

Educación Física

Primer grado



Educación Física

Primer grado

Educación Física. Primer 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

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

Revisión técnico-pedagógica

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

Asesores

Lourdes Amaro Moreno, Óscar Palacios Ceballos, Leticia Ma. de los Ángeles González Arredondo

Coordinación editorial

Dirección Editorial, DGMIE/SEP
Alejandro Portilla de Buen, Pablo Martínez Lozada, Zamná Heredia Delgado

Cuidado editorial

Anel Varela Meza

Producción editorial

Martín Aguilar Gallegos

Formación

María del Sagrario Ávila Marcial

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

Margarita Sada (pp. 4, 12-17, 21-24, 26, 28, 30-31); Aleida Ocegueda (pp. 4, 36-37, 42, 44-46, 48, 50-51); Esmeralda Ríos (pp. 4, 8, 19, 27, 33-34, 39-41, 52-63, 66-71, 79); Julián Cicero (pp. 5, 64-65, 70-81, 83); Heyliana Flores (pp. 5, 84-97); Francisco de Anda (p. 8)

Portada

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

Tercera edición, 2013 (ciclo escolar 2013-2014)

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2013
Argentina 28, Centro,
06020, México, D.F.

ISBN: 978-607-514-304-0

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Agradecimientos

La Secretaría de Educación Pública agradece a los más de 46 990 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, las Reuniones Regionales, realizadas en 2008, 2009 y 2010, y la evaluación en línea 2012. 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 agradece el apoyo de las siguientes instituciones: Universidad Autónoma Metropolitana, Secretaría del Trabajo y Previsión Social, Secretaría de Energía, Instituto Nacional de Lenguas Indígenas, Centro de Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable de la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales, Comisión Nacional contra las Adicciones, Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente", Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México, Centros de Integración Juvenil, A. C., Secretaría de Salud del Gobierno del Estado de Sinaloa y 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

En el marco del Acuerdo 592, por medio del cual se establece la Articulación de la Educación Básica, la Secretaría de Educación Pública ha consolidado el diseño de libros de texto que alientan la participación de los alumnos en su proceso de aprendizaje y en el desarrollo de las competencias básicas para la vida. Desde esta perspectiva, el libro de texto interactúa con las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), los materiales y equipamientos audiovisuales e informáticos que, junto con las bibliotecas de aula y escolares, representan el soporte pedagógico de los niños mexicanos en su proceso de adquisición del conocimiento.

Este libro de texto responde al principio de mejora continua, por lo que plantea estrategias innovadoras para el trabajo escolar, incentiva habilidades orientadas al aprovechamiento de distintas fuentes de información, busca que los estudiantes adquieran habilidades para aprender de manera autónoma incentivando el uso de la tecnología y la comprensión de las herramientas y de los lenguajes que los niños y los jóvenes utilizan en la sociedad del conocimiento. Asimismo, para este libro se ha desarrollado una propuesta editorial tendiente a motivar en los niños una lectura integral capaz de interpretar tanto el discurso textual como el visual. Se ha incluido en sus páginas una muestra representativa de géneros y técnicas plásticas, así como propuestas iconográficas que no sólo complementan el contenido textual, sino que lo enriquecen y conforman por sí mismas una fuente de información para el alumno.

En la preparación de este libro confluyen múltiples actores, entre los que destacan asociaciones de padres de familia, investigadores del campo de la educación, organismos evaluadores, maestros, editores y expertos en diversas disciplinas. A todos ellos la Secretaría de Educación Pública les extiende un agradecimiento por el compromiso demostrado con cada niño residente en el territorio nacional y con aquellos mexicanos que se encuentran fuera de él.

Secretaría de Educación Pública

Índice

- 6** Conoce tu libro
- 8** Agenda de juegos y ejercicio

Aventura 1

Éste soy yo

Retos

- 14** Parte por parte hasta movilizarte
- 16** Corto y pego
- 18** ¡Qué emoción!
- 20** Me sirve para...
- 22** Descubre más de tu cuerpo
- 24** Así puedo hacerlo
- 26** Verduras y frutas del lugar donde vivo
- 28** La mano que deja huella
- 30** Limpieza de pies a cabeza
- 32** Derecha, izquierda
- 34** Nadie como yo
- 35** Mis experiencias



Aventura 3

Lo que puedo hacer con mi cuerpo en mi entorno

Retos

- 54** La sombra que me asombra
- 56** La oca del planeta
- 60** Dibujando en la espalda
- 62** Siente el movimiento de tu corazón
- 64** Liebres y tortugas
- 66** A tu medida
- 68** Mi cuerpo y movimientos en el espacio
- 69** Mis experiencias



Aventura 2

Convivimos y nos diferenciamos

Retos

- 38** Pasaporte a la diversión
- 40** Prueba y comprueba
- 42** La báscula y la cinta
- 44** Saltamos juntos
- 46** Mi colaboración es importante
- 48** Mi cuerpo reacciona
- 50** Organizo mi día
- 51** Mis experiencias



Aventura 4

¡Puedes hacer lo que yo hago!

