 2011

Primera reimpresión, 2011 (ciclo escolar 2012-2013)

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2011
Argentina 28, Centro,
06020, México, D.F.

ISBN: 978-607-469-709-4

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Servicios editoriales (2010)

Grupo Editorial Siquisiri, S.A. de C.V.

Ana Laura Delgado, Sonia Zenteno, Angélica Antonio

Diseño y diagramación

Humberto Brera, Rosario Ponce Perea

Ilustración

Aleida Ocegueda (pp. 12-13, 22, 20-26, 84), Margarita Sada (pp. 28-33,
35-39), Julián Cícero (pp. 42-56), Esmeralda Ríos (pp. 4-5, 7, 58-66, 85),
Gabriel Gutiérrez (pp. 68-69, 71-74, 76-78, 80-81), Rodrigo Serna (pp. 14,
15, 16-19, 22, 27, 33-34, 36, 40-41, 47, 57, 61, 67, 75, 79, 82-83), Francisco
de Anda (p. 8)

Agradecimientos

La Secretaría de Educación Pública agradece a los más de 40 284 maestros y maestras, a las autoridades educativas de todo el país, al Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación, a expertos académicos, a los Coordinadores Estatales de Asesoría y Seguimiento para la Articulación de la Educación Básica, a los Coordinadores Estatales de Asesoría y Seguimiento para la Reforma de la Educación Primaria, a monitores, asesores y docentes de escuelas normales, por colaborar en la revisión de las diferentes versiones de los libros de texto llevada a cabo durante las Jornadas Nacionales y Estatales de Exploración de los Materiales Educativos y las Reuniones Regionales, realizadas en 2008, 2009 y 2010; así como a la Dirección General de Desarrollo Curricular, Dirección General de Educación Indígena, Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa.

La SEP extiende un especial agradecimiento a la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), por su participación en el desarrollo de esta edición.

También se agradece el apoyo de las siguientes instituciones: Universidad Autónoma Metropolitana, Centro de Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable de la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales, Ministerio de Educación de la República de Cuba. Asimismo, la Secretaría de Educación Pública extiende su agradecimiento a todas aquellas personas e instituciones que de manera directa e indirecta contribuyeron a la realización del presente libro de texto.

Presentación

La Secretaría de Educación Pública, en el marco de la Reforma Integral de la Educación Básica, plantea una propuesta conformada por libros de texto desde un nuevo enfoque que hace énfasis en la participación de los alumnos para el desarrollo de las competencias básicas para la vida y el trabajo. Este enfoque incorpora como apoyo las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), materiales y equipamientos audiovisuales e informáticos que, junto con las bibliotecas de aula y escolares, enriquecen el conocimiento en las escuelas mexicanas.

Este libro de texto incluye estrategias innovadoras para el trabajo escolar y demanda competencias docentes orientadas al aprovechamiento de distintas fuentes de información así como el uso intensivo de la tecnología, la comprensión de las herramientas y de los lenguajes que niños y jóvenes utilizan en la sociedad del conocimiento. Al mismo tiempo, se busca que los estudiantes adquieran habilidades para aprender de manera autónoma, y que los padres de familia valoren y acompañen el cambio hacia la escuela mexicana del futuro.

Su elaboración es el resultado de una serie de acciones de colaboración, como la Alianza por la Calidad de la Educación, así como con múltiples actores entre los que destacan asociaciones de padres de familia, investigadores del campo de la educación, organismos evaluadores, maestros y expertos en diversas disciplinas. Todos han nutrido el contenido del libro desde distintas plataformas y a través de su experiencia. A ellos, la Secretaría de Educación Pública les extiende un sentido agradecimiento por el compromiso demostrado con cada niño residente en el territorio nacional y con aquellos que se encuentran fuera de él.

Secretaría de Educación Pública

Índice

Conoce tu libro 6
Bitácora de juegos y ejercicio 8

Aventura 1

Nos reconocemos y comunicamos

Retos

Un pacto divertido	14
Un verano expresivo	16
Así quiero saludar	17
Adivino las emociones	19
Siento y actúo	21
Hacia mi objeto favorito	22
Garabatos	23
Los abrazos	24
Escucha, siente y escribe	25
Mi mano habla	26
Mis experiencias	27

Aventura 2

Ahora sí, juguemos a los retos!

Retos

Saltar, jalar, desplazar	30
¡Hoy llevo la mochila así!	31
¡Casi topos!	33
La cuerda	35
Piernas fuertes	37
Pelota a la pared	39
Serpiente	40
Mis experiencias	41

Aventura 3

Desafiando pruebas!

Retos

De ida y vuelta	44
La bola de calcetín	46
El globo que flota	48
Zancos	49
Bolitas ciegas	50





En busca del zapato perdido	51
Salto y me transformo	52
Canicas de periódico	53
¡A soplar se ha dicho!	55
La toalla mágica	56
Mis experiencias	57

Aventura 5

Mi desempeño cambia día con día

Retos

¿Corto circuito?	70
Oscuridad	72
Difícil de atinar...	73
Jardinero apresurado	74
Lo que existe es...	76
Imaginar y crear	77
Topes en el camino	78
Boliche	80
Cinturón de manos	82
Mis experiencias	83

Glosario

84

Aventura 4

Explorando mi postura

Retos

Carrera de papelitos	60
No todo se hace igual	61
Lectura veloz	63
Como me muevo respiro	64
Estatua que cae	65
Estatuas	66
Mis experiencias	67

Conoce tu libro

Este libro se divide en cinco aventuras que tienen divertidos e interesantes retos, en cada uno te sugerimos con quien puedes realizar las actividades, así como el lugar más apropiado para hacerlo: en casa, en la escuela, durante el recreo o durante alguna contingencia.

En las primeras páginas del libro encontrarás:

Iconos

- Individualmente
- Con compañeros o amigos
- Con la ayuda de un adulto
- En un lugar abierto
- En un lugar cerrado

Bitácora de juegos y ejercicio

La bitácora te ayudará a formar el hábito de la actividad física todos los días, al programar y registrar tus actividades. Revisa las instrucciones en la página 8.



Al iniciar cada aventura habrá una presentación:

Presentación de la aventura

Se describe el propósito de los retos que la integran.



Cada reto se forma por las siguientes partes:

Nombre del reto

Propósito del reto

Descripción e instrucciones

Imagen que identifica la aventura

Iconos

Materiales

Color que identifica la aventura

Reflexión

Para el adulto Espacio para que tu tutor registre tu aprendizaje.

Espacio para que analices tu aprendizaje y la utilidad de éste en tu vida.



Al final de cada aventura encontrarás:

Mis experiencias

Aquí expresarás lo que aprendiste en los retos de toda la aventura.

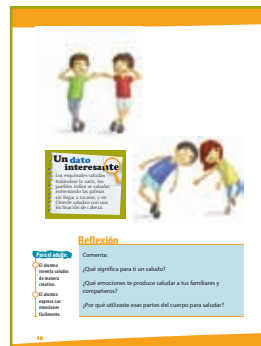


Tu libro tiene las siguientes secciones:



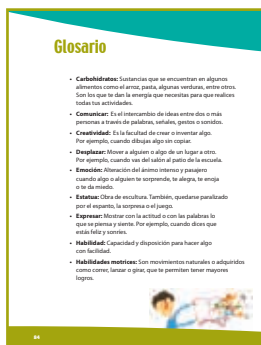
Consulta en...

Sugerencias para revisar libros de la biblioteca o páginas web en compañía de un adulto, para conocer más sobre lo que trabajarás en los retos.



Un dato interesante

Es información interesante relacionada con los temas tratados en los retos.



Glosario

Aquí encontrarás el significado de las palabras que están resaltadas en color rosa. Si hay una palabra que no se incluya en el glosario, busca su significado y escríbelo en un cuaderno.

Bitácora de juegos y ejercicio

Al principio de cada mes, programa y anota en el calendario de la Bitácora de juegos y ejercicio las actividades que quieres llevar a cabo en ese periodo. Para ello considera las siguientes recomendaciones:

- Hacer actividad física por lo menos cinco días a la semana ayuda a mantenerte sano. Busca un lugar adecuado y seguro.



- Procura que tu alimentación sea correcta.



- Cuando haces ejercicios es recomendable que tomes agua simple potable.



- Visita al médico y verifica tu estado de salud.



- Prepara tu cuerpo antes de hacer actividad física.



- Para mantener una buena salud y recuperar energía es necesario que descanses.








- Después de hacer actividad física es necesario asearte para sentirte más cómodo y limpio, además de evitar enfermedades.














































Instrucciones

Al inicio de cada mes programa las actividades físicas que realizarás. Para ello, colorea los recuadros del calendario, según el siguiente código de colores. Si necesitas agregar actividades que no están anotadas, asígnales un color diferente a los que aquí aparecen.

