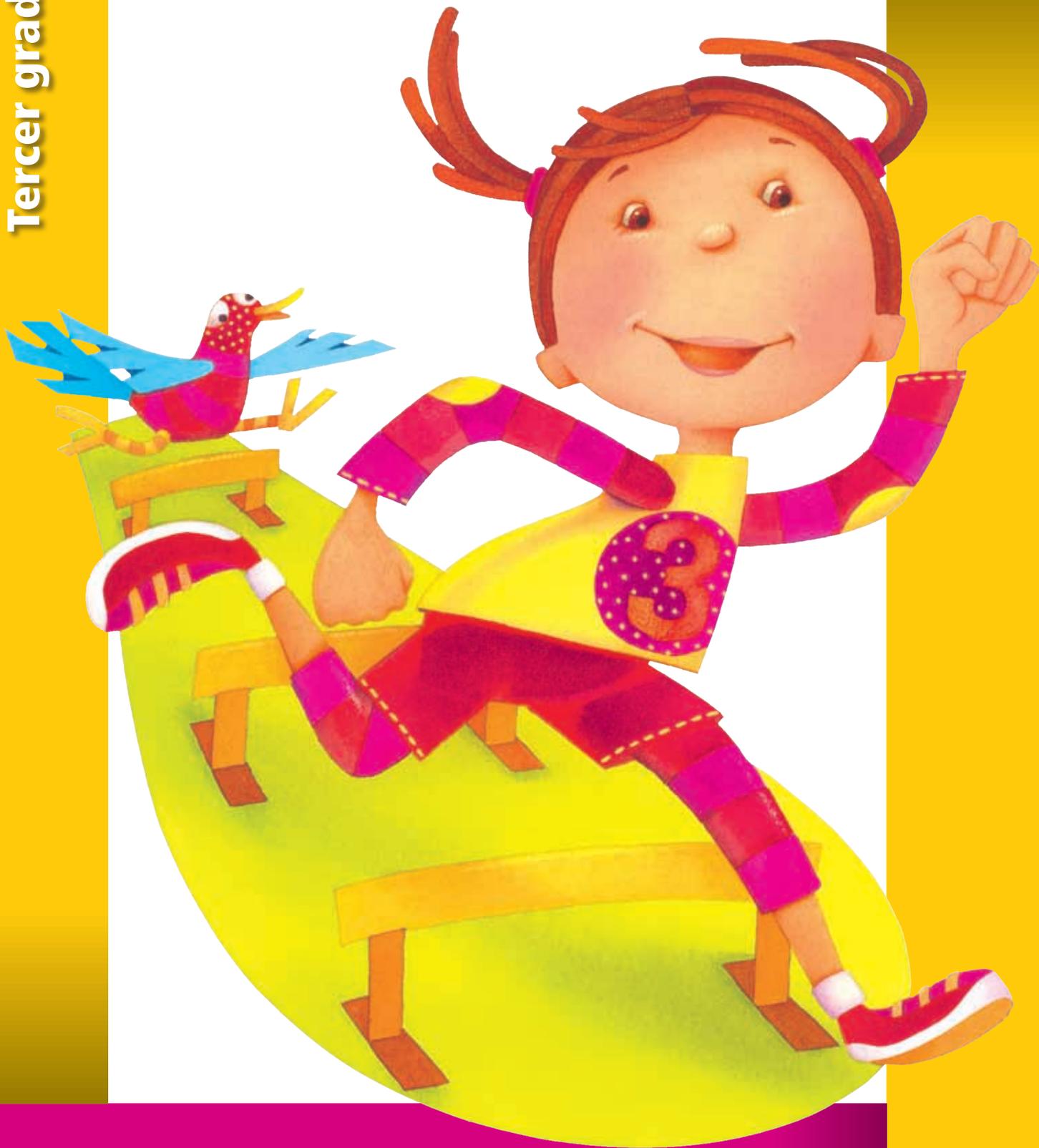


Educación Física

Tercer grado



Educación Física

Tercer grado

Educación Física. Tercer grado fue desarrollado por la Dirección General de Materiales e Informática Educativa (DGMIE), de la Subsecretaría de Educación Básica, Secretaría de Educación Pública.

Coordinación técnico-pedagógica

Dirección de Desarrollo e Innovación de Materiales Educativos,
DGMIE/SEP
María Cristina Martínez Mercado, Ana Lilia Romero Vázquez,
Alexis González Dulzaides

Autores

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

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

Coordinación editorial

Dirección Editorial, DGMIE/SEP
Alejandro Portilla de Buen, Pablo Martínez Lozada, 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
Segunda edición, 2011
Segunda reimpresión, 2012 (ciclo escolar 2013-2014)

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

ISBN: 978-607-469-679-0

Impreso en México
DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Servicios editoriales (2010)

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

Asesoría editorial

Ana Laura Delgado, Angélica Antonio

Ilustración

Francisco de Anda (pp. 8, 76-77, 87, 102); Herenia González (pp. 106-107); Gabriela Podestá (pp. 4 arr., 12-35); Augusto Mora (pp. 4 ab., 36-51); Marcos Almada Rivero (pp. 52-73, 108); Tania Juárez (pp. 5, 74-91); Carlos Vélez Aguilera (pp. 92-105).

Diseño y diagramación

Isa Yolanda Rodríguez, Humberto Brera,
Rosario Ponce Perea

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, Secretaría del Trabajo y Previsión Social, 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.

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, demandando competencias docentes orientadas al aprovechamiento de distintas fuentes de información, 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

Aventura 1

Escucho y olvido; veo y recuerdo; hago y entiendo

Retos

Banderín cooperativo	14
El timón del capitán	16
Desechos a su lugar	18
La ruta adecuada	20
Jinetes	22
Cambiamos su forma	24
Salvándonos	26
Aros saltarines	28
Enlazados	30
El pulpo	32
Mis experiencias	35



Aventura 2

Ama tu ritmo y rima tus acciones

Retos

Al son de la cinta	38
Sílabas en movimiento	40
Armadura sonora	42
Un baile entre periódicos	44
Multisaltos	46
Rehilete	48
Baile entre amigos	50
Mis experiencias	51



Índice

Aventura 3

1, 2, 3, probando, probando

Retos

Gigantes enrollados	54
Pase volado	56
Rebota la pelota	58
Cada vez más alto	60
Gato al acecho	62
Arcoíris dinámico	64
¡En el aire!	66
Botellódromo	68
Dado, dadito, pónmela facilito	70
Mis experiencias	73

Aventura 4

Juego, pienso y decido en colectivo

Retos

Organiza una cena	76
Esquiva y sálvate	78
A moldear la cancha	80
Lanza y derriba	82
¡Que no deje de botar!	84
El dado dice...	86
Observo, analizo y resuelvo	88
Mis propios retos	90
Mis experiencias	91



Aventura 5

Detectives del cuerpo

Retos

Así sucedió	94
Un juego de letras	96
Cambio de escenario	98
Convince al rey	100
A su servicio	102
La máquina del tiempo	104
Recuerdo, diseño y realizo	106
Mis experiencias	107
Glosario	108
Bibliografía	109

Conoce tu libro

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

Íconos

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

En las primeras páginas del libro encontrarás:

Bitácora de juegos y ejercicio

La bitácora te ayudará a formar el hábito de practicar 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:



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.



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



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

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.



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



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



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 una ✓ 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.



Escucho y olvido; veo y recuerdo; hago y entiendo

En esta aventura descubrirás que a través de los sentidos puedes mejorar tus aprendizajes. Además, aprenderás a ubicarte y lograr una mejor orientación en tus desplazamientos.





Reto: Banderín cooperativo

Establecerás un compromiso compartido con las personas que te acompañen para disfrutar los aprendizajes de este libro.

En este grado aprenderás a expresarte y tener control de tu cuerpo a través del movimiento. Resolverás problemas que se te presenten utilizando diferentes maneras de comunicación, además convivirás y colaborarás con los demás.

Para iniciar este reto invita a familiares, amigos y compañeros. Entre todos, pónganse de acuerdo para elaborar un banderín de cartón o papel, decórenlo usando dibujos o recortes de periódicos.

El banderín representa un compromiso de todos los participantes: un pacto de apoyo, colaboración, respeto y responsabilidad para participar en las aventuras y retos de este libro.

Materiales:

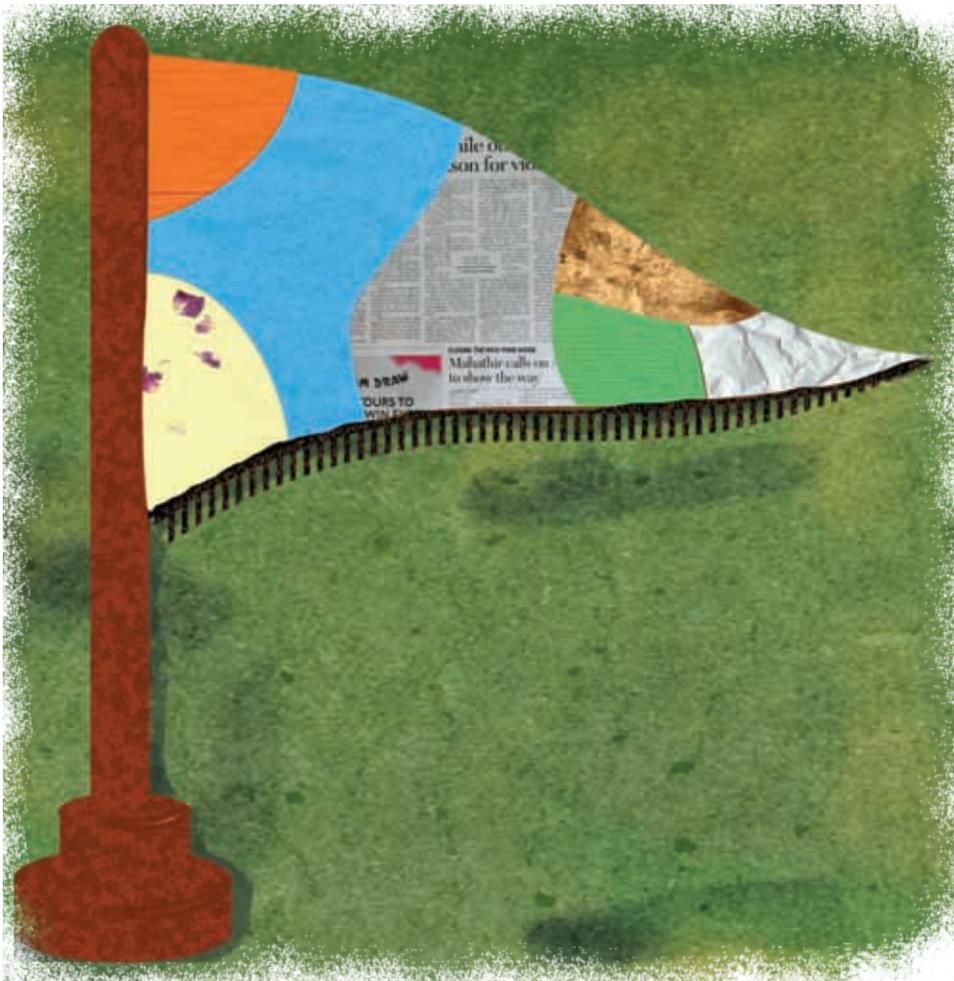
Hojas de papel o cartulina, recortes de revistas o periódicos, pegamento, lápices de colores.