Retos

- 72** Adivinanzas en movimiento
- 74** Colores y movimientos
- 76** Ojos tapados
- 78** Uñitas
- 80** La carrera de la taparroca
- 82** Rally enigmático
- 83** Mis experiencias



Aventura 5

De mis movimientos básicos al juego

Retos

- 86** La caja móvil
- 88** Carreritas
- 90** Un buen control
- 92** Dominar la pelota
- 94** Gusaniños
- 96** Mi estrategia
- 97** Mis experiencias

Conoce tu libro

Este libro se divide en cinco aventuras que tienen divertidos e interesantes retos. Éstos puedes realizarlos en casa, en la escuela, durante el recreo o durante alguna contingencia.

En las primeras páginas del libro encontrarás:

Agenda de juegos y ejercicio

La agenda 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:



Iconos:

Los encontrarás al inicio de cada reto, te indican con quién y dónde realizarlos.

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



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



Iconos

Materiales

6

Propósito del reto

Descripción e instrucciones

Reflexión

Espacio para pensar acerca de tus aprendizajes y la utilidad de éstos en tu vida.



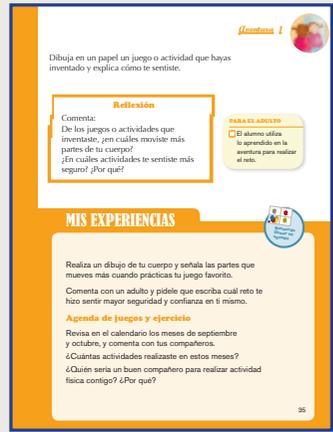
Imagen y color que identifica la aventura.

Para el adulto

Espacio para que tu tutor registre tu aprendizaje.

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 en color rosa. Si hay una palabra que no conozcas y no se incluya en el glosario busca su significado y escríbelo en un cuaderno.



Un dato interesante
Información interesante relacionada con los temas tratados en los retos.

Agenda de juegos y ejercicio

Al principio de cada mes, programa y anota en el calendario de la Agenda 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 que tu cuerpo funcione mejor y así te mantengas fuerte y sano.



- Después de hacer actividad física debes asearte para sentirte más cómodo y limpio. Además, así evitas enfermedades.



- Busca un lugar adecuado y seguro para realizar actividad física.



- Procura que tu alimentación sea correcta.



- Cuando haces actividad física es recomendable que tomes agua simple potable.



- Visita al médico por lo menos dos veces al año para verificar tu estado de salud.



- Prepara tu cuerpo antes de hacer actividad física.



- 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.

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

Si necesitas agregar actividades que no están anotadas, asígnales un color diferente a los que aparecen aquí.

Ejemplo:

| SEPTIEMBRE | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|
| D | L | M | M | J | V | S |
|  |   | |  |   |  | |
| |   |  |  |   |  |   |
|   |   |  |    |  |  |  |
| |  | | |   |   |  |
|   |  |   | |  | |   |

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

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





Aventura 1

Éste soy yo

En esta **aventura** identificarás las partes de tu cuerpo y propondrás distintas maneras de moverlas para tener mayor confianza en ti mismo.





RETO: Parte por parte hasta movilizarte

Ubicarás las partes de tu cuerpo.

Colorea las figuras. Haz distintos movimientos con las partes de tu cuerpo que vas coloreando.

Materiales:

Lápices de colores.





Menciona y señala en el dibujo de la página anterior la cabeza, el tronco, los brazos y las piernas. Después señala estas partes en tu cuerpo y en el de tus familiares.

Conocer tu cuerpo te ayuda a cuidarlo y protegerlo, puedes hacerlo al alimentarte correctamente, realizar actividad física y al prevenir accidentes.



Reflexión

Comenta:

¿Por qué es importante ubicar las partes de tu cuerpo?



PARA EL ADULTO

- El alumno ubica las partes de su cuerpo.
- El alumno distingue diferentes movimientos que puede realizar con su cuerpo.



RETO: Corto y pego

Identificarás las posturas que puedes adoptar con tu cuerpo.

Busca imágenes de personas en diferentes posturas: caminando, sentadas o acostadas, entre otras. Pégalas en el espacio de la siguiente hoja. Pide a un adulto que te describa las posturas y trata de adoptarlas sin verlas.





Espacio para pegar tus recortes

Reflexión

De las imágenes que te describieron, menciona cuál fue la postura más fácil de adoptar.



PARA EL ADULTO

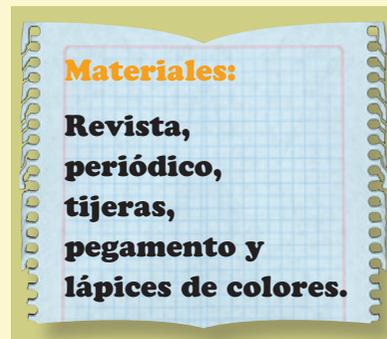
- El alumno adopta diferentes posturas con su cuerpo.
- El alumno pasa de una postura a otra con facilidad.