-  Sesiones de Educación Física
-  Algún entrenamiento deportivo
-  Retos del libro
-  Reuniones de juego con amigos
-  Ejercicio físico con mi familia
- Otras (especifica)

En el calendario señala con (✓) el día que sí hiciste la actividad programada. Al final del mes tendrás el registro de las actividades que realizaste y las que no.

Ejemplo:

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
	 			 		
	 			 		 
 	 		  			
				  	 	
 		 				 

Al final de cada aventura habrá un espacio para que hagas un balance sobre la actividad física que programaste y realizaste.

AGOSTO						
D	L	M	M	J	V	S

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

OCTUBRE						
D	L	M	M	J	V	S

NOVIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

DICIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

ENERO						
D	L	M	M	J	V	S



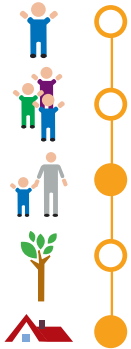
Nos reconocemos y comunicamos

En esta aventura tendrás la posibilidad de **expresar** con tu cuerpo lo que sientes y **te darás cuenta de lo importante que es comunicarte con las personas que se encuentran a tu alrededor.**



Reto:

Un pacto divertido



Adquirirás un compromiso compartido con tu mamá, papá o algún adulto que te acompañe en tus aprendizajes.

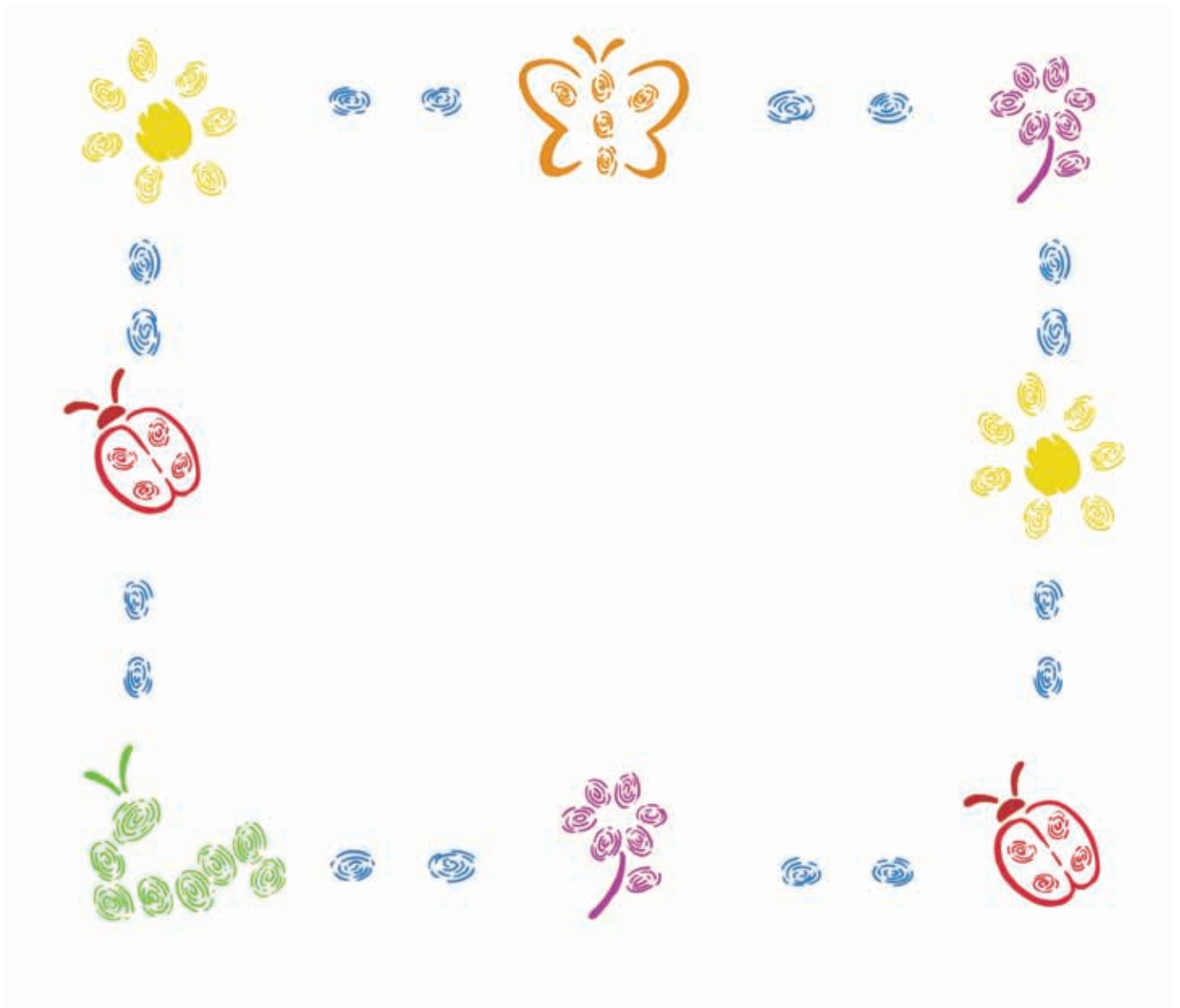
En la escuela primaria, la Educación Física te ayuda a conocer, sentir, cuidar, desarrollar y aceptar tu cuerpo, además, a través del movimiento, te permite **expresar**, crear y resolver diferentes situaciones que se te presentan en tus actividades cotidianas.

Materiales:

Grafito en polvo
(es el polvo de la punta del lápiz).

Para llevar a cabo este reto, hagan un **pacto** a través de un dibujo que realizarán con las huellas de sus dedos. Frotan el grafito del lápiz en la punta del dedo y, en el espacio de la siguiente página, marquen las huellas que darán forma al dibujo que sellará su pacto. Esto representará su mutuo apoyo para terminar las cinco aventuras de este libro.





Reflexión

Comenta:

¿Qué representa para ti el dibujo que hicieron?

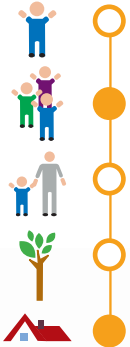
¿Cómo pueden lograr su pacto?

Para el adulto:

- El alumno participa activamente para realizar el dibujo del compromiso.
- El alumno le da significado a su dibujo.

Reto:

Un verano expresivo



Expresarás con movimientos y gestos experiencias de tu vida cotidiana.

Comparte con tus compañeros algunas actividades que realizaste en las vacaciones, pero usando únicamente movimientos con tu cuerpo, sin hablar. Intenta que los demás adivinen de qué se trata.



Para el adulto:

El alumno expresa actividades a partir de movimientos y gestos.

El alumno colabora con sus compañeros.

Reflexión

De las actividades que realizaste durante las vacaciones, ¿cuáles lograste compartir con tus compañeros a través de movimientos y gestos?

¿Qué actividades lograron identificar con facilidad? ¿Por qué?

Reto:

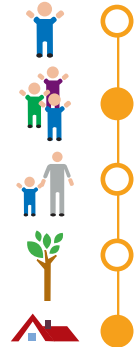


Así quiero saludar

Expresarás diferentes emociones al saludar.

Existen maneras comunes para saludarnos, en equipo inventen otras utilizando distintas partes del cuerpo.

Presenten en grupo sus saludos.





Un dato interesante

Los esquimales saludan frotándose la nariz, los pueblos indios se saludan enfrentando las palmas sin llegar a tocarse, y en Oriente saludan con una inclinación de cabeza.



Reflexión

Para el adulto:

El alumno inventa saludos de manera creativa.

El alumno expresa sus emociones fácilmente.

Comenta:

¿Qué significa para ti un saludo?

¿Qué emociones te produce saludar a tus familiares y compañeros?

¿Por qué utilizaste esas partes del cuerpo para saludar?

Reto:

Adivino las emociones

Aventura 1

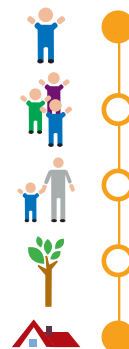


Distinguirás cómo se pueden expresar distintas emociones a través de los gestos.

La sonrisa y el enojo son parte de nuestra vida. Hay situaciones que te hacen reír, llorar, entristecerte o enojarte.

Recorta tres imágenes de personas que sonrían, tres con expresión de enojo, y pégalas en tu cuaderno. Si encuentras imágenes de personas con otras emociones, recórtalas también.

Describe junto al recorte por qué consideras que se sienten así e imítalos.



Materiales:

Tijeras,
pegamento,
periódico
o revista.





Consulta en...

Para saber más de la expresión de emociones revisa el libro de George Vlamakis, *¿Y yo, qué? Lucas y su hermana enferma*, México, SEP-Porrúa, 2005 (Libros del Rincón, Biblioteca Escolar).

Para el adulto:

- El alumno identifica en los recortes las emociones sugeridas.
- El alumno imita las emociones.

Reflexión

Describe algunas situaciones que te hacen sentir enojado, alegre, triste o cariñoso.

¿Qué importancia tiene expresar las emociones para convivir con los demás?