Reflexión

¿Al elaborar el banderín, en qué momentos pusiste en práctica el respeto a los demás?

¿A qué te comprometiste al realizar tu banderín?



Para el adulto

- ▷ El alumno aporta ideas creativas para la elaboración del banderín.
- ▷ El alumno acepta el compromiso del reto.



Reto: El timón del capitán



Identificarás tu ubicación y la de tus compañeros en el espacio que tienes para moverte.



Invita al menos a seis compañeros. Tómense de las manos para formar un círculo, uno de los participantes será el perseguidor y se colocará cinco pasos fuera del círculo.



El perseguidor menciona en voz alta el nombre de un compañero que esté en el círculo, él o ella le indica al grupo la dirección en la que deben girar sin soltarse de las manos: "¡derecha!" o "¡izquierda!" para evitar ser atrapado. Si éste es tocado por el perseguidor, cambiarán lugares.



Todos los participantes deben ocupar alguna vez el lugar del perseguidor, el cual no puede cruzar el círculo ni meterse en él.





También pueden jugar de la siguiente manera. Si el perseguido dice: "¡abajo!", quienes forman el círculo quedan en cuclillas y el perseguidor debe inmovilizarse. Cuando dice: "¡arriba!", se reanuda la persecución. Sugieran otras variantes para dirigir el movimiento del círculo.



Reflexión

De acuerdo con el lugar donde estás ubicado, ¿qué hiciste para evitar ser atrapado?

¿Qué estrategias utilizaste para atrapar a tu compañero?

Para el adulto

- ▷ El alumno se desplaza según las indicaciones.
- ▷ El alumno se ubica en el espacio de juego.



Reto: Desechos a su lugar



Utilizarás el lado derecho y el lado izquierdo de tu cuerpo para realizar distintos movimientos.



Ubícate en un espacio amplio, cuenta tres pasos hacia tu lado derecho y dibuja o marca un cuadrado de un metro por lado; luego, a tres pasos de tu lado izquierdo, dibuja otro igual. En el primero escribe "**Desechos orgánicos**" y en el otro, "**Desechos inorgánicos**". Consigue seis hojas de papel



Materiales:

Hojas de reúso, gis.



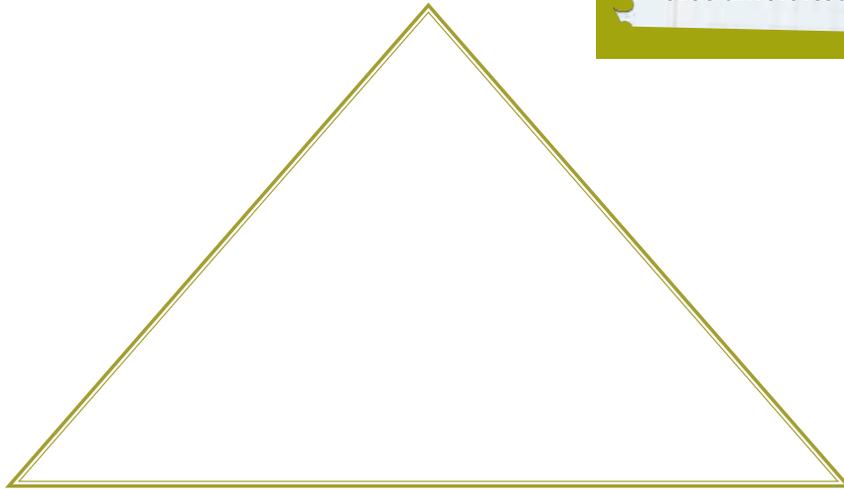
de reúso; en tres de ellas, escribe el nombre de tres desechos orgánicos y en las otras, el de tres inorgánicos. Colócate en medio de ambos cuadrados. Un adulto toma una hoja y lee el nombre del desecho en voz alta; después, hace una bola con la hoja y te la lanza. Debes controlar o dominar la bola de papel con alguna parte de tu cuerpo e introducirla con otra al cuadrado que corresponda. Para hacerlo más interesante, aleja cada vez más los cuadrados o redúcelos de tamaño.





Sustituye la bola de papel por una pelota y los cuadrados dibujados en el suelo, por cajas o cubetas.

Prueba este desafío. Traza con tu mano menos hábil la mayor cantidad de triángulos que puedas dentro de la siguiente figura geométrica.



Un dato interesante

A las personas que tienen habilidad con las manos derecha e izquierda para escribir, lanzar, atrapar, entre otras acciones, se les dice *ambidiestros*.

Reflexión

¿Con qué lado de tu cuerpo se te facilitó mover la bola de papel? _____

¿Por qué es importante ejercitar ambos lados de tu cuerpo?

Consulta en...

Si quieres saber más acerca de los desechos orgánicos e inorgánicos puedes consultar los libros relacionados con la categoría de Ciencias Biológicas y Ciencias de la Salud y el Deporte, de la Biblioteca Escolar y de Aula.

Para el adulto

- ▷ El alumno realiza distintos movimientos para resolver el reto.
- ▷ El alumno reconoce el lado de su cuerpo con el que puede resolver con mayor facilidad las tareas motrices.



Reto: La ruta adecuada



Analizarás el espacio que tienes con el fin de orientar a otra persona para llegar a un lugar.



Primero, adecua un espacio con algunos objetos dispersos por toda el área, a manera de obstáculos. Usa objetos que no se rompan con facilidad para evitar accidentes. Designa un lugar de inicio y pídele a un adulto que se ubique ahí de espaldas a los objetos colocados, que se cubra los ojos con un paliacate y que lance hacia atrás una botella de plástico vacía. Luego dile que se coloque frente a los objetos y que empiece el recorrido para recuperar la botella. A ti te corresponde orientarlo con indicaciones verbales que le permitan esquivar los obstáculos para llegar a la botella. Cuidalo en todo momento para evitar que tropiece o se caiga.



Materiales:

Paliacate, botella de plástico vacía, cubeta, mochila, silla y otros objetos que sirvan como obstáculos.





Una vez terminado su recorrido intercambien lugares: que el adulto te guíe mientras buscas la botella.

Pueden sugerir diferentes desplazamientos, saltos, giros, así como cambiar de lugar los obstáculos.



Reflexión

¿Qué indicaciones le darías a un compañero para que llegara de la escuela a tu casa?

Para el adulto

- ▷ El alumno orienta los movimientos de otra persona.



Reto: Jinetes



Orientarás a un compañero a partir de la ubicación de los objetos del espacio donde te encuentres.



El reto se realiza por parejas, en un lugar en el que se puedan esquivar obstáculos. Uno de los integrantes se forma detrás del otro, de tal manera que quien quede atrás (el jinete) pueda rodear la cintura de su compañero con la cuerda o el suéter.



Materiales:

Cuerda
o suéter.



El jinete da instrucciones de cómo y hacia dónde debe moverse el compañero de adelante para evitar tropezar con los obstáculos; por ejemplo, hacia adelante, hacia atrás, a la derecha, a la izquierda, arriba, abajo, como gigantes, como enanos, cerca de..., lejos de... Al terminar, los integrantes intercambian lugares.





El reto puede incluir diferentes parejas a la vez; se puede cambiar cuando alguien diga: "¡cambio de parejas!"



Reflexión

Explica cómo te ayudó tu compañero a orientarte en el espacio en el que jugaron.

¿Cuál indicación te pareció la más difícil? ¿Por qué?

Para el adulto

▷ El alumno orienta a su compañero tomando en cuenta los objetos del espacio de juego donde se encuentran.



Reto: Cambiemos su forma

Adaptarás tu cuerpo a distintos espacios y situaciones.

Acuéstate en el suelo y pide a dos compañeros que te ayuden: uno debe tomarte de las manos y el otro de los pies para estirar tu cuerpo al máximo. Después, tienen que ayudarte a encogerte lo más que puedas como si fueras una pelota. Diles a quienes te ayuden que lo hagan lentamente y con cuidado para evitar lesiones.

Intenta adaptar tu cuerpo a diferentes espacios: al área que hay abajo de una mesa o de una silla, dentro de una caja de cartón, abajo de una portera pequeña, dentro de una tela. Realiza un recorrido por tu casa e imita con tu cuerpo la forma de algunos objetos como un refrigerador, un sillón, un tambor, un tapete, la rueda de un auto, una cama o un árbol. Busca un compañero de juego e invítalo a adivinar qué objeto estás imitando.



Materiales:

Cajas grandes vacías, tela, sillas, mesas.



Por último, con los materiales solicitados, jueguen a construir medios de transporte, puentes o edificios, y busquen la manera de entrar y salir de estas construcciones.



Cuando reconoces el espacio que ocupan los materiales y la forma en que interactúas con ellos por medio del juego, puedes buscar otras posibilidades de movimiento.

Reflexión

¿Qué hiciste para adaptar tu cuerpo a los diferentes espacios?

¿Cómo modificarías la ubicación de los objetos que tienes en tu casa con el fin de ampliar el espacio?

Para el adulto

- ▷ El alumno realiza movimientos creativos al imitar objetos.
- ▷ El alumno identifica distintas formas de adaptar su cuerpo a diferentes espacios.



Reto: Salvándonos



Crearás una estrategia para que un compañero logre alcanzar una meta de manera rápida y eficaz.



Para este reto se requieren mínimo ocho jugadores. Todos forman un círculo tomándose de las manos, salvo dos que se colocan en el centro con los ojos vendados: uno es el perseguido y el otro es el perseguidor. Los niños que forman el círculo dan instrucciones sobre la posición del perseguido para que el perseguidor lo atrape, diciendo: "a la derecha", "a la izquierda", "atrás", "adelante", "abajo" o "arriba".



Materiales:

Dos paliacates.





Otra opción es que las voces de las niñas orienten al perseguido, mientras que las de los niños, al perseguidor y viceversa.

También pueden utilizar palmadas o algún otro sonido que puedan realizar con su cuerpo. Si son rápidos, significa que están más cerca, y si son lentos, que están lejos.

Al realizar este reto tienes la posibilidad de observar las diferencias físicas y motrices de tus compañeros. Aceptarlas significa que respetas la diversidad.



Reflexión

¿Qué estrategias utilizaste para lograr el objetivo del reto?

Para el adulto

- ▶ El alumno propone diferentes estrategias para conseguir el objetivo del juego.
- ▶ El alumno toma en cuenta la opinión de sus compañeros al desarrollar estrategias.



Reto: Aros saltarines



Te orientarás con respecto a tu ubicación al seguir instrucciones.



Invita a jugar al menos a tres compañeros. Ubiquen dos aros separados en el suelo. Dos integrantes se colocan dentro de su aro, viéndose de frente; el tercer compañero da diversas instrucciones: salto al frente del aro, salto atrás, hacia la derecha o hacia la izquierda. Cuando uno de los niños se equivoca debe cambiar de lugar con el que da las instrucciones. Además, pueden realizar las actividades con dos integrantes dentro de un mismo aro o aumentar la **velocidad** con que dices las instrucciones.



Materiales:

Aros de plástico.





Reflexión

¿Cuáles fueron las diferencias entre tus movimientos y los de tu compañero cuando trabajaron frente a frente?

Los movimientos que observaste en tu compañero, ¿son los mismos que ves cuando estás frente a un espejo? ¿Por qué?

Para el adulto

▷ El alumno se orienta adecuadamente en el espacio.