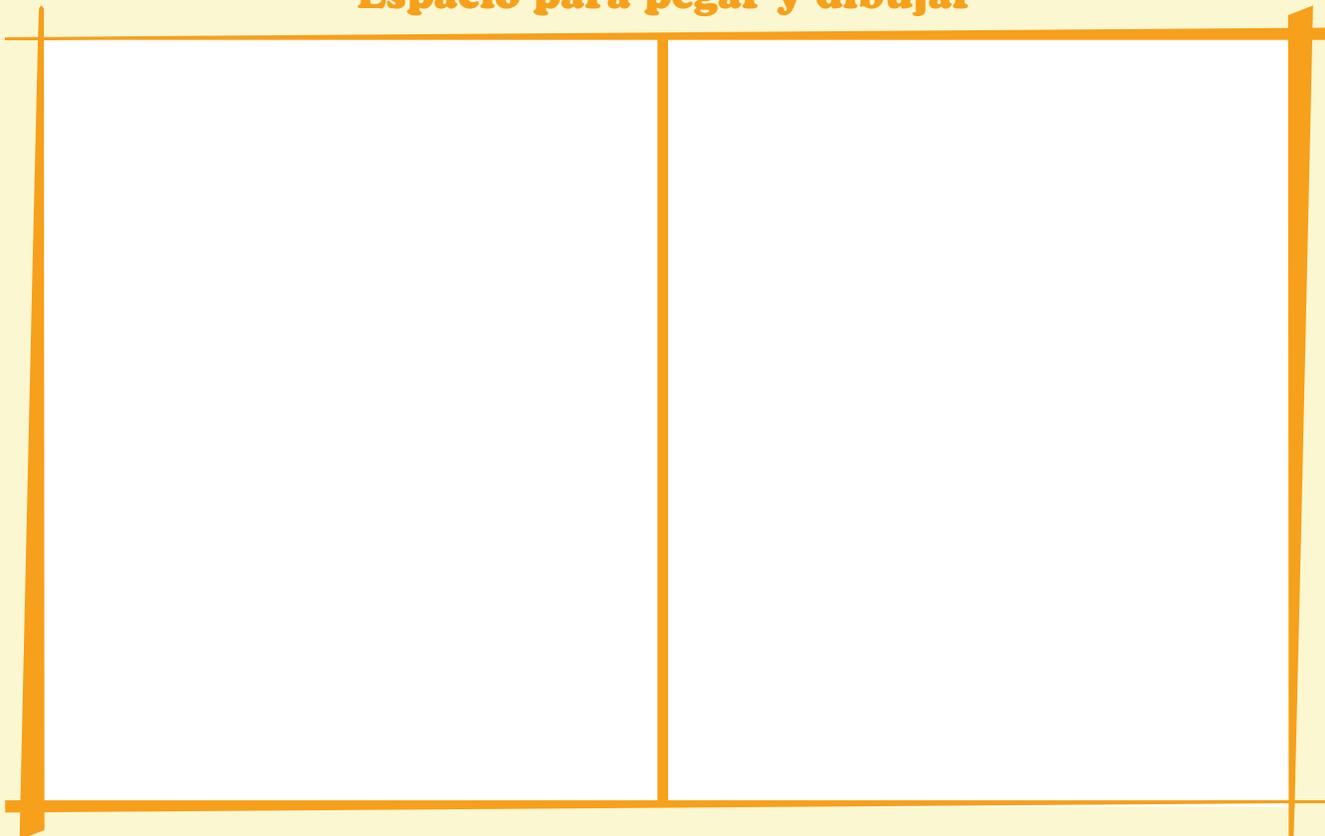
RETO: ¡Qué emoción!

Reconocerás los movimientos de tu cara y cuerpo con los que puedes expresar emociones.

Busca en revistas o periódicos una cara completa, dóblala por la mitad y pégala en el siguiente cuadro. Dibuja la otra mitad de la cara.



Espacio para pegar y dibujar



Comenta con un compañero la emoción que expresa tu dibujo.



Ahora, en parejas realicen movimientos con todo su cuerpo para expresar distintas emociones.



Reflexión

Comenta:
¿Con qué movimientos de tu cuerpo expresarías que estás contento?

Un dato interesante

Cuando tienes buena salud se refleja en tus emociones.