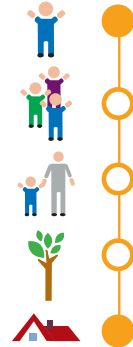
Reto:



Siento y actúo



Identificarás emociones al interactuar con personas y objetos.

En un recuadro, como el siguiente, pega diferentes imágenes y escribe qué emoción y movimiento te provocaría al encontrarte con ellos.



Persona, animal, planta u objeto	Qué emoción sentiste	Cuál fue el movimiento que realizaste
	<i>Alegria</i>	<i>Salté</i>
		

Reflexión

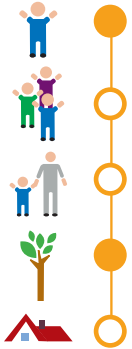
Además de los movimientos que escribiste, en cada emoción, ¿qué otros podrías realizar? Coméntalos con tus compañeros.

Para el adulto:

El alumno identifica distintas respuestas de movimiento.

Reto:

Hacia mi objeto favorito



Explorarás diferentes formas para desplazarte.

Busca un objeto que te guste mucho. Durante el día intenta llegar a él de diferentes maneras: saltando, caminando de lado o hacia atrás.



Para el adulto:

El alumno utiliza diferentes maneras para desplazarse.

El alumno tiene dificultad para desplazarse.

Reflexión

Describe los desplazamientos que realizaste.

¿Cuál te resultó más fácil?

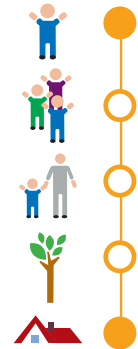
Reto:

Garabatos



Utilizarás tus pies para expresar algunas ideas a través del dibujo.

Las actividades que realizamos comúnmente se vuelven fáciles porque las practicamos. Utiliza los pies y dibuja algo sencillo. Intenta otras actividades con los pies que te resulten retadoras.



Materiales:

Hojas o cartulina, lápices de colores u otros materiales para dibujar.

Reflexión

Explica:

¿A qué dificultad te encontraste al intentar dibujar con tus pies?

Sin utilizar las manos, ¿cómo harías tus actividades escolares?

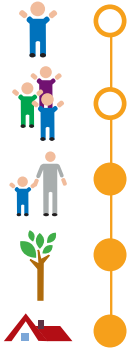


Para el adulto:

El alumno utiliza los pies para expresarse.

Reto:

Los abrazos



Identificarás las emociones que sientes al convivir con personas y otros seres vivos.

Dale un abrazo a una persona que estimes y a otros seres vivos. Si alguien te toca y te desagrada NO lo permitas y avisa a alguien de confianza.

Comenta con un adulto lo que sentiste al abrazar.



Para el adulto:

El alumno expresa distintas emociones al realizar cada uno de los abrazos.

El alumno muestra seguridad al realizar el reto.

Reflexión

Comenta:

¿Qué sientes al abrazar?

¿Qué diferencias sentiste al realizar los abrazos?



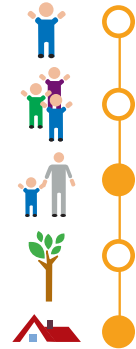
Reto:

Escucha, siente y escribe

Percibirás distintas emociones al escuchar algunas palabras.

Pide a un adulto que escriba en una hoja dos palabras relacionadas con los siguientes temas: juguetes, animales, actividad física y ambiente.

Pídele que lea cada palabra, toma el lápiz del color con el que relaciones el sonido y escríbela en tu cuaderno, haz lo mismo con la siguiente pregunta. Una vez escritas, comenta con el adulto por qué elegiste ese color y qué emoción te hizo sentir.



Materiales:

Lápices de colores.



Reflexión

Explica:

¿Qué color utilizaste más para expresarte? ¿Por qué?

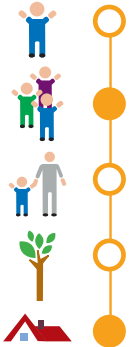
¿Para qué te sirve expresar tus emociones?

Para el adulto:

- El alumno expresa sus emociones.
- El alumno explica para qué le sirve expresarlas.

Reto:

Mi mano habla



Utilizarás tus manos para expresar ideas, movimientos y emociones.

Crea un personaje utilizando tu mano y un calcetín o trozo de tela, colócale ojos y boca. Con tus compañeros organiza la creación de un cuento o historia que incluya diálogo, movimiento y expresión, algunas ideas, acciones y emociones, de manera que todos utilicen a su personaje. Por ejemplo, platicar sobre un tema de salud o realizar alguna actividad física como un juego.

Materiales:

Marcador,
calcetín o trozo
de tela o papel.





Reflexión

Describe otra manera de comunicarte con tu cuerpo.

¿Qué **posturas** adoptas con tu cuerpo cuando expresas diferentes emociones?

Para el adulto:

- El alumno manifiesta sus emociones.
- El alumno utiliza su mano como medio de expresión.

Mis experiencias



Describe cómo utilizaste tu cuerpo para expresar tus sentimientos en los retos de la aventura.

Bitácora de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de septiembre y octubre. Comenta con tus compañeros.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

¿Qué puede suceder si no realizas actividad física con frecuencia?



Ahora sí, ¡juguemos a los retos!

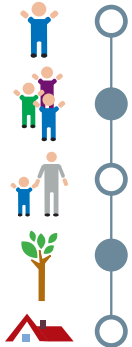
En la aventura anterior tuviste la oportunidad de expresar con tu cuerpo lo que sentías, además, conociste y realizaste diversos movimientos. Ha llegado el momento de inventar otros y resolver los retos, de acuerdo con lo que sabes y puedes hacer.

Toma en cuenta y respeta las aportaciones de los demás.



Reto:

Saltar, jalar, desplazar



Utilizarás diferentes movimientos, como saltar, correr, empujar y lanzar, entre otros, para **transportar** objetos de un lugar a otro.

Con gis traza dos círculos en el suelo separados a una distancia de 10 a 12 pasos. Dentro de uno de los círculos coloca diferentes objetos que no se rompan.

Coloca uno de los objetos entre tus piernas y transpórtalo hacia el otro círculo. Invita a varios amigos para participar en el juego, inventen otras maneras de transportar los objetos, siempre y cuando no sean peligrosas.

Materiales:

Gis o algo para marcar en el suelo.



Reflexión

Para el adulto:

El alumno propone nuevas maneras de resolver el reto.

El alumno acepta las propuestas de otros.

Comenta:

¿De qué otras maneras transportan los objetos en el lugar donde vives?

En tus actividades diarias, ¿qué desplazamientos utilizas con más frecuencia?



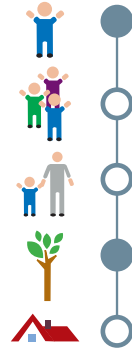
Reto:

¡Hoy llevo la mochila así!

Transportarás objetos de manera creativa.

Para transportar objetos es necesario que tengas **músculos** fuertes, las **proteínas** de la leche, el huevo, los frijoles y la carne te ayudan a lograr músculos fuertes.

En el trayecto de tu casa a la escuela transporta la mochila de una manera y de regreso, de otra. Inventa distintas maneras de transportarla. Para evitar lesiones al levantar un objeto flexiona las piernas y mantén la espalda recta.



Materiales:

Mochila.



Un dato interesante

El cuerpo humano tiene aproximadamente 600 músculos y al caminar usamos más de 200.





Para el adulto:

- El alumno propone distintas maneras de cargar la mochila.
- El alumno expresa la importancia de adoptar una postura correcta.

Reflexión

Comenta con tus compañeros:

¿De qué otras maneras transportas tu mochila?

¿Cuál fue la manera más original de llevar la mochila?

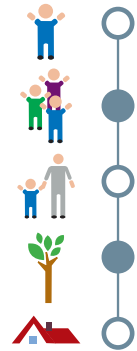


Reto:

¡Casi topos!

Resolverás situaciones difíciles al rodar, gatear y **reptar**.

Organízate con tus amigos o familiares para proponer diferentes maneras de trasladarse de un lugar a otro, puede ser rodando, gateando o reptando, pueden empezar de manera individual y terminar haciéndolo por parejas, tríos o formar grandes equipos. De la misma manera y mediante acuerdos de equipo, busquen soluciones para transportar el objeto sin que se les caiga.



Materiales:

Objeto ligero que no se rompa.



Un dato interesante

Sabías que gatear es importante porque te ayuda a coordinar tus movimientos y en algunos casos puedes controlar mejor tu cuerpo para caminar, saltar y correr.



Para el adulto:

El alumno controla sus movimientos al rodar, gatear y reptar.

El alumno propone ideas para resolver situaciones a las que se enfrenta en equipo.

Consulta en...

Para saber cómo la ayuda de todos es importante lee el libro de Meshack Asare, *La Llamada de Sosu*, México, SEP-Porrúa, 2003 (Libros del Rincón, Biblioteca Escolar).

Reflexión

¿Qué dificultades tuviste al rodar, gatear o reptar?

Al trabajar en equipo: ¿De qué manera se pueden solucionar situaciones difíciles cuando tienes ideas distintas a los demás?