Reto: Enlazados



Realizarás movimientos de manera segmentaria, es decir, sólo con algunas partes de tu cuerpo.



En la primera parte del reto utiliza sólo tu mano más **hábil** para lanzar, botar, golpear o atrapar una pelota. Realiza la mayor cantidad de combinaciones de acciones motrices posibles. Después, haz lo mismo utilizando solamente tu mano menos hábil.



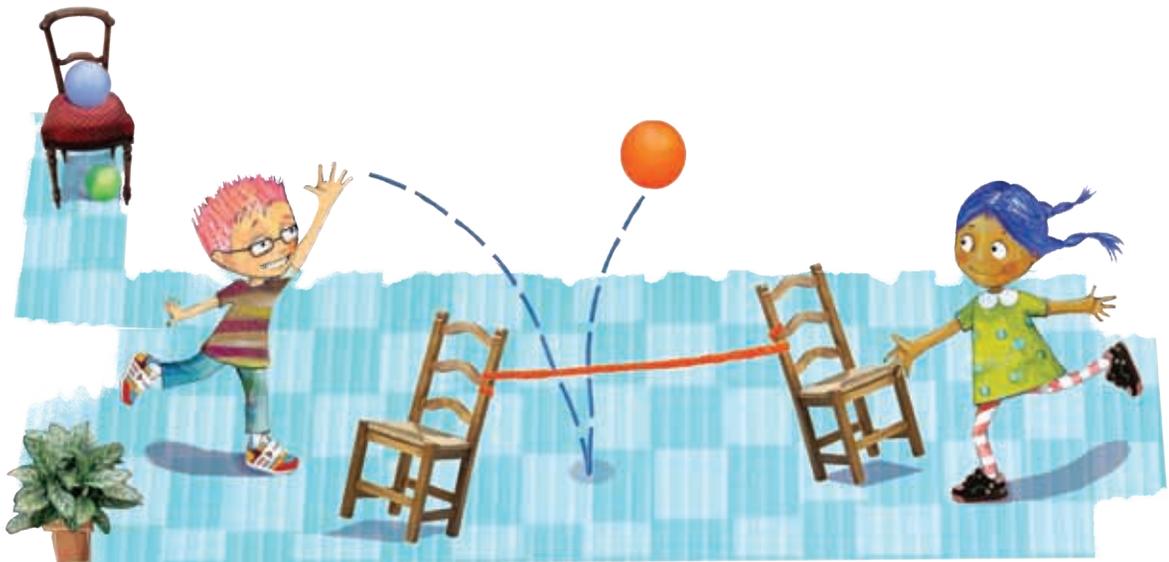
En la segunda parte, realiza las mismas actividades con un compañero. Por ejemplo, tú lanza la pelota y él o ella la atrapa. Recuerda utilizar primero la mano más hábil y después la otra.



Materiales:

Pelota, cuerda, cinta o resorte, sillas.

En la tercera parte del reto continúen por parejas. Sujeten una cuerda en dos sillas a la **altura** de la cintura. Uno de los jugadores se ubica en un extremo de la cuerda y el otro, en el punto contrario, y pasen una pelota de un lado a otro. Realicen al menos dos movimientos (por ejemplo: lanzar hacia arriba y botar en el suelo) antes de pasar la pelota.





Para la parte final, manténganse en contacto hombro con hombro. Alternen las acciones de lanzar, botar, golpear y atrapar la pelota con su mano libre; después, cambien de lado para que también lo haga la mano que les queda libre. Realicen la misma secuencia, pero ahora con los pies.



Reflexión

¿Qué harías para mejorar la habilidad de las partes de tu cuerpo que casi no utilizas?

Para el adulto

- ▷ El alumno controla sus movimientos segmentarios.
- ▷ El alumno muestra tolerancia al trabajar con otros compañeros.



Reto: El pulpo



Resolverás problemas relacionados con la orientación. Para ello usarás tu creatividad y harás las modificaciones que consideres adecuadas.



Para este juego necesitas la participación de cuatro a seis compañeros.



Dibuja o marca una figura en el suelo, como se indica en la siguiente imagen.



Materiales:

Dado, gises de colores o cinta adhesiva.



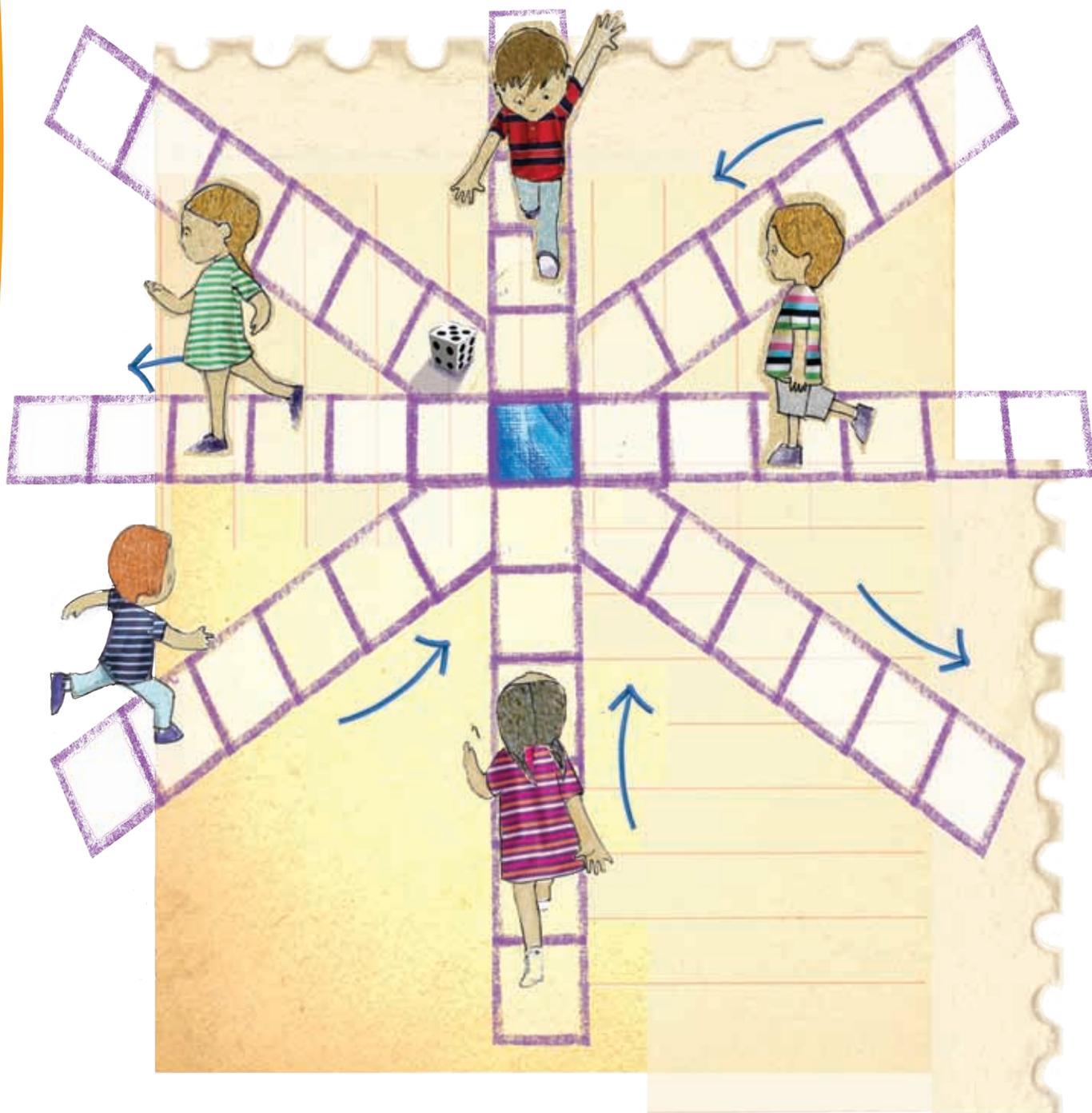


Los jugadores toman turnos. El primer jugador se para en el centro (la casilla azul), lanza el dado y avanza el número de casillas que éste indique, hacia el lado de su preferencia. Si cae en un cuadro ocupado por otro jugador, lo saca y éste tiene que volver a lanzar el dado desde la casilla del centro.

Una vez que todos los jugadores están en una casilla, pueden sugerir cambios; por ejemplo: si tiran el dado y cae un número par, todos corren y se ubican en una casilla de la línea opuesta, y si cae uno impar se ubican en la línea más cercana.

Entre todos, mirando hacia el centro de la figura, determinen si el desplazamiento se hará hacia la derecha o a la izquierda. También cada uno puede determinar, mediante los puntajes que obtenga con el dado, cómo hacer su **trayectoria** para sacar de la figura a otros compañeros.

Agreguen más líneas a la figura, como se ve en la imagen siguiente. Esto les da mayores posibilidades de innovar.





Cambien la casilla de entrada. Para pasar a otra casilla que está en la misma línea ocupada por algunos compañeros, acuerden cómo hacerlo; por ejemplo: pasar por debajo de sus piernas, que el compañero se agache y el otro lo salte, abrazarlo o colgarse de él.



Reflexión

¿Qué aprendizajes de la aventura utilizaste en este reto?

¿Cómo mejoraste tus habilidades motrices?

Para el adulto

▷ El alumno propone soluciones creativas al jugar con otros compañeros en un espacio reducido.

Mis experiencias



Explica la importancia de los sentidos para lograr un mejor aprendizaje.

¿Cómo utilizaste los sentidos en los retos de esta aventura?

Bitácora de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de septiembre y octubre y contesta.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

¿Por qué piensas que es necesario realizar actividad física?



Ama tu ritmo y rima tus acciones

En la aventura anterior aprendiste que la orientación te ayudó a ubicarte en el espacio. En ésta explorarás y descubrirás tu capacidad para moverte según diferentes ritmos. Además compartirás la experiencia con compañeros y familiares.

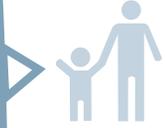




Reto: Al son de la cinta



Adaptarás y combinarás tus movimientos a diferentes ritmos musicales.



Invita a un adulto para que te ayude a utilizar un reproductor de música o radio. De acuerdo con el ritmo musical de tu agrado haz movimientos con la cabeza, cintura, cadera, hombros, piernas, balancéate o brinca, y al mismo tiempo mueve la cinta.