PARA EL ADULTO

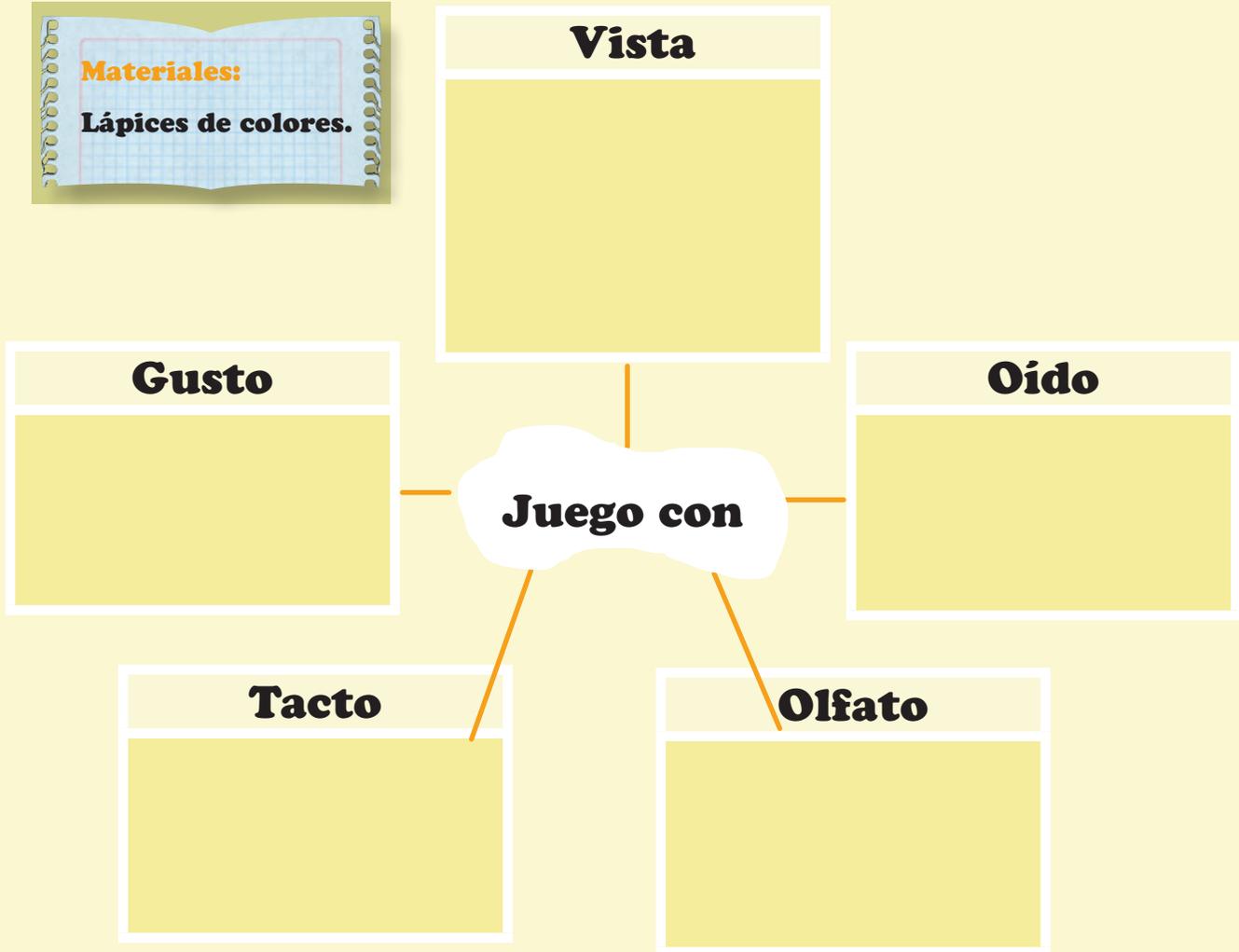
- El alumno reconoce los movimientos de su cara y cuerpo con los que expresa emociones.
- El alumno mueve su cuerpo para expresar emociones.



RETO: Me sirve para...

Identificarás algunas partes de tu cuerpo que te sirven para conocer tu entorno.

Recuerda actividades en las que utilices tus sentidos para conocer tu entorno, dibújalas en los espacios siguientes y en cada una agrega las partes del cuerpo que emplees.



Los sentidos te ayudan a identificar situaciones que te ponen en peligro, ¡cuídalos!



Un dato interesante

Existen médicos que revisan las partes de tu cuerpo encargadas de los sentidos, por ejemplo, el oftalmólogo es el médico que se encarga del cuidado de los ojos.

Con las actividades del bloque 1 de tu libro de *Exploración de la Naturaleza y la Sociedad* te darás cuenta de la utilidad de tus segmentos corporales.

Reflexión

Platica qué partes de tu cuerpo usas más para conocer tu entorno.

¿Cómo utilizas los sentidos en tu juego favorito?

PARA EL ADULTO

- El alumno identifica las partes de su cuerpo con las que percibe su entorno.
- El alumno reconoce para qué le sirve cada uno de los sentidos.



RETO: Descubre más de tu cuerpo

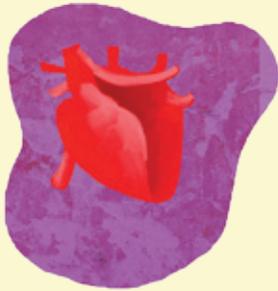
Identificarás movimientos de algunas partes internas de tu cuerpo al realizar actividad física.

Puedes sentir algunas partes de tu cuerpo, como el corazón y los pulmones, cuando haces actividad física.

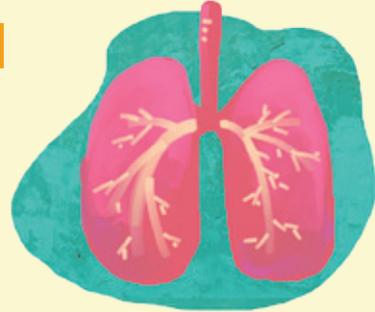


Une con un color los pares de nombres de las partes externas de tu cuerpo.