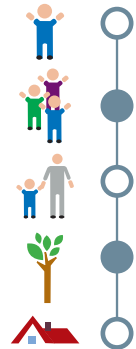


Reto:

La cuerda

Saltarás de distintas maneras y combinarás este movimiento con otros.

En parejas, tríos o cuartetos salten la cuerda combinando saltos y giros con uno o dos pies, con la mayor cantidad de posibilidades.



Materiales:

Cuerda.





Para el adulto:

Tener cuidado en que al girar la cuerda el alumno no se golpee con ella.

El alumno propone diferentes maneras de saltar la cuerda.

El alumno ejecuta diferentes maneras de saltar la cuerda.

Reflexión

Cada persona tiene su propia manera de saltar, ¿cuál es la tuya? Coméntalo.



Reto:

Piernas fuertes

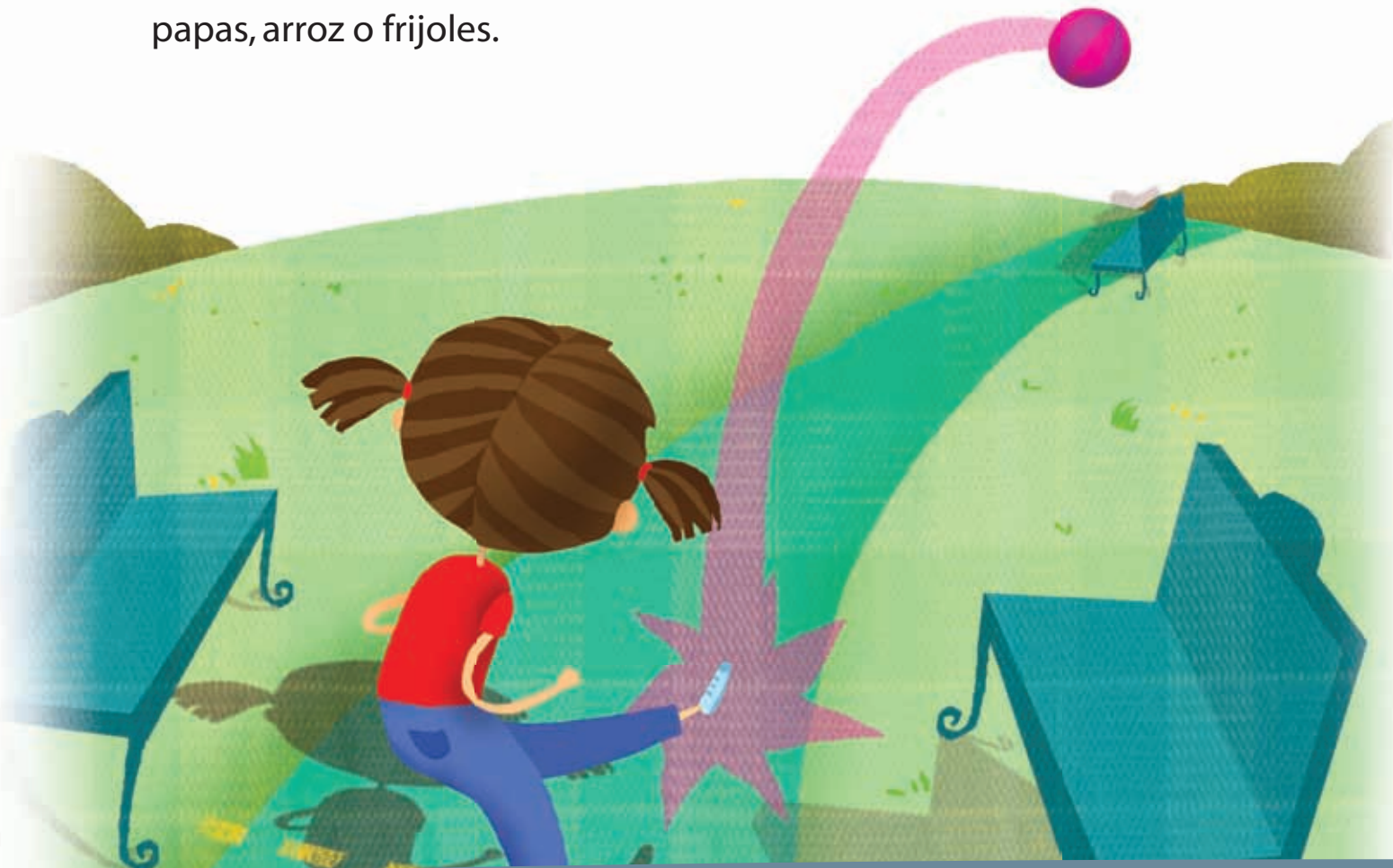
Controlarás movimientos que requieren fuerza y precisión al utilizar alguna de las partes de tu cuerpo. Organízate con tus compañeros y, con un gis, tracen una línea en el suelo, por turnos, desde esa marca, lancen la pelota o botella de plástico hacia arriba, antes de caer, patéenla lo más lejos que puedan y coloquen una marca en el lugar donde caiga.

Recuerda que para hacer actividades físicas, como patear, es necesario que tu cuerpo tenga energía, ésta la puedes obtener a través de los **carbohidratos** que se encuentran en alimentos como las tortillas de maíz, papas, arroz o frijoles.



Materiales:

Pelota o botella de plástico de reúso.





Consulta en...

Para conocer más de tu cuerpo revisa el libro de Jan Stradling, *Nuestros cinco sentidos*. México, SEP-McGraw-Hill, 2002 (Libros del Rincón, Biblioteca Escolar).



Para el adulto:

El alumno controla su fuerza al patear la pelota.

El alumno tiene precisión al patear la pelota.

Reflexión

¿Cómo lograste que la pelota llegara más lejos?

¿De los alimentos que contienen carbohidratos, cuáles consumes en tu casa?

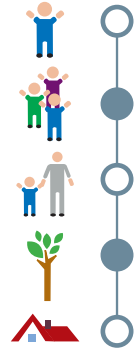


Reto:

Pelota a la pared

Resolverás situaciones en las que combines movimientos como lanzar y atrapar.

Rebota la pelota contra la pared y atrápala. Aumenta la distancia en cada rebote y, antes de atraparla, combina otros movimientos como girar, saltar y rebotar, entre otros. Inventa con tus compañeros sus propias reglas.



Materiales:

Pelota.



Reflexión

Describe:

¿Qué movimientos realizaste antes de atrapar la pelota?

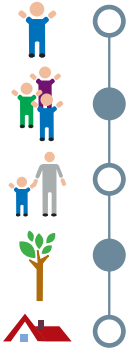
¿Qué combinación de movimientos fue la más creativa?

Para el adulto:

- El alumno utiliza diferentes maneras de lanzar y atrapar la pelota.
- El alumno propone reglas para jugar.

Reto:

Serpiente



Participarás en actividades en las que trabajes colaborativamente.

Mediante el trabajo y la colaboración, las actividades se logran con mayor facilidad. Reúnete con tus compañeros y pónganse de acuerdo para que, entre todos, tracen en el suelo cinco círculos separados.

Materiales:

Botella grande de plástico, gis o algo para marcar en el suelo.

Después, colaborando entre todos, transportarán de un círculo a otro una botella, en cada uno lo harán de distinta manera, por ejemplo, de espaldas como gusano, lanzándola y atrapándola, entre otras.





Reflexión

Explica:

¿Qué se necesita para realizar un trabajo de manera colaborativa?

¿En qué actividades?

Para el adulto:

El alumno se desplaza de un punto a otro de diferentes maneras.

El alumno participa con sus compañeros para proponer juegos.

Mis experiencias



Contesta: ¿Qué te parece la idea de inventar y proponer nuevos retos?

Dibuja un reto que hayas modificado en colaboración con tus compañeros.

Bitácora de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de noviembre y diciembre. Comenta con tus compañeros.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

Durante el día: ¿Cuánto tiempo le dedicas a realizar actividad física?



¡Desafiando pruebas!

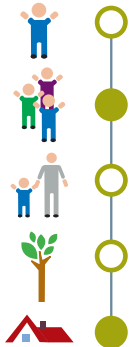
En la aventura anterior mejoraste tu participación al resolver problemas con ayuda de tus movimientos.

En ésta realizarás actividades retadoras y juegos en los que utilizarás tus **habilidades** y pondrás a prueba tu participación y la de tus compañeros.



Reto:

De ida y vuelta



Utilizarás distintas **habilidades motrices** al desplazarte por parejas.

En la figura de la siguiente página hay puntos con números, únelos con una línea, tomando en cuenta las siguientes instrucciones:

- Coloca tu objeto lejos del libro, regresa a él gateando y une los primeros dos puntos.
- Vuelve a colocar el objeto lejos, regresa, pero ahora saltando y une los siguientes puntos.

Continúa haciendo el mismo recorrido pero corriendo, girando, caminando, rodando, entre otras habilidades motrices, hasta que termines de unir todos los puntos y completes el dibujo.