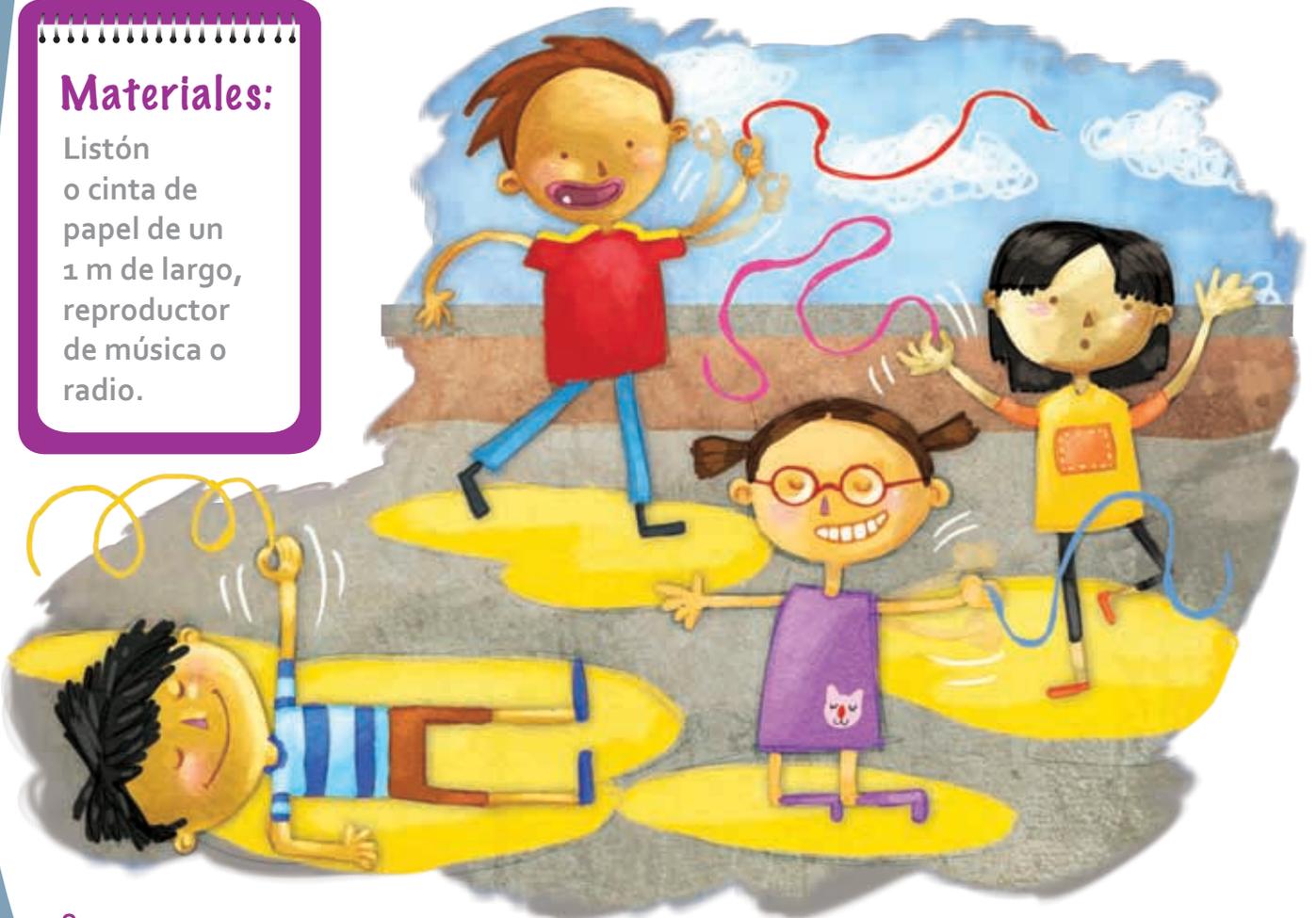


El reto consiste en no dejar de mover la cinta y hacerlo al ritmo de la música. Además puedes representar con tu cuerpo el movimiento de la cinta de tu compañero.



Materiales:

Listón
o cinta de
papel de un
1 m de largo,
reproductor
de música o
radio.





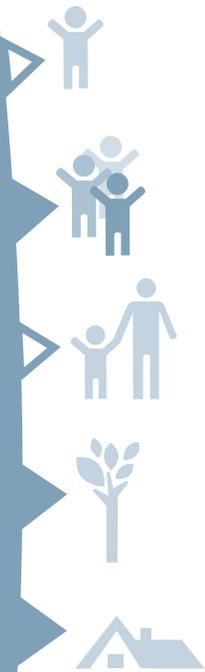
Reflexión

¿En qué otras actividades te mueves con ritmo?

¿Qué música te motiva a mover tu cuerpo?

Para el adulto

- ▷ El alumno se mueve al ritmo de la música.
- ▷ El alumno muestra seguridad al moverse con diferentes ritmos.



Reto: Sílabas en movimiento

Utilizarás palabras largas para realizar la mayor cantidad posible de movimientos.

Invita a dos compañeros, uno de ellos registrará en una tabla, como la de abajo, las palabras y respuestas motrices generadas por cada uno de los participantes.



Participante	Palabra	Número de sílabas	Partes del cuerpo utilizadas	Cantidad de movimientos realizados



El reto inicia cuando un jugador menciona una palabra enfatizando sus sílabas y acompañándolas con movimientos lentos o rápidos, de tal manera que en cada sílaba utiliza diferentes partes del cuerpo, por ejemplo:

Calavera

- ca: movimiento de la cabeza.
- la: paso al frente con pie derecho.
- ve: mano izquierda en la cintura.
- ra: brazo derecho extendido hacia arriba.

Consulta en...

Busca palabras con varias sílabas en diccionarios y libros de la Biblioteca Escolar y de Aula.

Otra manera es realizar movimientos mientras controlas objetos como una cinta, una cubeta o un aro.



Cada participante tiene la oportunidad de pasar tres veces. Al final, el anotador suma el total de movimientos de cada jugador y el que haya obtenido menos puntos se convierte en el anotador. Busca alternativas para utilizar las partes del cuerpo que menos usaste.

Para el adulto

▶ El alumno combina sus movimientos al utilizar distintas partes de su cuerpo en diferentes posiciones.

Reflexión

¿Qué partes del cuerpo utilizaste con más frecuencia? ¿Por qué?

¿Quién utilizó más partes del cuerpo? ¿Cuáles?



Reto: Armadura sonora



Identificarás los distintos ritmos que puedes crear al hacer percusiones con tapas metálicas, al mismo tiempo que mueves diferentes segmentos o partes del cuerpo.



Pídele a un adulto que te ayude a hacer dos perforaciones en el centro de cada tapa metálica para insertar el resorte, el cual debe tener un tamaño suficiente para amarrar la tapa en alguna parte de tu cuerpo: en la mano, muñeca, codo, cadera, pierna, rodilla o en el pie.



Inventen ritmos, percutiendo entre sí las tapas que tienen en su cuerpo y posteriormente con las tapas de un compañero; utilicen el mayor número posible de contactos. Eviten lastimarse.



Materiales:

Agujetas o cordón, cinta elástica o listón, seis tapas metálicas de frascos.





Intenta acoplar tus movimientos y hacer percusiones rítmicas al mismo tiempo que dices algunas rimas.



Reflexión

Menciona con qué partes de tu cuerpo es más fácil producir percusiones rítmicas.

Para el adulto

- ▷ El alumno produce percusiones rítmicas al interactuar con su compañero.



Reto: Un baile entre periódicos



Descubrirás que tus compañeros tienen distintas maneras de moverse ante diferentes ritmos.



Para llevar a cabo este reto reúne a cuatro o más compañeros. Pídele a un adulto que los apoye para utilizar un reproductor de música o un radio. Distribuyan hojas de papel periódico o de reúso por toda el área, con espacio suficiente, entre cada una, para saltar de una a otra y moverse de acuerdo con el ritmo de la música. Cuando el adulto detenga la música, todos párense sobre alguna hoja, de tal manera que nadie quede fuera de ellas.



El adulto, cada vez que inicia de nuevo la melodía, retira hojas del suelo.



Materiales:

Hojas de papel periódico o de reúso, reproductor de música o radio con música de tu agrado.





Otra opción es que corran alrededor de las hojas de papel periódico. Cuando la música cambie, colóquense sobre una hoja de papel y bailen al ritmo que perciban.

Un dato interesante

Desde que naciste tienes un ritmo propio y depende de factores internos como los latidos de tu corazón.



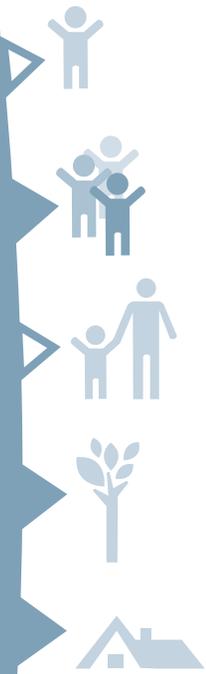
Reflexión

¿Con qué melodías expresas mayor variedad de movimientos?

Durante los desplazamientos sobre las hojas, ¿cómo controlaste tu cuerpo para no caer o chocar con los demás?

Para el adulto

▷ El alumno respeta las formas de movimiento de los demás.



Reto: Multisaltos

Identificarás que los saltos se pueden ejecutar a diferentes ritmos.

Invita a algunos amigos y adultos. Hagan una lista de distintos saltos que puedan realizar con la cuerda de forma individual o en parejas, incluso por tercias; el grado de dificultad de cada salto lo deciden entre todos. Determinen el ritmo con el que se realizará cada salto: lento, medio o rápido; por ejemplo: salto con pie izquierdo a ritmo lento, salto con pies juntos a ritmo rápido, salto con un adulto a ritmo medio. Luego anoten cada salto en un papel y dépositelo en una bolsa. Cada jugador debe tomar un papel por turnos. Después de efectuar el salto debe volver a depositar el papel en la bolsa.

Materiales:

Cuerda larga,
papel de
reúso,
lápiz, bolsa.





Algo muy divertido es utilizar dos o más cuerdas largas y saltar a ritmos rápidos, medios y lentos. ¡Inténtalo!

Un dato interesante

Los elefantes son los únicos animales que no pueden saltar.



Reflexión

¿Qué puedes hacer para ampliar tu repertorio de saltos con movimientos rítmicos?

Para el adulto

- ▷ El alumno distingue cuando realiza saltos lentos o rápidos.
- ▷ El alumno tiene iniciativa para sugerir la manera de realizar los saltos con sus compañeros.



Reto: Rehilete

Adaptarás la velocidad, la altura y la respuesta de tus saltos a diferentes ritmos.

Para este reto necesitas invitar a algunos amigos. Uno de los participantes sujeta un extremo de la cuerda y los demás se distribuyen alrededor de él en un círculo. El compañero que tiene la cuerda debe agacharse y girar arrastrándola en el suelo mientras los demás saltan para evitar que la cuerda los toque. Pueden amarrar un aro en la punta de la cuerda e incrementar o disminuir la velocidad con que la giran, además de la altura. Traten de no ubicarse muy cerca de sus compañeros para evitar choques y caídas.

Materiales:

Cuerda larga
y aro.





Reflexión

Recuerda alguna situación en la que tú o algún familiar hayan tenido que responder con eficacia y descríbela en las siguientes líneas.

Para el adulto

▶ El alumno adapta sus saltos a los cambios de velocidad.



Reto: Baile entre amigos



Inventarás movimientos acordes con la música que más te agrade.



Hasta aquí has realizado diversos retos que te permitieron descubrir tu creatividad y ritmo corporal. Ahora intentarás ejecutar todos tus movimientos de manera sincronizada.



Prepárense para una presentación de baile. Elijan la música que prefieran y pónganse de acuerdo para inventar los movimientos que harán y los materiales que utilizarán. Cuando tengan listos los materiales, la música y sus desplazamientos y movimientos, inviten a algunos adultos para que observen y participen en su presentación.

Materiales:

Reproductor de música o radio.





Reflexión

Haber participado en los retos anteriores, ¿cómo te ayudó a diseñar tu presentación de baile?

¿Qué retos anteriores te facilitaron realizar esta actividad?

¿Qué aprendiste al presentar tu baile?

Para el adulto

- ▶ El alumno adapta sus movimientos al ritmo.
- ▶ El alumno muestra confianza en sí mismo al seguir un ritmo.

Mis experiencias



De las actividades rítmicas que realizaste en la aventura, ¿cuáles son las que te gustaron más? Escribe por qué.