Une con otro color los pares de dibujos que muestran partes que están dentro del cuerpo.



rodilla



codo

mano

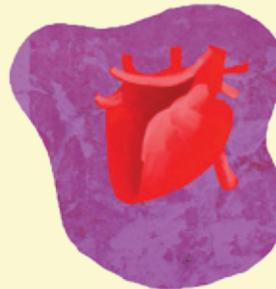


mano



pie

pie



codo

rodilla



Para sentir cómo aumentan los latidos de tu corazón y la rapidez de tu respiración, juega a los encantados con tus amigos y pon atención en lo que pasa.

La actividad física ayuda a que tu corazón y tus pulmones se fortalezcan y funcionen mejor.



Reflexión

Comenta:

¿Qué pasó con tu respiración cuando realizaste actividad física? ¿Qué sucedió con los latidos de tu corazón?

PARA EL ADULTO

- El alumno identifica los movimientos de su corazón.
- El alumno identifica sensaciones que ocurren en el interior de su cuerpo.



Consulta en...

Para conocer más acerca de tu cuerpo consulta la página web:
<<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/c/01/index.html>>.



RETO: Así puedo hacerlo



Actuarás con seguridad y confianza al participar en juegos tradicionales del lugar donde vives.

Juega con tus amigos a los quemados, al trompo, al balero, a volar un papalote, a saltar la cuerda, o bien, participa en un juego del lugar donde vives.





Comenta con un adulto cuáles juegos te parecieron fáciles o difíciles. Pídele que escriba tus comentarios en la tabla siguiente.

| Juego | Me pareció fácil porque... | Me pareció difícil porque... |
|-------|----------------------------|------------------------------|
| | | |

Si tienes confianza en ti podrás participar en los juegos de manera más fácil y con mayor seguridad.

Reflexión

Comenta:
¿En qué juegos te sentiste más seguro? ¿Por qué?

PARA EL ADULTO

- El alumno actúa con seguridad al participar en juegos.
- El alumno reconoce lo que se le dificulta en diferentes situaciones de juego.



RETO: Verduras y frutas del lugar donde vivo

Propondrás distintas maneras para enfrentar el reto y favorecerás la confianza en ti mismo.

Comenta con un adulto, ¿qué verduras y frutas conoces? Dibújalas o recórtalas y pégalas en el espacio que corresponde.



| Verduras | Frutas |
|---|--|
|  |  |



Jueguen “Ensalada de verduras y frutas”. Formen un círculo. Cada uno escogerá el nombre de una verdura o fruta. Primero, un jugador dirá en voz alta el nombre de una verdura o una fruta y los compañeros que la hayan elegido intercambiarán lugares. Después dirá: “ensalada de verduras y frutas” y todos cambiarán de lugar. Propongan movimientos para desplazarse de un lugar a otro.



Reflexión

Comenta:
¿Qué movimientos propusiste?
¿Cómo te sentiste al hacer propuestas frente a tus compañeros?

Consulta en...

Conoce más acerca de las verduras y frutas en el libro de Françoise Rastoin-Faugeron y Benjamín Chard, *La alimentación*, México, SEP-Larousse, 2006 (Libros del Rincón).

PARA EL ADULTO

- El alumno hace propuestas para enfrentar el reto.
- El alumno se muestra seguro al hablar frente a sus compañeros.



RETO: La mano que deja huella

Compararás algunas partes de tu cuerpo con las de tus compañeros y te darás cuenta de tu crecimiento.

Notas que tu cuerpo crece cuando ya no te quedan la ropa o los zapatos. Tus manos también crecen, compruébalo con esta actividad.

Materiales:

Lápiz de color.



Un dato interesante

Tus manos están en contacto con diversos objetos que pueden estar contaminados. Por ello debes lavarte las manos frecuentemente.



Coloca la palma de tu mano en el recuadro, separa tus dedos ligeramente y traza el contorno con el lápiz de color. Compara tu trazo con el de un compañero. Platiquen en qué se parecen y en qué son diferentes.

Al término del ciclo escolar, traza nuevamente el contorno de tu mano para que observes tu crecimiento.

Reflexión

Expresa qué diferencias observaste al comparar tu trazo con el de tu compañero.

PARA EL ADULTO

- El alumno reconoce semejanzas con los demás a partir del crecimiento de su cuerpo.
- El alumno identifica su crecimiento corporal.



RETO: Limpieza de pies a cabeza

Pondrás a prueba tus movimientos al bañarte con los ojos cerrados.

Al bañarte eliminas **gérmenes** que son dañinos para tu salud.

Báñate con los ojos cerrados, localiza el jabón, el estropajo y la toalla e intenta hacer los movimientos que siempre realizas.



Cuida el agua. Cierra la llave cuando te enjabones.



Dibuja y describe lo que sentiste.

| Realizar movimientos con los ojos cerrados | Hacer movimientos con los ojos abiertos |
|--|---|
| | |

Reflexión

Explica:
¿Por qué cambian tus movimientos cuando no utilizas el sentido de la vista?
¿Por qué es necesario bañarse?

Consulta en...

Para saber más sobre los gérmenes revisa el libro de Ross Collins, *Gérmenes*, México, SEP-Planeta, 2006 (Libros del Rincón).



PARA EL ADULTO

- El alumno pone a prueba sus movimientos al bañarse con los ojos cerrados.



RETO: Derecha, izquierda

Compararás cuál es el lado más **hábil** de tu cuerpo: el derecho o el izquierdo.