Materiales:

Lápiz de color o una crayola, objeto fácil de transportar.





Un dato interesante

El desarrollo de las habilidades motrices es tan importante que en países como Italia no se otorga la licencia de conducir si no se sabe andar en bicicleta.

Reflexión

En los movimientos que realizaste durante los retos anteriores: ¿Cómo puedes darte cuenta si has mejorado?

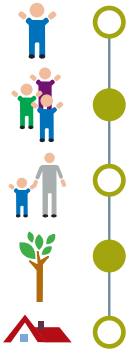
¿El respeto entre los participantes cómo benefició al logro del reto?

Para el adulto:

- El alumno incluye diferentes habilidades motrices en sus desplazamientos.
- El alumno demuestra habilidad en sus movimientos.

Reto:

La bola de calcetín



Lanzarás con precisión para derribar objetos.

Traza una marca en el suelo, camina diez pasos al frente y coloca las botellas de plástico. Regresa a la marca, toma el calcetín, gira dos o tres veces y suéltalo, tratando de derribar la mayor cantidad de botellas.

Explora distintas maneras de tomar y lanzar el calcetín.

Con tus compañeros propongan modificaciones al reto.

Materiales:

Calcetín relleno de trapo y anudado, seis botellas de plástico.





Dibuja en un cuaderno la manera que más te gustó de lanzar el calcetín.



Reflexión

¿Qué hiciste para controlar tu cuerpo después de los giros?

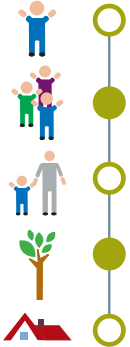
¿Qué hiciste para derribar la mayor cantidad de botellas?

Para el adulto:

- El alumno realiza con precisión sus lanzamientos.
- El alumno propone otras maneras de realizar el reto.

Reto:

El globo que flota



Utilizarás diferentes habilidades motrices para llevar un globo en colaboración con tus compañeros.

Busca un lugar libre de obstáculos. Organízate con tus compañeros para decidir la parte del cuerpo y las habilidades motrices que utilizarán para llevar el globo, también acuerden la distancia a recorrer. Participen todos de manera colaborativa.

Materiales:

Globos inflados.

Pueden usar más de un globo para hacerlo más divertido.

Para el adulto:

Supervisar que el lugar elegido para la actividad sea seguro, pues el alumno prestará más atención al globo.

El alumno muestra habilidad para realizar los movimientos del reto.

El alumno realiza dos o más movimientos a la vez.



Reflexión

¿Qué habilidades motrices se te facilitaron realizar?

¿Qué decisiones tomaron para hacer más divertido el reto?



Reto:

Zancos

Utilizarás diferentes maneras para desplazarte, al mismo tiempo que mantienes el equilibrio.

Con ayuda de un adulto fabrica dos zancos con botes y cuerdas. Busca un lugar libre de obstáculos para evitar accidentes. Camina sobre los zancos y recorre una distancia determinada de ida y vuelta. Trata de utilizar distintos movimientos, por ejemplo caminar de lado, agachado, entre otros. Usa tu **creatividad** y realiza otros movimientos.



Materiales:

Dos botes metálicos, dos cuerdas.

Reflexión

¿Qué hiciste para mantener el equilibrio al caminar sobre los zancos?

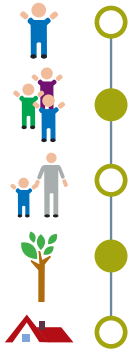
¿Qué medidas de seguridad tomaste en cuenta antes de realizar los movimientos?

Para el adulto:

- El alumno muestra control de su equilibrio al desplazarse sobre los zancos.
- El alumno resuelve los problemas que se le presentan durante la actividad.

Reto:

Bolitas ciegas



Materiales:

Periódico,
una cubeta o
una caja de
cartón.

Realizarás lanzamientos desde diferentes ubicaciones.

Haz cinco bolas de periódico de diferentes tamaños. En el suelo coloca una cubeta o caja de cartón, da media vuelta y camina dos pasos, ahora, de espalda a la caja, lanza una de las bolas tratando de encestarla. Aléjate un paso más y lanza otra bola, y así sucesivamente hasta completar cinco lanzamientos.



Reflexión

Para el adulto:

- El alumno realiza diferentes lanzamientos.
- El alumno modifica la fuerza del lanzamiento de acuerdo con la distancia de la caja.

Durante el reto: ¿Qué movimientos realizaste que no habías hecho antes?

¿Consideras que es importante ver la caja de cartón antes de lanzar la bola? ¿Por qué?

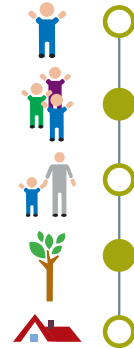


Reto:

En busca del zapato perdido

Explorarás distintas maneras de lanzar objetos.

Reúne a varios compañeros de juego. Colóquense en hilera, quítense los zapatos y láncenlos hacia atrás, cuando ustedes lo decidan deben voltear y buscar sus zapatos para ponérselos nuevamente, el que termine primero será quien proponga otra forma de lanzar. Procuren dar la señal cuando todos estén en hilera para evitar golpear a alguien.



Materiales:

Zapatos.



Poner en práctica habilidades, como correr, saltar o lanzar, ayuda a mantener tus músculos, huesos y corazón en buenas condiciones.

Reflexión

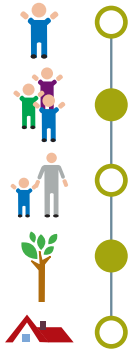
¿Con qué parte de tu cuerpo lanzaste más lejos tu zapato?
¿Por qué?

Para el adulto:

- El alumno toma acuerdos con sus compañeros para organizarse.
- El alumno propone otras maneras de lanzar el zapato.

Reto:

Salto y me transformo



Experimentarás diferentes maneras de saltar.

Invita a tus compañeros a participar en este reto. Coloquen la caja a la distancia que ustedes decidan.



Materiales:

Caja de cartón, gis.

Después, cada uno elija el nombre de dos personajes o animales de su agrado. Por turnos, aproxímense a la caja imitando los movimientos de su primer personaje y después de saltarla imiten al segundo.

Dibuja en un cuaderno las combinaciones de salto y caída que más te gustaron.



Para el adulto:

El alumno utiliza distintas combinaciones de salto y caída.

El alumno propone alternativas de solución ante posibles conflictos.

Reflexión

Describe los movimientos que realizaste al cambiar de personaje.

¿Con cuál movimiento lograste saltar más lejos?



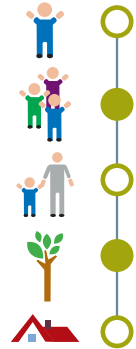
Reto:

Canicas de periódico

Manipularás y lanzarás con precisión canicas de periódico.

Invita a algunos amigos. Dibujen un círculo en el suelo y dentro coloquen varias canicas. Por turnos, cada participante lanza una canica tratando de sacar las que se encuentran dentro del círculo, primero con la mano derecha y después con la mano izquierda. Observen quién sacó más canicas y cuál es la mejor manera para tirar y acertar a la canica que deseas sacar.

Piensen en otras maneras de jugar.



Materiales:

Gis, bolas de periódico.





Un dato interesante

Por cada tonelada de papel o de cartón que se fabrica, se cortan 150 árboles. Para disminuir esa cifra un papel puede reciclarse hasta 15 veces.



Consulta en...

Para saber más sobre los desechos revisa la página:
<http://www.fansdelplaneta.gob.mx/verde>

Reflexión

Para el adulto:

- El alumno manipula y lanza las canicas con precisión.
- El alumno participa en la modificación de la actividad.

De los lanzamientos que utilizaste, ¿cuál fue el más eficaz para “sacar” canicas?

¿Por qué piensas que con una de tus manos te cuesta más trabajo hacer lanzamientos?

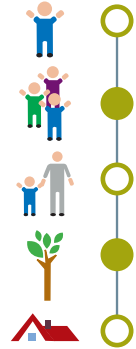


Reto:

¡A soplar se ha dicho!

Resolverás situaciones que se te presenten al desplazarte de diferentes maneras.

En el suelo traza dos líneas paralelas separadas por veinte pasos aproximadamente. Haz una bola de papel y colócate en una de las líneas, pon la bola en el suelo y agita rápidamente el cartón para que se mueva con el aire y llegue hasta la otra línea. Cada vez que te desplazas, hacia la bola, utiliza distintos movimientos como saltos, giros o carrera, entre otros. Puedes hacerlo con otros amigos y proponer reglas o diferentes maneras de jugar.



Materiales:

Un cartón,
periódico.



Reflexión

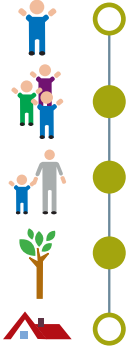
¿Qué desplazamiento de los que utilizaste requiere mayor movimiento?

Para el adulto:

- El alumno utiliza diversos desplazamientos.
- El alumno propone otras maneras de jugar.