¿Qué te parece la idea de compartir con tus familiares y amigos las actividades rítmicas de estos retos? Escribe por qué.

Bitácora de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de noviembre y diciembre, y contesta. Realiza actividades físicas en compañía de alguien de tu agrado.

¿A quién piensas invitar?

¿Cuántas actividades realizaste en estos dos meses?



1, 2, 3, probando, probando

En la aventura anterior te moviste con diferentes ritmos, en ésta reconocerás y practicarás movimientos que realizas con tu cuerpo, los cuales son **habilidades motrices básicas**, como saltar, correr, girar, lanzar, atrapar, gatear y trepar. Además, participarás en juegos donde lograrás mejorar tus movimientos y reconocerás tus capacidades a través de retos que podrás realizar de manera individual o colectiva.





Reto: Gigantes enrollados

Practicarás algunos movimientos que son parte de tus habilidades motrices básicas. Además, aprenderás a buscar soluciones de manera individual o colectiva a los problemas que se te presentan.

Es necesario que realices este reto en un área libre de obstáculos, con espacio suficiente para trabajar en parejas. En un extremo del área traza una línea de salida y en el otro, una de meta; a cinco pasos de esta última coloca una caja de cartón.

Materiales:

Pelota por participante,
caja de cartón,
gis.





El reto se inicia cuando cada pareja, a la que llamaremos “Los gigantes”, se acomoda en la línea de salida. Ambos participantes se acuestan boca arriba, cabeza con cabeza, se toman de las manos y, sin soltarse, cada uno sostiene una pelota entre los tobillos.

Después se desplazan rodando, hasta llegar a la meta, donde se ponen de pie para lanzar la pelota con las manos para que caiga dentro de la caja; cuando lo logren, regresan corriendo a la línea de salida.

Pueden colocar la caja a diferentes alturas o utilizar un aro.

Propongan variantes para hacer más divertida la actividad.



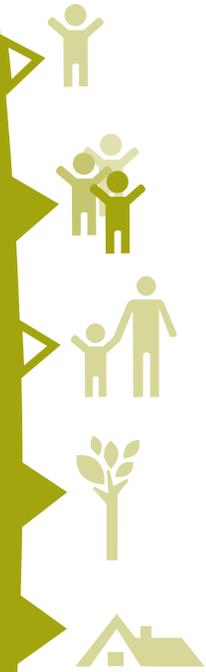
Reflexión

¿Qué hiciste para resolver el desafío de coordinar tus movimientos con los de tu compañero?

¿Qué movimientos realizaste en este reto?

Para el adulto

- ▷ El alumno realiza la combinación de movimientos básicos con fluidez.
- ▷ El alumno propone variantes para la actividad.



Reto: Pase volado

Descubrirás cómo puedes mover tu cuerpo de una manera eficaz ante diferentes situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Necesitas al menos tres compañeros sentados en fila en el suelo, con un espacio de aproximadamente un metro entre cada uno de los participantes.

El reto se inicia cuando el primero de la fila recuesta su espalda en el suelo, eleva y dirige las piernas hacia atrás para pasarle a su compañero el zapato que sostiene entre los tobillos. El último que lo recibe se levanta y se desplaza corriendo al mismo tiempo que lanza hacia arriba el zapato y lo atrapa varias veces, hasta colocarse al principio de la fila.

Formen equipos para sugerir otras maneras de pasar el zapato con un mayor número de participantes. Utilicen otros objetos como un suéter o una pelota.

Materiales:

Zapato, tenis o huarache, suéter hecho bola.





Reflexión

¿En qué situaciones de tu vida cotidiana utilizas las habilidades motrices de correr, girar, lanzar y atrapar?

¿Qué dificultades encontraron al realizar la actividad?

¿Cómo las resolvieron?

Para el adulto

- ▶ El alumno ejecuta movimientos básicos en diferentes posturas.
- ▶ El alumno propone la ejecución de nuevos movimientos.



Reto: Rebota la pelota



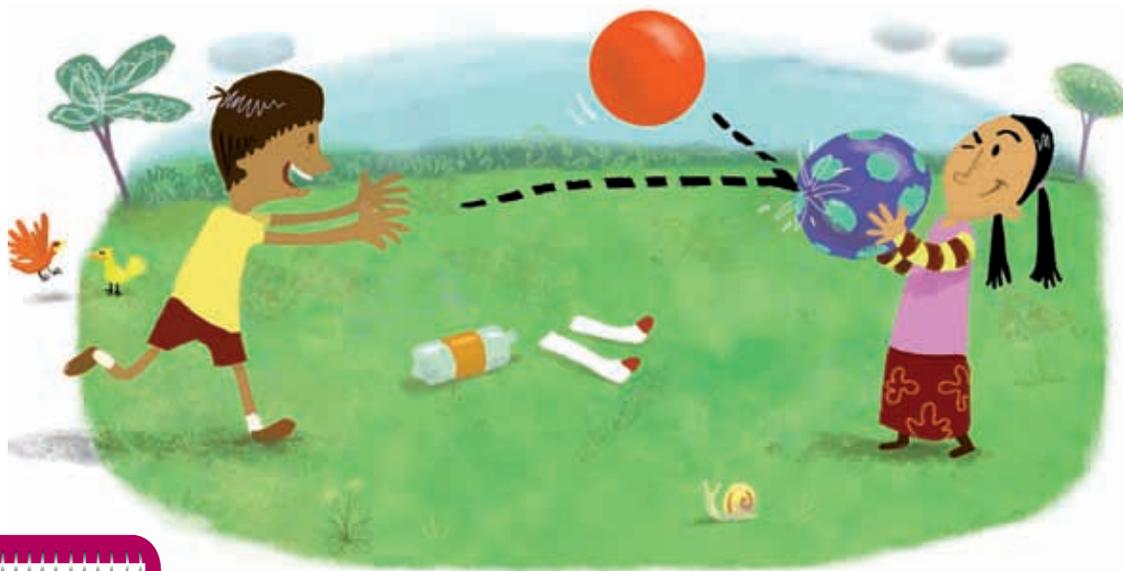
Practicarás tus habilidades motrices básicas de lanzar, golpear y atrapar uno o más objetos.



También te podrás dar cuenta de que tus movimientos se adaptan a las características de los objetos y que tus habilidades mejoran.



Realiza este reto en un lugar libre de obstáculos. Para la primera parte, colócate de pie frente a tu compañero, a unos tres pasos de distancia. Cada uno sostiene una pelota en las manos y ambos la lanzan de manera simultánea para intercambiarla.



Materiales:

Pelotas,
botellas de
plástico vacías
o calcetines
hechos bola.

La segunda parte del reto consiste nuevamente en intercambiar objetos, como botellas de plástico vacías o calcetines hechos bola, pero ahora uno lanza la pelota en línea recta, hacia el frente y el otro, en curva hacia arriba. En la tercera parte del reto tu compañero sostiene una pelota y tú le lanzas la otra para que él la rebote contra la que tiene entre sus manos y tú la atrapes de nuevo. Intercambien lugares.



Pueden rebotar la pelota en el suelo, dejarla botar una vez y golpearla con alguna parte del cuerpo para lanzarla al compañero.



Reflexión

¿Cómo lograste adaptar los movimientos para lanzar, atrapar y golpear los diferentes objetos?

Para el adulto

- ▷ El alumno adapta sus movimientos para controlar los objetos.
- ▷ El alumno es tolerante ante los intentos de control de los objetos utilizados por sus compañeros.



Reto: Cada vez más alto

Medirás tu capacidad para saltar lo más alto posible.

Los saltos son habilidades motrices que se emplean en diferentes situaciones de la vida cotidiana. Incluyen un despegue del suelo, una elevación y una caída, se pueden realizar con carrera previa o sin ella.

Materiales:

Gis o material para marcar.

Localiza una pared o un poste en el que puedas rayar con un gis; asegúrate de que esté libre de obstáculos. El reto consiste en tomar un gis con tu mano y levantar el brazo que lo sostiene, mientras saltas marca una línea horizontal en la pared lo más alto posible. Tienes tres intentos para superar tu primera marca.





Corre en paralelo a la pared como se indica en el dibujo, impúlsate y salta lo más alto posible para pintar una línea. Después, corre, salta e intenta marcar las líneas más largas.

Un dato interesante

El cubano Javier Sotomayor es el máximo saltador de altura en Juegos Olímpicos. Mide 1.95 m de estatura y puede saltar, sin ayuda, hasta 50 cm más que su estatura.



Trata de dejar las marcas en la pared y vuelve a intentarlo unas semanas después para observar tus logros. O bien, puedes medir y registrar tus marcas.

Reflexión

¿En qué situaciones usas tu habilidad para saltar?

¿Qué hiciste para saltar más alto?

Para el adulto

- ▷ El alumno controla el salto alto.
- ▷ El alumno identifica cómo mejorar su marca.



Reto: Gato al acecho



Utilizarás tus habilidades motrices básicas de saltar, rodar, esquivar, girar, entre otras, para que a través de diferentes estrategias puedas resolver las situaciones que se te presenten.



Para realizar este reto se forman equipos de tres participantes. Uno se coloca en medio de los otros dos integrantes del equipo; los que quedaron en los extremos lanzan y reciben la pelota, mientras el que está en el centro trata de esquivar el trayecto de ella. Cuando la pelota toca al jugador del centro, éste cambia de lugar con el que la lanzó.



Materiales:

Pelota o suéter hecho bola.

Lanza la pelota en distintos niveles: alto, medio o bajo. Al recibir la pelota intenta mantener tu cuerpo en la misma postura durante tres segundos. Piensa y realiza algunas estrategias que te ayuden a mejorar el control de tus lanzamientos y recepciones, puedes utilizar saltos y giros.

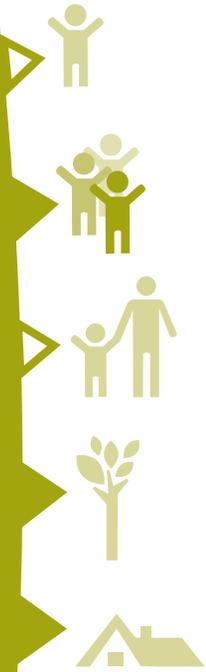


Reflexión

Describe alguna estrategia utilizada en el reto que te haya resultado exitosa.

Para el adulto

- ▷ El alumno propone un repertorio variado de lanzamientos.
- ▷ El alumno favorece el intercambio de ideas con sus compañeros.



Reto: Arco iris dinámico

Comprobarás si tus habilidades motrices básicas han mejorado. Eso lo sabrás si realizas tus movimientos sin tanto esfuerzo y con mayor precisión.

En parejas coloreen cada hoja con un color diferente y diseñen un **código** distinto a cada una, por ejemplo: hoja roja = salto; hoja verde = giro.

Materiales:

Hojas blancas,
lápices de
colores.

La primera pareja muestra sus hojas, una por una, a los otros compañeros para que realicen los movimientos designados por el código. Pueden combinar movimientos de los códigos de dos o más hojas, incrementar la velocidad de los movimientos o utilizar otros materiales, por ejemplo, hojas caídas de los árboles. Además, pueden inventar otros códigos que les parezcan retadores.

Recuerden cambiar los roles de participación.





Consulta en...