Realiza las acciones y anota con cuál lado de tu cuerpo fue más fácil llevarlas a cabo.

| | Mi lado más hábil es: | |
|---------|---|---|
| Acción | Izquierdo | Derecho |
| |  |  |
| lanzar | | |
| jalar | | |
| empujar | | |
| atrapar | | |
| |  |  |
| lanzar | | |
| jalar | | |
| empujar | | |
| patear | | |



Consulta en...

Si quieres conocer más acerca del lado hábil de tu cuerpo, revisa, en compañía de un adulto, la página: http://www.sepiensa.org.mx/sepiensa2009/padres/apoyo_aprendizaje/orientacion_educativa/f_zurdos/zurdos2.htm

Realiza acciones con el lado menos hábil de tu cuerpo, ¡seguramente te divertirás!

Reflexión

Comenta:
¿Cuál es el lado más hábil de tu cuerpo?

Un dato interesante

El lado derecho de tu cerebro te ayuda a reconocer imágenes y olores, y el lado izquierdo, números y letras.

PARA EL ADULTO

- El alumno identifica las partes de su cuerpo con las que tiene mayor **habilidad**.



RETO: Nadie como yo

Inventarás actividades físicas y juegos con los que reconocerás lo que puedes hacer con tu cuerpo e identificarás en cuáles te sientes más seguro.

Elige algunas imágenes que muestren actividades que hayas realizado en tu sesión de Educación Física.



Escoge la que más te guste, cámbiala para inventar una actividad o un juego.



Dibuja en un papel el juego o la actividad que hayas inventado y explica cómo te sentiste.

Reflexión

Comenta:

De los juegos o las actividades que inventaste, ¿en cuáles moviste más partes de tu cuerpo?
¿En cuáles actividades te sentiste más seguro? ¿Por qué?

PARA EL ADULTO

- El alumno utiliza lo aprendido en la aventura para enfrentar el reto.

MIS EXPERIENCIAS



Dibuja tu cuerpo y señala las partes que mueves más cuando practicas tu juego favorito.

Comenta con un adulto y pídele que escriba cuál reto te hizo sentir mayor seguridad y confianza en ti mismo.

Describe un movimiento que hayas propuesto en algún reto.

Agenda de juegos y ejercicio

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

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

¿Quién sería un buen compañero para hacer actividad física contigo? ¿Por qué?





Aventura 2

Convivimos y nos diferenciamos

En esta aventura conocerás lo que te diferencia de los demás al participar en actividades y juegos de **colaboración** en los que llegarás a acuerdos por medio de la comunicación.





RETO: Pasaporte a la diversión

Describirás tus características físicas y las de otras personas.

Para continuar tu recorrido por ésta y las siguientes aventuras es necesario que tus acompañantes y tú tengan un pasaporte de identificación. En la página 101 encontrarás los otros dos pasaportes para que cada quien tenga el suyo.

PASAPORTE A LA DIVERSIÓN

Datos del titular

Nombre: _____

Apellidos: _____

Fecha de nacimiento: _____

Dirección: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Color de ojos: _____

Color de piel: _____

Tipo de cabello: _____

Señas particulares: _____



Foto/dibujo








Huella digital

Firma del titular

Sella o coloca una paloma (✓) a la aventura que has terminado.



Reflexión

Al escribir los datos en los pasaportes, ¿qué diferencias físicas identificaste?

Comenta: ¿por qué es importante que conozcas tus datos personales?

PARA EL ADULTO

- El alumno identifica las diferencias de las personas que lo acompañan en este reto.
- El alumno reconoce la importancia de conocer los datos personales.

Consulta en...

Conoce más acerca de las características físicas en el libro de Enrique Ortiz Moreno, *Nariz de papá, cabello de mamá. Los rasgos físicos y el respeto a la diversidad*, México, SEP-Enrique Ortiz Moreno, 2007 (Libros del Rincón).



RETO: Prueba y comprueba



Identificarás las diferencias entre tus movimientos y los de tus compañeros.

Organizados por tercias acuerden y decidan cómo realizarán las actividades que aparecen en las imágenes.





Una vez establecidos los acuerdos para realizar las actividades, primero pasa uno y luego el otro. Lo importante es que vean sus diferencias al hacer los movimientos.

Algunos de tus compañeros son buenos para saltar, otros para correr, rodar o estirarse, esto se debe a que cada persona tiene habilidades diferentes. ¡Identifica las tuyas!

Reflexión

Menciona algunas de las diferencias que identificaste al realizar las actividades.

¿Por qué algunas personas tienen más facilidad que otras para hacer movimientos?

PARA EL ADULTO

- El alumno identifica las diferencias en los movimientos de sus compañeros.
- El alumno participa en el establecimiento de acuerdos para realizar la actividad.



RETO: La báscula y la cinta

Observarás y comprobarás que existen diferencias físicas entre las personas, como el peso y la estatura.

Pide a un adulto que te pese y te mida en los meses que indica la tabla de la siguiente página. Después compara tus datos con los de otras personas.