Reto:

La toalla mágica



Utilizarás una toalla para controlar y lanzar objetos.

Pide a un adulto que te ayude a sujetar, con ambas manos, una toalla por uno de los extremos y tú sujétala de la otra orilla. Coloquen una pelota sobre la toalla para lanzarla lo más alto que se pueda, mientras cae, y sin soltar la toalla, cambien rápidamente de lugar, procuren que la pelota caiga en la toalla. Pueden cambiar de lugar haciendo saltos o giros. Utilicen una sábana para incluir más participantes.

Materiales:

Toalla, pelota,
sábana.





Reflexión

¿Qué acuerdos establecieron para lanzar y atrapar la pelota?

¿Cómo adecuaste tus movimientos para realizar la actividad?

Para el adulto:

- El alumno propone movimientos distintos para realizar la actividad.
- El alumno adapta sus movimientos de acuerdo con las necesidades del reto.

Mis experiencias



Describe qué movimientos realizas cuando juegas.

Bitácora de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de enero y febrero. Comenta con tus compañeros.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

¿Qué medidas de seguridad tomas en cuenta al realizar actividad física?



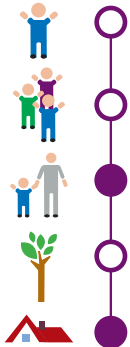
Explorando mi postura

En esta aventura conocerás las posturas que utilizas durante la actividad física, además de la importancia de tu respiración. Como en la aventura anterior, pondrás a prueba tu participación y la de tus compañeros.



Reto:

Carrera de papelitos



Materiales:

Papel
o periódico.

Controlarás los movimientos que intervienen en tu respiración.

Para esta actividad corta dos pedazos pequeños de papel, colócalos en la orilla de una mesa y pide a un adulto o amigo que en el menor número de soplos haga llegar el papel al otro lado de la mesa. Cuenta los intentos y luego hazlo tú. Dobla el papel de distintas formas y procura que llegue al otro lado.



Para el adulto:

Verificar que el alumno no haga mucho esfuerzo al soplar para evitar que se maree.

El alumno inhala más aire para soplar más fuerte.

Reflexión

Para soplar más, ¿cómo tienes que respirar?

¿Qué hiciste para soplar más fuerte?



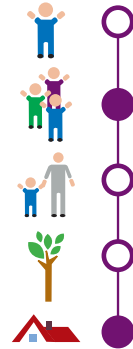
Reto:

No todo se hace igual

Modificarás la postura y mantendrás el equilibrio de tu cuerpo.

Para ello invita a un amigo, recorten fotografías de personas en diferentes posturas y péguenlas en una hoja.

A continuación, imiten la postura de la primera fotografía y, mediante un buen control de sus movimientos, modifiquen hasta lograr la postura de la siguiente fotografía, y así sucesivamente hasta repetir todas las posturas que pegaron.



Materiales:

Tijeras,
pegamento,
periódico o
revista.





Reflexión

Para el adulto:

El alumno controla su cuerpo para cambiar posturas.

El alumno mantiene posturas correctas.

¿En qué postura lograste mayor control sobre tu cuerpo?

¿Por qué es importante tener una postura correcta? Platícalo con tus compañeros o amigos y escribe tus comentarios.

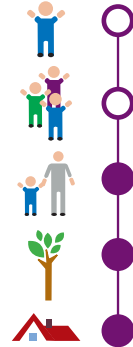


Reto:

Lectura veloz

Identificarás cómo cambia tu respiración al realizar actividad física.

Para lograr este reto necesitarás la ayuda de un adulto que sostendrá tu libro. Lee el texto que se encuentra en el letrero, luego corre lo más rápido que puedas hasta un punto lejano, regresa y vuelve a leer el letrero en voz alta. Corre nuevamente al mismo punto



Un dato interesante

Casi la mitad de agua que bebemos la expulsamos a través de la respiración y no necesariamente sudando, por lo que es importante tomar frecuentemente agua simple potable.



y, cuando regreses, da 10 saltos y lee otra vez el texto. Identifica cómo al realizar actividad física tu respiración cambia y se te dificulta leer.



Reflexión

¿Cuáles son los cambios de tu respiración antes y después de hacer actividad física?

¿Qué sucedió con tu lectura antes y después de realizar la actividad física?

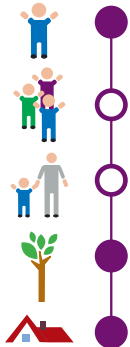
Para el adulto:

El alumno controla su respiración durante la actividad física.

El alumno identifica cómo cambia su respiración.

Reto:

Como me muevo respiro



Controlarás tu respiración al adoptar diferentes posturas.

Siéntate en un lugar cómodo, lanza y atrapa una pelota y siente tu respiración, luego, levántate poco a poco hasta quedar de pie, lanza la pelota cada vez más alto y cuando esté en el aire cambia tu postura (hincado, acostado, parado o sentado) y vuelve a atraparla sin que se caiga. Siente tu respiración, después de llevar a cabo el reto.

Materiales:

Una pelota.

Un dato interesante

Durante una carrera, cuando el aire de tus pulmones se agota, tu velocidad disminuye y te cansas más rápido; es por ello que debes realizar actividad física para mejorar tu capacidad respiratoria.



Para el adulto:

El alumno cambia con facilidad su postura.

El alumno identifica cambios en su respiración.

Reflexión

¿Qué ocurrió con tu respiración al principio y al final del reto?

¿En qué momento percibiste cambios en tus movimientos y en tu respiración?



Reto:

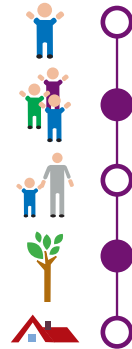
Estatua que cae

Adoptarás distintas posturas con tu cuerpo.

Formen un círculo y uno de ustedes lance el muñeco de trapo al aire, todos estarán atentos porque una vez que caiga tendrán que **imitar** su postura, como si fueran **estatuas**. Propongan las reglas del reto o inventen nuevas maneras de realizarlo.

Un dato interesante

Algunos niños pueden padecer dolor de espalda por cargar la mochila pesada, falta de actividad física y posturas incorrectas al pasar demasiado tiempo frente a la televisión, computadora o video juegos, entre otros.



Materiales:

Muñeco de trapo.



Reflexión

¿Qué posturas fueron más difíciles de imitar?

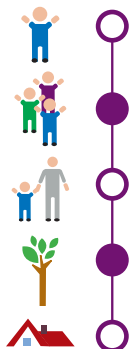
¿Qué reglas modificaron al reto?

Para el adulto:

- El alumno imita las posturas del muñeco.
- El alumno propone modificaciones al reto.

Reto:

Estatuas



Realizarás diferentes posiciones con tu cuerpo para adoptar la postura de personas, personajes o animales. Organízate con tus compañeros, escriban en una hoja los nombres de diferentes personajes, animales o personas a los que puedan imitar.

Decidan quién va decir los nombres, los demás caminarán o trotarán libremente por el área. Cuando se diga: “¡Alto, ahora somos un...!”, adopten la postura del personaje o animal indicado.





Reflexión

Describe la postura que te agradó adoptar y explica por qué.

¿Qué hiciste para adoptar una postura diferente a la de tus compañeros?

Para el adulto:

El alumno representa las posturas sugeridas.

El alumno utiliza posiciones creativas.

Mis experiencias



Contesta: ¿Qué beneficios percibes en tu cuerpo al tener una postura correcta?
¿Cómo te ayuda el control de tu respiración al realizar actividad física?

Bitácora de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de marzo y abril. Contesta lo siguiente.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

¿Por qué es necesario mantener tu cuerpo hidratado mientras realizas actividad física?



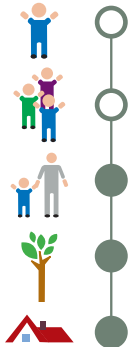
Mi desempeño cambia día con día

En aventuras anteriores aprendiste a resolver situaciones a través de los movimientos de tu cuerpo. En esta última, reconocerás lo que sabes, lo que puedes hacer y lo que has mejorado.



Reto:

¿Corto circuito?



Identificarás tus límites y posibilidades al realizar distintos movimientos en un circuito de habilidades. En Educación Física, un *circuito* es un conjunto de pruebas que involucran movimientos que se realizan de manera ordenada. Elige cinco objetos, que no sean peligrosos, y escribe en el siguiente recuadro las habilidades que pondrás a prueba.

Por ejemplo, si escogiste una mesa, gatearás por debajo de ella, si fue una silla, darás cinco vueltas alrededor de ella. Invita a tus amigos. Recuerda hacer las actividades de manera ordenada.

Objeto	Habilidad



Reflexión

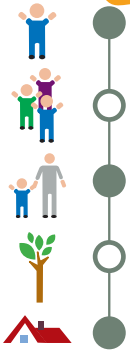
¿Cómo te diste cuenta de tus límites y posibilidad de movimiento al realizar la actividad?