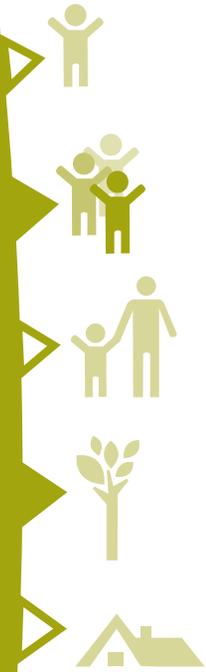
Para conocer más de las posibilidades motrices de tu cuerpo consulta el libro de Lynette Evans, *Salto y brincos*, México, SEP-Santillana, 2006 (Libros del Rincón, biblioteca escolar).

Reflexión

Al ejecutar diversos movimientos o combinaciones, obtienes mayor control de los mismos. ¿Qué combinaciones de movimientos fáciles de controlar lograste identificar?

Para el adulto

- ▷ El alumno presenta mayor fluidez en sus movimientos, sobre todo al combinarlos con otros.
- ▷ El alumno respeta las opiniones de los compañeros.



Reto: ¡En el aire!

Ejercitarás distintas habilidades como correr, lanzar, atrapar y saltar.

Para este reto necesitas un espacio libre de obstáculos.

Para iniciar el reto, se colocan por parejas, frente a frente, a una distancia de diez metros. Uno lanza alto la pelota de esponja mientras su pareja espera a que rebote en el suelo e inmediatamente la atrapa con el bote, procurando que entre en un solo movimiento. Intenten separarse cada vez más y propongan distintos movimientos al lanzar y atrapar. Inviten a otros compañeros para llevar a cabo un juego organizado por todos.

Materiales:

Bote o vaso de plástico para cada participante, una pelota mediana de esponja.





Reflexión

¿Qué necesitas hacer para lanzar y atrapar objetos con éxito?

Para el adulto

- ▷ El alumno propicia la integración de sus compañeros en igualdad de circunstancias.
- ▷ El alumno mejora sus habilidades para lanzar y atrapar.



Reto: Botellódromo



Buscarás estrategias para participar colectivamente en juegos que involucren diferentes habilidades.



El botellódromo es un **circuito de acción motriz** que reúne una serie de desafíos formados por habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar, girar, gatear, **reptar** y atrapar, entre otras.



Materiales:

Botellas de plástico vacías y limpias.



Es necesario realizarlo en un lugar libre de obstáculos. Para hacerlo más interesante, invita a otros compañeros, amigos o familiares. Tendrás la libertad de organizar los desafíos en el orden que tú decidas, de acuerdo con el espacio disponible.



Consulta en...

Para saber más del cuidado del ambiente, consulta el libro *Reducir, reutilizar, reciclar*, México, SEP-La Galera, 2008 (Libros del Rincón de la Biblioteca Escolar).



Los desafíos son los siguientes:

- Correr con la botella entre las piernas.
- Saltar con un pie y transportar la botella con la otra pierna flexionada.
- Lanzar la taparrosca hacia arriba y golpearla con la botella.
- Gatear con la botella acostada o parada en la espalda procurando que no se caiga.
- Conducir la botella libremente, alternando el pie derecho con el izquierdo.
- Girar de manera alternada hacia la derecha o la izquierda, colocando un pie sobre la botella aplastada.

Reflexión

¿Cómo puedes mejorar tus habilidades motrices apoyándote en el trabajo en equipo con tus compañeros de juego?

¿Qué hiciste para organizar el botellódromo?

Para el adulto

- ▷ El alumno reconoce las habilidades motrices.
- ▷ El alumno controla su cuerpo en el empleo de sus habilidades motrices.



Reto: Dado, dadito, pónmela facilito

Incrementarás el control de tus movimientos al interactuar con otros compañeros.

Las instrucciones para jugar están en la página 72.



Materiales:

Paliacates, taparrosas de diferentes colores, dos pelotas, cuerda, aros, cajas, dado y tablero.



Para realizar este reto invita a compañeros o adultos. Cada participante escoge una taparrosca de diferente color.

Entre todos decidan el orden de participación y coloquen todas las taparroscas en el tablero, dentro del círculo que dice "Salida". El primer participante lanza el dado y, de acuerdo con el número que caiga, avanza su taparrosca y realiza el movimiento que se indica en el círculo. Si la taparrosca cae en una escalera, significa que sube al círculo que corresponde, pero si encuentra una resbaladilla, entonces baja. El jugador que llega primero a la meta gana.





Reflexión

De todas las habilidades motrices básicas que presenta este reto, ¿en cuáles consideras que has mejorado?

¿Cómo te diste cuenta de que has mejorado?

Regresa a la página 61 para realizar nuevamente la actividad y observar tus logros.

Para el adulto

- ▷ El alumno demuestra avances en la ejecución de las habilidades motrices básicas.
- ▷ El alumno sugiere sus propios movimientos al participar en juegos con sus familiares o amigos.

Mis experiencias



¿Cuáles son las habilidades motrices básicas que lograste mejorar durante esta aventura?

Explica cómo las utilizas en tu vida.

Bitácora de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de enero y febrero, y contesta.

¿Cuántas actividades realizaste en estos dos meses?

¿Qué beneficios sientes al realizar actividades físicas?



Juego, pienso y decido en colectivo

En esta aventura modificarás los retos considerando los elementos básicos del juego y crearás tus propios retos.

Los juegos y actividades propuestos en este libro te permitirán crear estrategias para modificarlos y hacerlos más divertidos y desafiantes. También participarás en juegos y actividades en los que todos tengan las mismas oportunidades.





Reto: Organiza una cena

Promoverás el trabajo en equipo al organizar una cena para compartir tiempo, ideas, emociones, afectos y responsabilidades.

Con tus familiares o amigos organicen su cena, decidan qué van a consumir, tratando de integrar alimentos recomendados en el Plato del Bien Comer. Recuerden que los alimentos de origen animal contienen sustancias llamadas **lípidos** y que si se consumen en exceso pueden causar obesidad. En su lugar, traten de integrar alimentos que sean de temporada del lugar donde viven.

Lleven a cabo la preparación de los alimentos, la adecuación del lugar donde los consumirán y, al término, la limpieza. Busquen estrategias para integrar a todos en la organización y distribución de tareas; pueden añadir detalles como decorar la mesa y el lugar. Eviten tener encendida la televisión. Pueden escuchar música, contar chistes, platicar anécdotas del día o realizar retos de tu libro.





Un dato interesante

Las hormigas trabajan en equipo para recoger comida, cuidar a la reina y a las hormigas pequeñas, así como para agrandar y proteger el hormiguero.

Consulta en...

Una sugerencia de alimentos para la cena la encuentras en: Inés Familiar Miller, *Leyendas a fuego lento. Cocina tus platillos*, México, SEP-Artes de México, 2008 (Libros del Rincón de la Biblioteca Escolar).

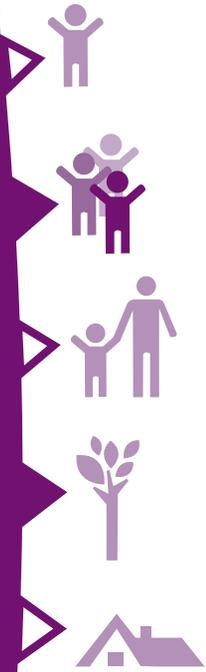
Reflexión

Al trabajar en equipo, ¿de qué manera se pueden solucionar los problemas cuando tienes ideas distintas a los demás?

¿En qué momento del reto pusiste en práctica el trabajo en equipo?

Para el adulto

- ▷ El alumno sugiere alternativas para la participación de toda la familia.
- ▷ El alumno propone ideas para la elección de los alimentos de la cena.



Reto: Esquiva y sálvate

Modificarás las reglas del juego a partir de las habilidades motrices de esquivar y desviar una pelota.

Para iniciar este reto necesitas un área con una pared libre de obstáculos. Frente a la pared se coloca un jugador con un par de tenis o zapatos colocados en las manos como guantes; éstos le servirán para desviar o esquivar la pelota que su compañero le lanza con el fin de tocarlo en alguna parte del cuerpo; cuando esto suceda, los jugadores intercambiarán lugares.

Materiales:

Pelotas suaves,
par de tenis o
zapatos.





Ahora modifiquen el reto y sus reglas.

Utilicen el siguiente espacio para escribir las modificaciones que harán al reto.

Un dato interesante

El murciélago, entre otros animales, emite sonidos con los que se guía para esquivar objetos o atrapar a sus presas.



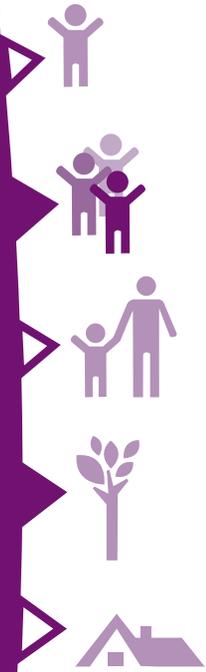
Reflexión

¿Qué reglas modificaron?

¿Qué pasó cuando modificaron las reglas?

Para el adulto

- ▷ El alumno acepta la colaboración de otros para modificar las reglas del juego.
- ▷ El alumno logra esquivar la pelota.



Reto: A moldear la cancha

Modificarás el área de juego para adaptar tus habilidades a espacios amplios o reducidos.

Para iniciar, delimita un espacio en forma de círculo, de un tamaño suficiente para que dos jugadores corran dentro de él. Un jugador corre mientras bota la pelota y evita que su **adversario** la golpee para sacarla del círculo. Cuando se encuentra en una situación difícil coloca la pelota en el suelo y corre a tocar la línea del círculo, inmediatamente después regresa por la pelota y sigue botándola. Cuando la pelota está en el suelo, el adversario también debe colocarse en la línea y únicamente puede golpear la pelota cuando la esté botando el jugador. Cuando el adversario logra sacar la pelota fuera del círculo, se intercambian lugares.

Materiales:

Pelota y gis o algo para marcar el suelo.





Cambia el tamaño y la forma del área de juego.



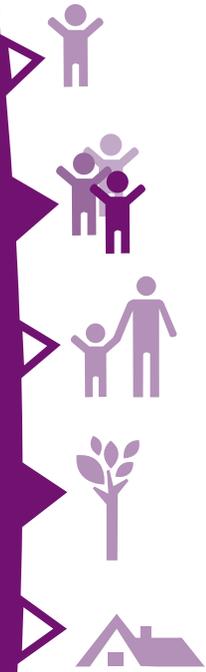
Reflexión

¿Cómo se organizaron para modificar el área de juego?

¿Qué beneficios obtuvieron al modificar el área de juego?

Para el adulto

- ▷ El alumno utiliza formas creativas para diseñar el área de juego.
- ▷ El alumno establece compromisos de respeto para el desarrollo del juego.



Reto: Lanza y derriba

Modificarás el número de compañeros para favorecer la participación y colaboración. Además, utilizarás con mayor facilidad movimientos básicos como lanzar y atrapar.

Formen dos equipos de al menos cuatro jugadores. Dibujen el área de juego, que puede ser de forma rectangular, con espacio suficiente para que corran ocho jugadores. En cada uno de los lados cortos del rectángulo coloquen tres botellas u objetos para derribar.

Ambos equipos participarán en un partido en el que tienen que botar la pelota y hacer pases sólo con las manos. La finalidad es lanzar la pelota hacia las botellas del equipo contrario, por cada una que tiren obtienen un punto.

Realicen modificaciones al reto, reúnanse en equipo para acordarlas.