Registra los datos en el siguiente cuadro.

| Persona | Peso | | Estatura | |
|------------------------------|-----------|------|-----------|------|
| | noviembre | mayo | noviembre | mayo |
| Yo | | | | |
| Un compañero de tercer grado | | | | |
| Un compañero de sexto grado | | | | |
| Tu maestro | | | | |

Revisa y comenta respetuosamente con tu grupo los datos de la tabla e identifica las diferencias que encontraron.

Con las actividades del bloque 4 de tu libro de *Matemáticas* podrás darte cuenta de cuántas veces tu estatura y tu peso son superados por los de algunos compañeros.

Reflexión

Platica: ¿por qué piensas que existen esas diferencias?
Describe lo que sientes cuando respetan tu manera de ser.

PARA EL ADULTO

- El alumno observa las diferencias entre las personas a partir de los datos obtenidos en la tabla.
- El alumno respeta las diferencias de sus compañeros.



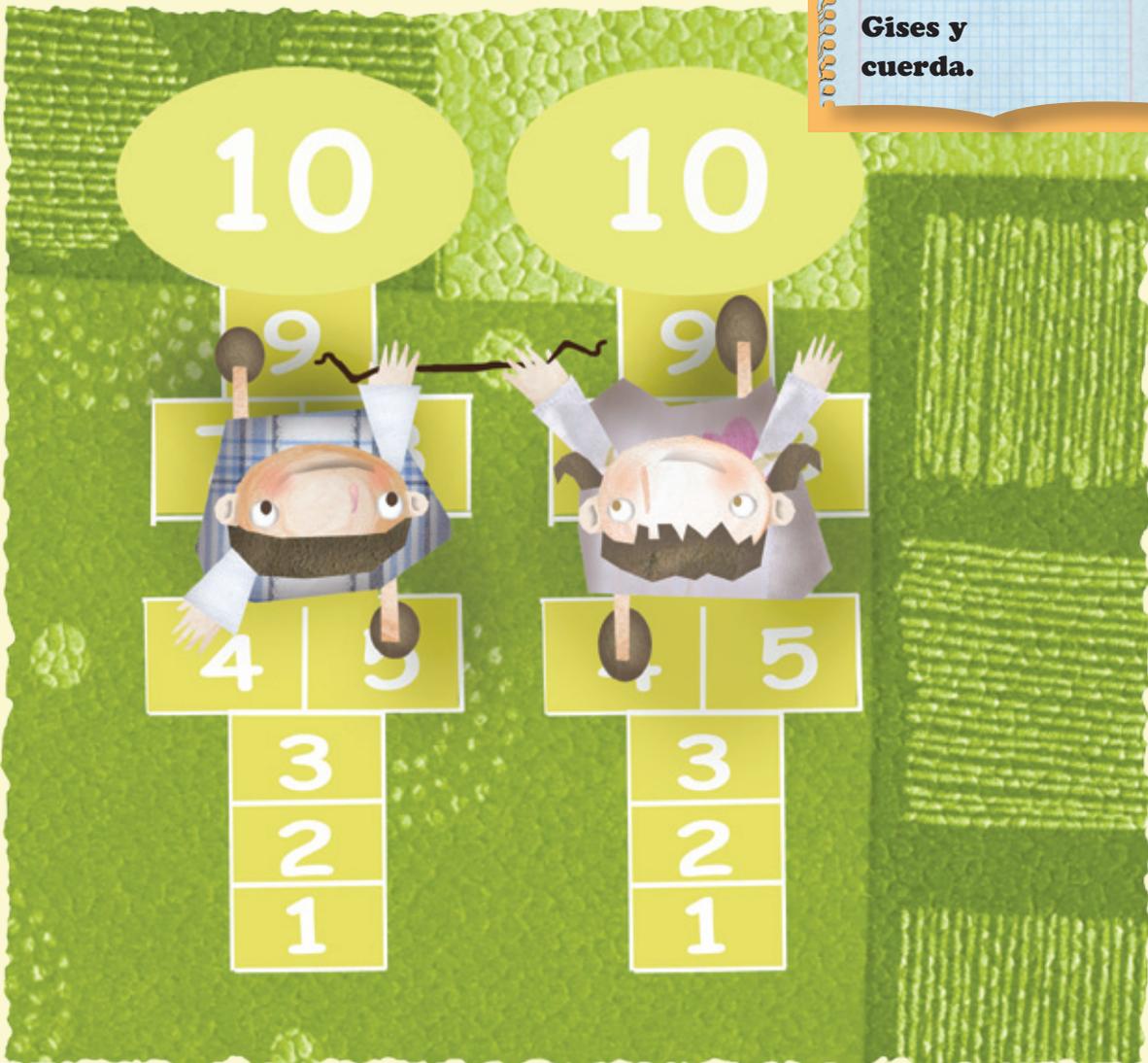
RETO: Saltamos juntos

Realizarás propuestas y escucharás las de los demás al convivir con ellos.

En parejas dibujen dos aviones como los que se muestran en la imagen. Para jugar, cada quien sujetará un extremo de la cuerda y, sin soltarla, recorrerán el avión al mismo tiempo. Acuerden diferentes maneras de sostener la cuerda para realizar un recorrido.

Materiales:

Gises y cuerda.