Para el adulto:

- El alumno identifica diferentes habilidades al realizar la actividad.
- El alumno reconoce sus limitaciones al realizar la actividad.

Reto:

Oscuridad



Explorarás tus habilidades motrices limitando tu visión. En un lugar seguro y con la ayuda de un adulto, cúbrete los ojos con un trapo o paliacate. Intenta realizar saltos, giros, carreras y otros movimientos. Después, pide al adulto que te tome de la mano e intenta realizar otros movimientos con su ayuda.

Materiales:

Zapato,
paliacate.

Puedes hacer actividades que realizas a diario, pero con los ojos cubiertos, por ejemplo, ponerte los zapatos, vestirse o lavarte los dientes, entre otras.



Para el adulto:

El alumno pone a prueba otras habilidades motrices para realizar las actividades sin ver.

El alumno propone otras actividades.

Reflexión

¿Cómo te sentiste al realizar los movimientos con los ojos vendados? ¿Por qué?

¿Qué cambios encontraste al realizar las actividades con la ayuda del adulto?



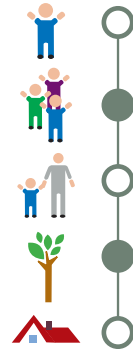
Reto:

Difícil de atinar...

Utilizarás la velocidad para lanzar y esquivar bolas de periódico.

Invita a algunos compañeros y tracen dos líneas paralelas separadas por diez pasos aproximadamente. Pide a tus compañeros que se coloquen sobre una de las líneas, cada uno tendrá una pelota o bola de papel en la mano.

Cuando ellos te lo indiquen, camina sobre la línea que está sola, evitando que te toquen las bolas de papel que te lanzarán tus compañeros. Pueden cambiar de mano, hacerlo de otra manera o poner nuevas reglas al juego, sólo imaginen e inventen algo diferente para este reto.



Materiales:

Gis, pelota o bola de papel periódico.

Reflexión

¿Qué movimientos utilizaste para evitar ser tocado por las bolas del periódico?

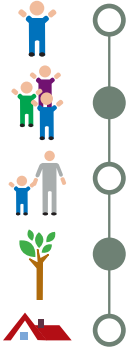
Describe qué hiciste para atinarle al compañero en movimiento.

Para el adulto:

- El alumno muestra habilidad para esquivar las bolas de papel.
- El alumno modifica los lanzamientos para atinar a su compañero.

Reto:

Jardinero apresurado



Combinarás diferentes habilidades motrices para desplazarte.

Invita a algunos amigos y busquen una zona con árboles y plantas. Llenen con agua cuatro botellas de plástico y colóquenlas juntas a diez pasos de los árboles o plantas. Cada participante debe tomar una botella, y decidir una manera de desplazarse para ir a regar el árbol o la planta elegida y regresar, desplazándose de otra manera.

Materiales:

Botellas de plástico.



Por ejemplo, uno de los participantes dirá: “yo puedo ir a regar ese árbol dando vueltas y regresar corriendo”. Los demás tendrán que inventar su forma de desplazarse hacia la planta o árbol. Al terminar, recuerden aplastar las botellas y depositarlas dentro del bote de desechos inorgánicos.



Dibuja algunas habilidades que ejercitaste al regar las plantas.



Un dato interesante

Cada persona en promedio genera 4 kilogramos de desechos al día, esto equivale aproximadamente al peso de tu mochila.

Reflexión

¿En qué desplazamiento utilizaste más combinaciones de movimientos?

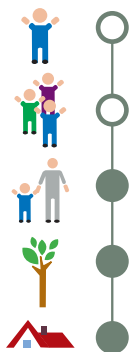
Del lugar donde realizaste la actividad, ¿qué tomaste en cuenta para desplazarte?

Para el adulto:

- El alumno utiliza desplazamientos creados por él.
- El alumno toma en cuenta algunos elementos del entorno para desplazarse con seguridad.

Reto:

Lo que existe es...



Utilizarás habilidades, como lanzar y atrapar, a gran velocidad.

Invita a un adulto a este juego. Al inicio, uno de los jugadores tendrá la bola de periódico en las

manos para lanzarla a otra persona, antes de hacerlo, mencionará algún lugar (escuela, parque, cocina, entre otros).

Antes de recibir la bola, la persona que la atrape dirá el nombre de un objeto o persona relacionado con ese lugar, por ejemplo, al escuchar “escuela” se puede decir “maestro”. Si la palabra dicha es correcta, el que atrapa la bola perseguirá al jugador que la lanzó hasta tocarlo con la bola.

Un dato interesante

En juegos olímpicos la mayor distancia alcanzada en el lanzamiento de jabalina es más de 70 metros.

Materiales:

Bola de periódico.

Para el adulto:

El alumno menciona objetos relacionados con el lugar elegido para la actividad.

El alumno muestra seguridad al combinar habilidades motrices.



Reflexión

Describe los cambios que observaste en ti al lanzar y atrapar objetos a diferente velocidad.

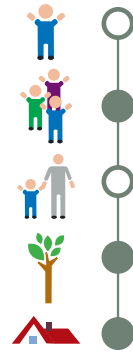


Reto:

Imaginar y crear

Utilizarás tu habilidad, imaginación y creatividad para esquivar obstáculos.

Invita a tus compañeros, tracen una línea en el suelo, coloquen sobre ella varios objetos separados entre sí, asegúrate que sean sencillos de usar y que no se rompan. Después recorre esa línea esquivando cada objeto de la manera que tú decidas. Realiza un recorrido más largo, utiliza más objetos, recuerda que tu imaginación y creatividad son tus mejores herramientas.



Materiales:

Gis u objeto para marcar en el suelo.

Consulta en...

Para reconocer tu esfuerzo y voluntad al realizar tus retos, revisa el libro de Eric Drachman, *Frank, la rana que quería volar*, México, SEP, 2007 (Libros del Rincón, Biblioteca Escolar).



Reflexión

De los movimientos que creaste, ¿cuál te pareció divertido?

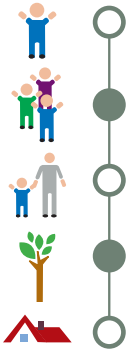
¿Qué hiciste para que tu recorrido fuera más largo?

Para el adulto:

- El alumno es creativo para pasar los obstáculos.
- El alumno identifica sus límites y posibilidades al realizar recorridos más largos.

Reto:

Topes en el camino



Mejorarás tu habilidad para esquivar obstáculos a través de la combinación de movimientos.

En el suelo se trazan tres líneas separadas entre sí por cinco pasos. En cada línea se colocará un jugador, los demás estarán a los lados de las líneas y tratarán de pasar al otro lado, esquivando a los jugadores que están parados sobre ellas.

Materiales:

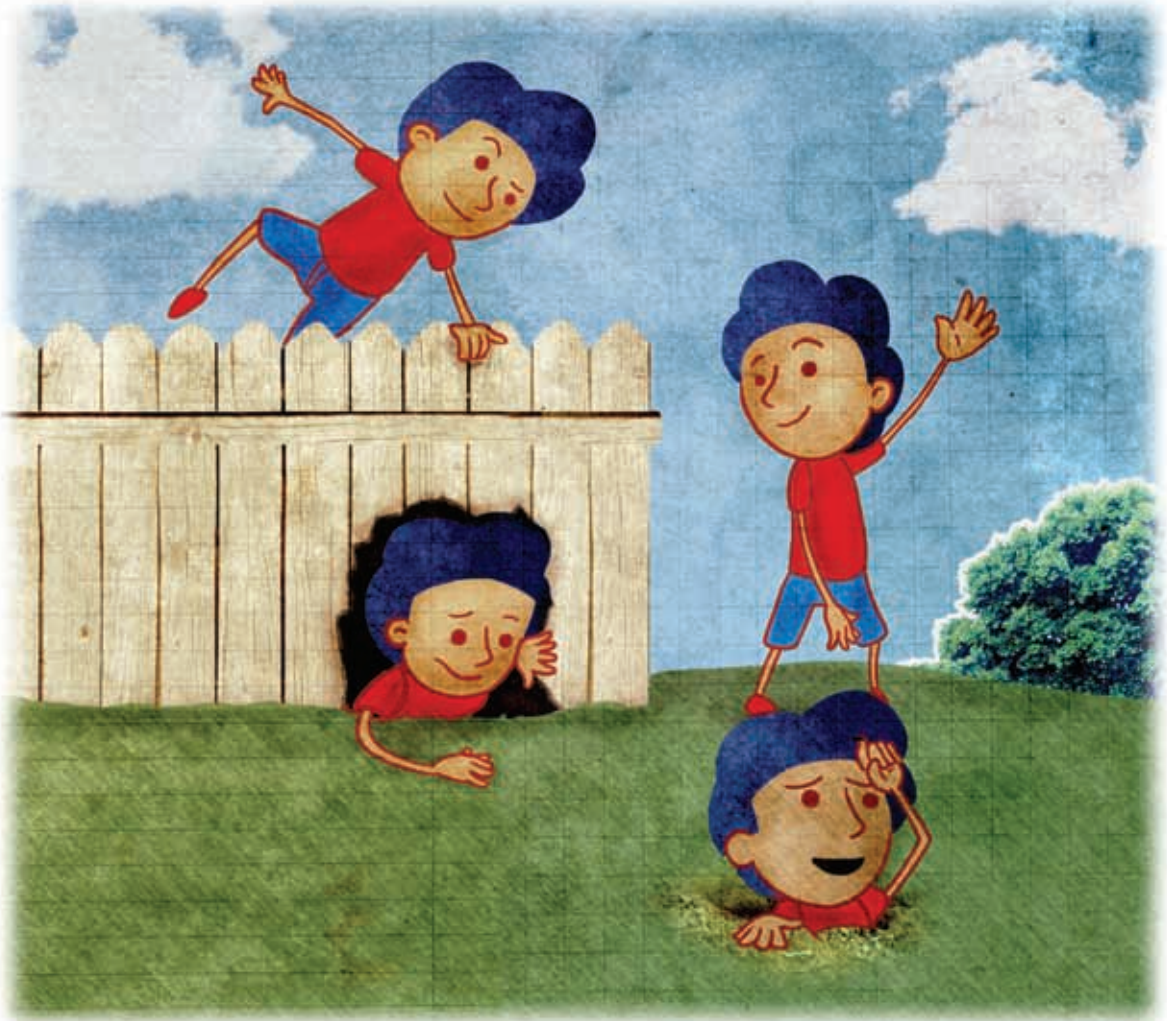
Gis.