Materiales:

Pelotas,
botellas
u otros objetos
que puedas
derribar, gis.





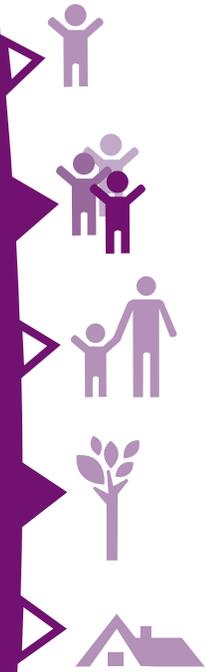
Reflexión

Al modificar el número de compañeros y adversarios, también cambiaron las reglas. ¿Cómo las adaptaron al número de participantes?

¿Qué movimientos básicos empleaste al realizar el reto?

Para el adulto

- ▷ El alumno promueve la participación de sus compañeros de juego.
- ▷ El alumno lanza la pelota con mayor grado de precisión.



Reto: ¡Que no deje de botar!

Buscarás soluciones creativas a los problemas que se presenten durante este juego.

Materiales:

Pelotas,
cuerda o gis.

Este reto se realiza con un mínimo de cuatro jugadores. Dibuja el área de juego que debe tener forma rectangular y un tamaño adecuado para que quepan todos los compañeros.

Dividan el espacio en dos partes iguales con la cuerda o tracen una línea con un gis. Formen dos equipos con igual número de integrantes. Ambos equipos tienen que lanzar las pelotas hacia el área del equipo contrario. Antes de hacerlo, los jugadores que tienen la pelota dicen en voz alta una instrucción al equipo contrario, por ejemplo: "¡un giro!"; entonces todos tendrán que ejecutar la acción en el momento que la pelota bota y es atrapada después de la acción. El equipo que ejecute la instrucción completa acumula un punto.

En equipo planteen modificaciones creativas al juego.





Reflexión

Explica cómo se organizó tu equipo para cubrir las necesidades del juego.

¿Cómo mejoró el juego al realizar propuestas creativas?



Para el adulto

- ▶ El alumno participa en las propuestas creativas de sus compañeros.
- ▶ El alumno busca diferentes opciones para solucionar los problemas que se presentan.



Reto: El dado dice...



Modificarás las maneras de anotar y acumular puntos en el juego.



Con tus compañeros o amigos organicen dos equipos de al menos cuatro jugadores. Delimiten en el área de juego un espacio rectangular suficiente para que corran ocho compañeros. De las líneas cortas y largas que forman el rectángulo, elijan cuáles serán las líneas de inicio y las de anotación.



Elaboren un dado con una caja de cartón, peguen en cada cara una hoja que indique la manera en que se colocarán los participantes para que la anotación sea válida, por ejemplo: una niña parada en un solo pie, un niño con piernas separadas, entre otras.



El juego inicia cuando definen qué equipo lanza primero el dado. La cara que caiga indica lo que debe hacer el equipo para obtener una anotación. Los equipos se enfrentan: el jugador o el equipo que inicia toma la pelota y se desplaza con ella, botándola y mandando pases a un compañero con las manos; buscando estrategias para que uno de los jugadores llegue a la línea de anotación y se coloque en la posición indicada por el dado.

Materiales:

Pelota, hojas de papel, lápices de colores, caja de cartón.

Mientras tanto, el equipo contrario trata de quitarles la pelota. Si lo logra, sigue la misma consigna marcada por el dado. Si un jugador anota, su equipo tiene la oportunidad de lanzar el dado, continuando el juego desde la línea de anotación.



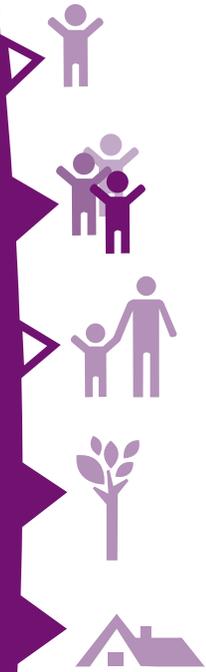
Reflexión

¿Cómo lograron que todos los participantes hicieran una anotación?

En el desarrollo del juego se favorece la participación de todos los integrantes, ¿qué propusieron para lograrlo?

Para el adulto

- ▷ El alumno propone diferentes formas de acumular puntos.
- ▷ El alumno ayuda a todos sus compañeros.



Reto: Observo, analizo y resuelvo

Desarrollarás estrategias para experimentar distintas posibilidades de movimiento y resolverás problemas al jugar.

Materiales:

Pañuelos o paliacates.



Tracen un círculo en el suelo y dos participantes entren en él; cada uno se cuelga un paliacate a la altura de la cintura.

Al comenzar el juego, ambos jugadores se colocan de frente y tratan de quitar el paliacate a su oponente. Pueden utilizar cambios de dirección, medios giros o giros completos.



Una regla importante del juego es no empujar ni salirse del círculo. El juego termina si alguien sale del círculo o se queda sin paliacate. El jugador que obtiene el paliacate se enfrenta al siguiente adversario.



Reflexión

¿Qué estrategias utilizaste para lograr el objetivo del reto?

¿Qué movimientos te facilitaron quitar el paliacate a tu adversario?

Para el adulto

- ▷ El alumno pone en práctica distintas opciones de movimiento para conseguir su objetivo.
- ▷ El alumno propone estrategias para resolver problemas que se presentan en el juego.



Reto: Mis propios retos



Desarrollarás tus propios retos con la colaboración de amigos y familiares.



Busca un área libre de obstáculos y utiliza materiales fáciles de conseguir y que no representen peligro. Si es necesario, solicita la ayuda de un adulto para preparar el área de juego.



A continuación te presentamos un esquema que podrás tomar como ejemplo para desarrollar las propuestas de tus retos.



Mis propios retos	
Nombre del reto:	
¿Con quién lo realizas?	
¿En dónde lo realizas?	
¿Qué material necesitas?	
Descripción de la actividad	
Descripción del juego	
Finalidad del juego	



Reflexión

¿Qué opinas de tu reto? _____

¿A qué dificultades te enfrentaste? _____

¿Qué disfrutaste de tu reto? _____

Para el adulto

- ▷ El alumno integra aprendizajes de retos anteriores para elaborar propuestas creativas.
- ▷ El alumno comparte sugerencias con compañeros de juego.
- ▷ El alumno muestra interés por elaborar su reto.

Mis experiencias



¿Qué elementos modificaste en los juegos para hacerlos más divertidos?

¿Qué sucede cuando tienes la oportunidad de modificar y crear juegos?

Bitácora de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de marzo y abril y contesta.

¿Cuántas actividades realizaste en estos dos meses?

¿Cómo has incrementado tus actividades físicas?



Detectives del cuerpo

En las aventuras anteriores identificaste tu ritmo, reconociste los movimientos de tu cuerpo en el espacio, propusiste nuevos retos para jugar, además de convivir y cooperar. En esta aventura explorarás y reconocerás distintas maneras de comunicarte a través de tu cuerpo.





Reto: Así sucedió

Identificarás situaciones en las que expresas distintos sentimientos, emociones o ideas.

Recuerda algunos sucesos en los que hayas participado y plásmalos en la tabla de la página siguiente. En la primera columna escribe algunas *emociones* como alegría, tristeza, enojo o miedo; *sensaciones* como frío, calor, cansancio o dolor; o *ideas* como propuestas creativas u observaciones que experimentaste en la Aventura 4. En la segunda columna describe brevemente cuándo y cómo sucedieron.





Emociones, sensaciones e ideas	Sucedió cuando...
Enojo 	No respetaron las nuevas reglas.

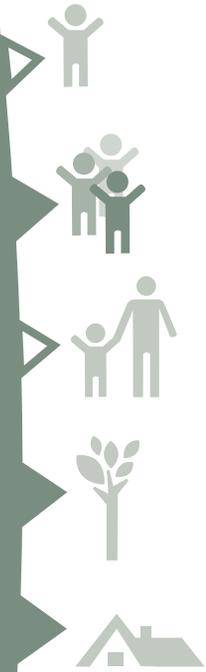
Reflexión

¿Cómo identificas tus emociones cuando discutes con un compañero?

¿De qué manera solucionaste las dificultades que se presentaron en los retos?

Para el adulto

- ▷ El alumno identifica las diferentes formas de expresión.
- ▷ El alumno analiza las actitudes propias.



Reto: Un juego de letras

Expresarás con tu cuerpo instrucciones, tratando de acercarte lo más posible a lo que se te pide; además, colaborarás con tus compañeros.

Organícense en dos equipos de por lo menos dos compañeros y un adulto. Elijan a un representante de cada equipo para que ambos decidan quién empieza. El que inicia menciona la letra "a" en voz alta y continúa diciendo el abecedario mentalmente hasta que el representante del equipo contrario diga: "alto". Entonces, la persona que fue interrumpida dice en voz alta la letra en la cual se detuvo para que el equipo contrario acuerde y represente con sus cuerpos la letra anunciada. El adulto ayuda a deliberar si la representación es semejante a la letra designada, de lo contrario el equipo continúa intentándolo. Cuando lo logra, toca el turno al otro equipo.





También pueden representar un animal o algún objeto cuyo nombre comience con esa letra.



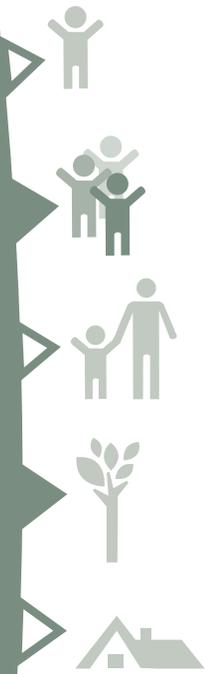
Reflexión

¿De qué manera se organizaron para lograr el reto?

¿Qué dificultad identificaste al realizarlo?

Para el adulto

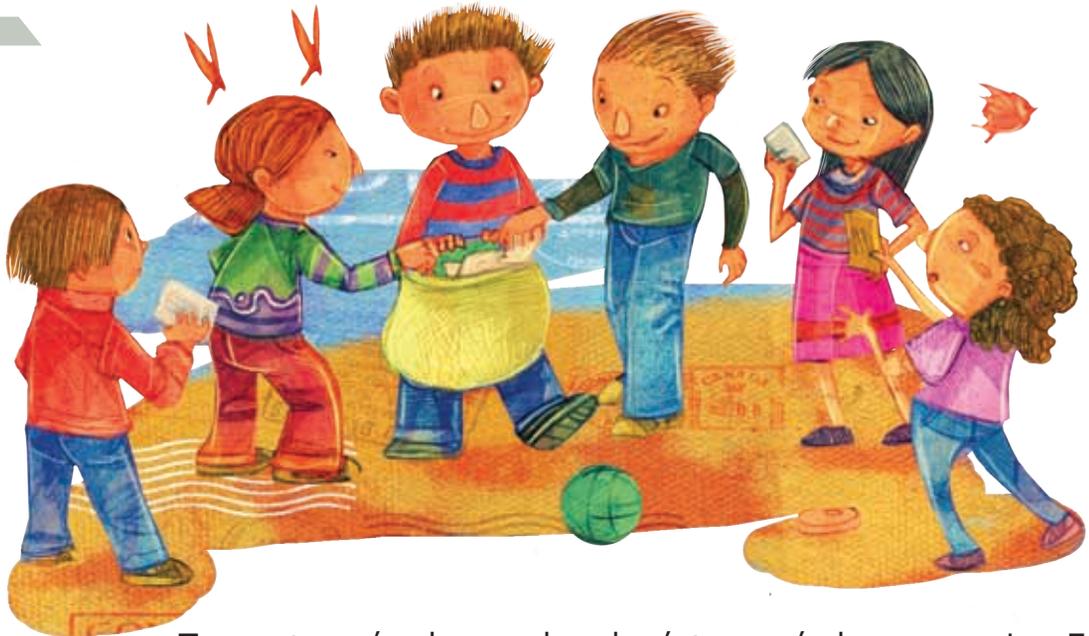
- ▷ El alumno muestra iniciativa para el trabajo colaborativo.
- ▷ El alumno realiza las actividades corporales de manera creativa.



Reto: Cambio de escenario

Expresarás mediante distintos movimientos de tu cuerpo, emociones e ideas que has observado en algunas situaciones de tu vida y en la de otras personas.

Para este reto necesitan escribir en hojas de reúso algunas frases sobre lo que les haya pasado o les gustaría que pasara. Por ejemplo: "recibí la invitación para una fiesta", "ayer me dieron una mala noticia", "mi equipo metió un gol y ganó". Depositen los papeles en una bolsa y revuélvanlos.



Tracen tres círculos en el suelo; éstos serán los escenarios. En el primero escriban la frase "Así me siento"; en el siguiente, "Así me gustaría sentirme"; y en el tercero, "Así se comporta un adulto". Pueden proponer otro escenario.

Materiales:

Gis, lápiz,
hojas de reúso
y bolsa.

Cada compañero saca un papel de la bolsa y tiene que expresar lo que está escrito, de acuerdo con la situación que le tocó y las sugerencias de cada círculo. Pueden elaborar más frases con situaciones distintas.



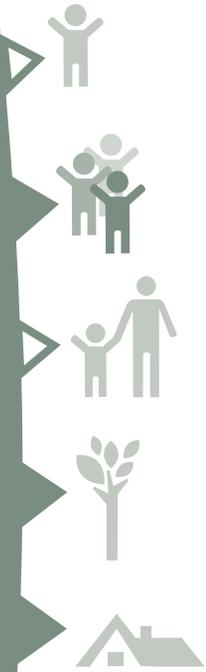
Reflexión

Escribe algunas diferencias entre las representaciones que realizaron.

¿Expresas con frecuencia tus emociones? ¿En qué momentos?

Para el adulto

- ▷ El alumno busca alternativas de expresión en los tres escenarios.
- ▷ El alumno respeta la participación de sus compañeros.



Reto: Convence al rey

Representarás con tu cuerpo objetos e ideas, al mismo tiempo que expresarás actitudes y emociones.

Elijan a un compañero para ser el "rey". Al comenzar el juego el rey simula estar dormido. Luego se pone de pie y dice: "¡desperté y quiero ir a...!", mencionando algún lugar, por ejemplo, un cine, una playa, un parque o algún otro. Mientras el rey cuenta del uno al veinte, todos buscan formar con sus cuerpos alguna figura que tenga que ver con el lugar mencionado o imitar comportamientos de personas que se encuentran en ese lugar. El rey camina entre las figuras representadas y puede darles utilidad, conversar o requerir algún servicio si así lo decide. Luego otro jugador hace el papel de rey, hasta que todos tengan su turno.

Materiales:

Botellas de plástico vacías, cajas de cartón, periódico.





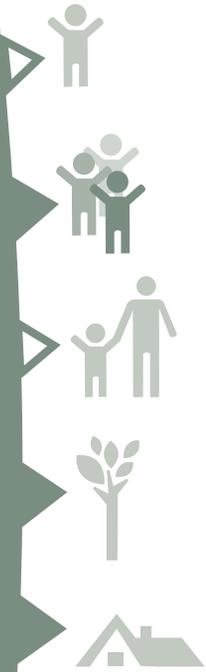
Reflexión

¿Cómo adaptaste tu cuerpo para representar algún elemento de los lugares seleccionados?

¿A quién de tus compañeros se le facilita expresarse mejor?, ¿por qué?

Para el adulto

- ▷ El alumno representa con entusiasmo el papel que le tocó.
- ▷ El alumno busca integrar la participación de sus compañeros.



Reto: A su servicio

Utilizarás tu creatividad para expresar distintos oficios con movimientos corporales y gestos.

Materiales:

Caja o bolsa,
tarjetas,
lápiz.

En tarjetas escribe los diferentes oficios que conoces, por ejemplo: policía, cartero o chofer de autobús, entre otros.

Los compañeros de juego se sientan en círculo. En una caja o bolsa depositan las tarjetas con los nombres de los oficios. Al comenzar el reto uno de los jugadores toma un papel y sin mostrarlo representa el oficio que está escrito. Puede utilizar cualquier movimiento corporal, expresiones o gestos, pero no le está permitido hablar. Los demás compañeros tienen que adivinar lo que representa. El que logre adivinar elige quién va a representar el siguiente oficio. También pueden hacerlo por parejas.





Consulta en...

Para conocer un oficio tradicional revisa el libro: Pascuala Corona, *Las piñatas mágicas*, SEP-Ediciones Tecolote, 2005, Libros del Rincón de la Biblioteca Escolar.



Reflexión

Existen instrumentos y herramientas de trabajo que identifican a los oficios, ¿qué hiciste para representar cada oficio?

¿Qué movimientos y expresiones de las que realizaste puedes mejorar? ¿Cómo lo harías?

Para el adulto

- ▷ El alumno utiliza diferentes partes de su cuerpo como medios de expresión.
- ▷ El alumno utiliza movimientos originales para representar los oficios.

Reto: La máquina del tiempo

Expresarás con tu cuerpo, emociones e ideas que te provocan algunos recuerdos y acontecimientos sobresalientes, históricos o actuales del lugar donde vives.

Materiales:

Caja de cartón, lápices de colores.

Entrevista a varios adultos y pregúntales sobre al menos seis acontecimientos sobresalientes ocurridos durante distintas épocas en el lugar donde vives. Haz preguntas acerca de cuándo, dónde, cómo y por qué sucedieron esos acontecimientos. También pregunta qué emociones, sensaciones o ideas surgieron cuando ocurrieron esos hechos.

Ahora con tus compañeros elabora un dado con una caja de cartón; escriban en cada lado los nombres de los sucesos que averiguaron, por ejemplo: fiesta, temblor o concierto, entre otros. Invita a tus amigos y dividan el grupo en dos equipos. Cada equipo lanzará el dado para representar lo que está escrito en la cara del mismo, de tal manera que todos los integrantes de cada equipo participen. Logra mayor puntuación el equipo que se organice y realice mejor las representaciones.





Reflexión

¿Qué cambios observaste en ti al expresar emociones agradables a diferencia de las que no te agradan tanto?

¿Qué movimientos y expresiones de los que realizaste puedes mejorar? ¿Cómo lo harías?

Para el adulto

- ▷ El alumno expresa emociones con facilidad.
- ▷ El alumno utiliza diversos movimientos corporales para la representación.



Reto: Recuerdo, diseño y realizo

Integrarás los aprendizajes de los retos por medio de una historieta y la llevarás a la práctica con ayuda de otro compañero.

Con la ayuda de un adulto, recuerden retos que les sean útiles para crear una **historieta**. En un cuaderno o en una hoja dibujen y escriban los diálogos. Es importante incluir acciones que involucren movimientos del cuerpo.

Materiales:

Cuaderno o una hoja blanca, lápices de colores.





Reflexión

¿Qué aprendizajes incluiste en tu historieta?

Para el adulto

▷ El alumno integra aprendizajes para llevarlos a la práctica.

Mis experiencias



¿Qué aprendizajes incluiste en tu historieta?

¿Qué opinas de la posibilidad de crear tus propios retos?

Bitácora de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de mayo y junio y contesta.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

Ahora tienes muchas ideas para continuar realizando actividad física por tu cuenta. Tú decides con quién realizarla, dónde hacerla y los materiales.

GLOSARIO



- **Adversario:** Oponente en un juego o en un conflicto.
- **Altura:** Medida de un cuerpo desde su base hasta su punto más elevado.
- **Circuito de acción motriz:** Actividades secuenciadas que contribuyen al desarrollo de tus habilidades como lanzar, correr, esquivar, saltar, rodar o girar, entre otras.
- **Código:** Serie de signos y señales que permiten realizar y entender un mensaje.
- **Contexto:** Lo que rodea a una persona, a una situación o a un objeto.
- **Desechos inorgánicos:** Residuos de origen industrial o de algún otro proceso no natural, por ejemplo: plástico, tela o vidrio.
- **Desechos orgánicos:** Residuos que alguna vez formaron parte de un ser vivo, por ejemplo: hojas, cáscaras o sobras de comida.
- **Eficacia:** Capacidad para realizar una tarea de la mejor manera posible.
- **Entrevista:** Diálogo organizado entre dos o más personas con la intención de obtener información u opiniones de los interrogados.
- **Espacio:** Parte que ocupa un cuerpo o algún objeto en un lugar.
- **Estrategia:** Conjunto de acciones planeadas y ordenadas que se llevan a cabo para lograr un objetivo.
- **Hábil:** Que hace algo con facilidad.
- **Habilidades motrices básicas:** Desarrollo de movimientos como saltar, correr, girar, lanzar, atrapar, gatear, trepar o empujar.
- **Historieta:** Serie de dibujos que relatan una historia, con texto breve y redacción sencilla.
- **Lípidos:** Sustancias contenidas en los alimentos; son fuente y reserva de energía.
- **Orientación espacial:** Capacidad para identificar hacia dónde desplazarte.
- **Percusión:** Producción de un sonido al golpear repetidamente.
- **Reptar:** Desplazarse arrastrando el cuerpo.
- **Trayectoria:** Línea imaginaria que dibuja un objeto cuando se mueve.
- **Ubicación espacial:** Capacidad para reconocer el lugar que ocupa tu cuerpo y en el cual puedes moverte.
- **Velocidad:** Espacio recorrido por un objeto en movimiento durante un tiempo determinado.

BIBLIOGRAFÍA

Campo, Juan José y otros, *Juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal*, Barcelona, INDE, 2002.

Castañer Balcells, Martha y Camerino Foguet O., *La educación física en la enseñanza primaria*, Barcelona, INDE, 2001.

Díaz Lucea, Jordi, *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*, Barcelona, INDE, 1999.

Omeñaca Cilla, Raúl y otros, *Explorar, jugar, cooperar*, Barcelona, Paidotribo, 2001.

Omeñaca Cilla, Raúl y Jesús Vicente Ruiz Omeñaca, *Juegos cooperativos y educación física*, Barcelona, Paidotribo, 2003.

Educación Física. Tercer 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 tiro fue de _____ ejemplares.

¿Qué opinas de tu libro?

¡Hola! Ayúdanos a mejorar tu libro *Educación Física. Tercer 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"/> |

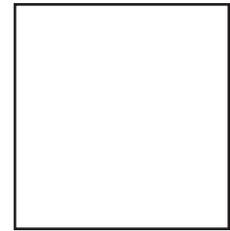
Contesta las siguientes preguntas:

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

Mamá Papá Algún familiar Nadie No lo contesté

7. ¿Qué le cambiarías a tu libro?

¡Gracias!



SEP

DIRECCIÓN GENERAL DE MATERIALES E INFORMÁTICA EDUCATIVA

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: _____