Los que están sobre las líneas tratarán de que los demás jugadores no crucen al otro lado, desplazándose sobre las líneas sin dejar de pisarlas.





Todos en algún momento encontramos obstáculos en el camino. Dibuja uno y explica qué hiciste para librarlo.



Reflexión

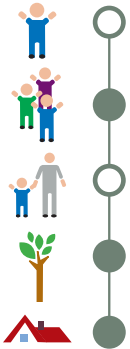
¿En qué actividades o juegos de tu sesión de Educación Física utilizas tus habilidades para esquivar?

Para el adulto:

- El alumno esquivo a sus compañeros de diferentes maneras.
- El alumno es respetuoso con sus compañeros.

Reto:

Boliche



Reconocerás tus posibilidades y límites motrices.

En los papeles escriban varias acciones a realizar, por ejemplo dar seis saltos con los pies juntos. Al escribir las acciones, tomen en cuenta los límites y posibilidades de cada participante.

Metan los papeles en los botes, colóquenlos en el suelo y, a ocho pasos de distancia, tracen la línea de lanzamiento.

Materiales:

Varios botes de plástico, pelota, lápiz o bolígrafo, papel.





Desde ahí, rueden la pelota. Si tiran un bote tendrán que correr a levantarlo, sacar el papel y hacer lo que está escrito. Pueden dar puntaje a cada bote y poner reglas al juego.



Consulta en...

Para saber más acerca de cómo cuidar tu cuerpo lee el libro de Álvaro Osornio, Rosa María Guede, Angélica Arriaga, Pilar Ocaranza, Alejandra Vélez, Gabriela Urdapilleta, *Lo que hago con mi cuerpo*, México, SEP-Santillana, 2004 (Libros del Rincón, Biblioteca Escolar).

Reflexión

¿Qué acción se te dificultó y cómo lo resolviste?

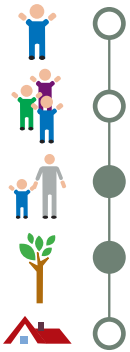
Menciona qué regla te parece importante incluir en este juego y por qué.

Para el adulto:

- El alumno propone reglas al juego.
- El alumno lanza con precisión.

Reto:

Cinturón de manos



Emplearás la fuerza para conocer tus límites y posibilidades.

Invita a algunos compañeros y a un adulto para que supervise el reto. Organícense por parejas, tomen en cuenta que su compañero tenga un peso y talla similar al suyo.

En parejas, colóquense detrás de su compañero y abrácenlo por la cintura de tal manera que sus brazos queden libres. El reto consiste en que ambos deben ejercer fuerza: el de adelante para avanzar y el de atrás para detener. Acuerda con tu compañero en qué momento intercambian lugar. Otra alternativa puede ser rodeando la cintura del compañero con un trapo.





Reflexión

¿Cómo cambia tu postura cuando jalas o cuando te jalan?

¿Qué hiciste para ejercer mayor fuerza que tu compañero?

Para el adulto:

El alumno busca adecuar la postura de su cuerpo para ejercer mayor fuerza al jalar.

El alumno reconoce sus límites y posibilidades al utilizar su fuerza en este reto.

Mis experiencias



Escribe o dibuja cómo has mejorado el control de tus movimientos al realizar los juegos y actividades de esta aventura.

Bitácora de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de mayo, junio y julio. Contesta las siguientes preguntas.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

¿Qué es lo que más disfrutas al realizar actividad física?

Glosario

- **Carbohidratos:** Sustancias que se encuentran en algunos alimentos como el arroz, pasta, algunas verduras, entre otros. Son los que te dan la energía que necesitas para que realices todas tus actividades.
- **Comunicar:** Es el intercambio de ideas entre dos o más personas a través de palabras, señales, gestos o sonidos.
- **Creatividad:** Es la facultad de crear o inventar algo. Por ejemplo, cuando dibujas algo sin copiar.
- **Desplazar:** Mover a alguien o algo de un lugar a otro. Por ejemplo, cuando vas del salón al patio de la escuela.
- **Emoción:** Alteración del ánimo intenso y pasajero cuando algo o alguien te sorprende, te alegra, te enoja o te da miedo.
- **Estatua:** Obra de escultura. También, quedarse paralizado por el espanto, la sorpresa o el juego.
- **Expresar:** Mostrar con la actitud o con las palabras lo que se piensa y siente. Por ejemplo, cuando dices que estás feliz y sonrías.
- **Habilidad:** Capacidad y disposición para hacer algo con facilidad.
- **Habilidades motrices:** Son movimientos naturales o adquiridos, como correr, lanzar o girar, que te permiten tener mayores logros.



- **Herramienta:** Lo que utilizas para construir o arreglar algo.
- **Imitar:** Hacer lo mismo que otra persona o animal.
- **Músculos:** Son órganos formados por fibras que sirven para producir el movimiento en el ser humano y animales.
- **Pacto:** Es un trato formal entre dos o más personas para cumplir diferentes acciones.
- **Paralelas:** Son las líneas que están cerca una de otra y nunca se juntan.
- **Postura:** Diferentes formas de colocar el cuerpo: de lado, acostado o parado.
- **Proteínas:** Son sustancias que se encuentran en algunos alimentos como la carne. Son como ladrillos en tu cuerpo que te ayudan a construir músculos fuertes.
- **Reptar:** Manera de desplazarse arrastrando el cuerpo por el suelo.
- **Transportar:** Llevar algo de un lugar a otro. Por ejemplo, cuando llevas tus libros en la mochila de tu casa a la escuela.
- **Trazar:** Dibujar con formas ya conocidas. Por ejemplo, el círculo en la clase de matemáticas.
- **Zancos:** Cada uno de los palos o botes en que se afirman o atan los pies. Sirven para juegos de agilidad y equilibrio.



Educación Física. Segundo grado
se imprimió por encargo de la Comisión Nacional
de Libros de Texto Gratuitos, en los talleres de

_____ /
con domicilio en _____











en el mes de _____ de 2011.

El tiraje fue de _____ ejemplares.

¿Qué opinas de tu libro?

Ayúdanos a mejorar tu libro. *Educación Física. Segundo grado.*

Pon una paloma (✓) junto a la cara que mejor exprese lo que piensas.

- | | | |
|--|--|--|
| 1. ¿Te gusta tu libro? |  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Te agradan sus imágenes? |  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Fue fácil conseguir los materiales para los retos? |  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Las instrucciones de los retos son claras? |  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Lograste realizar las actividades de los retos? |  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> |

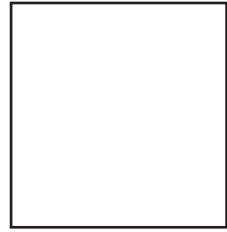
Contesta las siguientes preguntas.

¿Quién te ayudó a contestar el cuadro para el adulto?

Mamá  Papá  Algún familiar  Nadie  No lo contesté 

¿Qué le cambiarías a tu libro?

¡Gracias!



SEP

DIRECCIÓN GENERAL DE MATERIALES EDUCATIVOS
Dirección de Desarrollo e Innovación de Materiales Educativos
Versalles 49, tercer piso, Col. Juárez,
Delegación Cuauhtémoc, C. P. 06600
México, D. F.

Datos generales

Entidad: _____

Escuela: _____

Turno: Matutino Vespertino Escuela de tiempo completo

Nombre del alumno: _____

Domicilio del alumno: _____

Grado: _____