Reflexión

Explica:
¿por qué es importante escuchar y ser escuchados?



PARA EL ADULTO

- El alumno expresa su opinión.
- El alumno escucha las propuestas de sus compañeros.



RETO: Mi colaboración es importante

Establecerás acuerdos para colaborar en las actividades diarias de tu casa.

Tú puedes participar en las actividades diarias de tu casa. Piensa en cuáles puedes colaborar y ponte de acuerdo con tu familia para hacerlo. Después dibuja en qué actividades ayudaste. La buena convivencia depende de la participación de todos.

Materiales:

Lápices de colores.





Dibuja las actividades del día.

| Mañana | Tarde | Noche |
|--------|-------|-------|
| | | |

Reflexión

Explica: ¿por qué es importante colaborar en el hogar?
 ¿Cómo podrías participar en los acuerdos para colaborar en el hogar?

PARA EL ADULTO

- El alumno colabora en las actividades del hogar.
- El alumno participa con los demás para establecer acuerdos.



Consulta en...

Para conocer más sobre la colaboración en el hogar lee el cuento *La familia Mingui*, que encontrarás en la sección Mi familia (dentro del apartado Mi hogar), en la página: <<http://www.sepiensa.org.mx/sepiensa2009/nyn.html>>.



RETO: Mi cuerpo reacciona

Identificarás los cambios en tu cuerpo y en el de los demás cuando hacen alguna actividad física.

Observa cómo suda tu cuerpo y cómo sudan tus compañeros mientras hacen una actividad física y cuando la terminan.



Consulta en...

Si quieres saber por qué se acelera el corazón al hacer ejercicio o para qué sirve el sudor revisa el libro de Hong Yun-Jeong, *Las señales del cuerpo*, México, SEP-Santillana, 2009 (Libros del Rincón).



Anota tus observaciones en la siguiente tabla.

| ¿Qué actividad realizamos? | ¿Qué ocurrió en mi cuerpo? | ¿Qué ocurrió en el cuerpo de mis compañeros? |
|----------------------------|----------------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Investiga con tu maestro o en la biblioteca escolar por qué se produce el sudor.

Reflexión

Platica: ¿qué diferencias encontraste al observar a tus compañeros mientras realizaban actividad física?
 ¿Cómo puedes recuperar el agua que perdiste al sudar?

Un interesante

Con su sudor, en un día los niños podrían llenar medio bote de leche, pero cuando hace mucho calor el sudor producido podría llenar hasta tres botes.

PARA EL ADULTO

- El alumno identifica las diferencias entre su cuerpo y el de los demás, después de realizar actividad física.

Consulta en...

Si quieres saber más acerca de por qué sudan las personas, revisa, en compañía de un adulto, la página: http://www.sepiensa.org.mx/sepiensa2009/jovenes/yo/salud_higiene/s_sudor/sudor_1.htm



RETO: Organizo mi día

Organizarás y realizarás actividades para conocer la opinión de los demás y establecer acuerdos para mejorar la convivencia.

En parejas observen las imágenes y ordénelas con un número (1, 2, 3, 4) según sucedieron durante el día.



Ahora, con la ayuda de un adulto, construyan un refugio como el de la imagen de la página siguiente. Procuren que sea un lugar seguro para evitar accidentes.

Acuerden entre todos las actividades y los juegos que prefieran.



PARA EL ADULTO

- El alumno se integra con otros para organizar actividades.
- El alumno respeta la opinión de los demás.

Reflexión

Comenta:

¿Qué acuerdos establecieron para construir su refugio?
 ¿Cuáles fueron tus diferencias de opinión en relación con los demás?

MIS EXPERIENCIAS



Describe qué te hace diferente a los demás.

Haz un dibujo acerca de tu colaboración y la de tus compañeros en una actividad en equipo.

¿Por qué es importante escuchar a los demás para establecer acuerdos?

Agenda de juegos y ejercicio

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

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

¿Por qué es importante hacer ejercicio?

Al término de cada aventura, sella o coloca una paloma (✓) en tu pasaporte.





Aventura 3

Lo que puedo hacer con mi cuerpo en mi entorno

En esta aventura descubrirás características del lugar donde vives y explorarás diferentes movimientos con tu cuerpo. Además, propondrás nuevas reglas a los juegos y actividades para favorecer el trabajo en grupo.





RETO: La sombra que me asombra

Identificarás las diferentes formas y tamaños que puedes representar con tu cuerpo.

Durante un día soleado, busca tu sombra. Mueve distintas partes de tu cuerpo e inventa posiciones chuscas. Observa el tamaño de tu sombra y compárala con las de tus compañeros. Juega a pisar la sombra de otro y trata de evitar que pisen la tuya. Inventen figuras.





Reflexión

Comenta:
¿Qué puedes hacer para modificar el tamaño de tu sombra?

Un dato interesante

Exponerte por mucho tiempo y sin protección al Sol, provoca quemaduras que dañan tu piel.

PARA EL ADULTO

- El alumno identifica la relación de sus movimientos con su sombra.
- El alumno representa diferentes formas con su cuerpo.



RETO: La oca del planeta

Propondrás nuevas reglas que te ayuden a realizar la actividad en grupo. Además identificarás qué daña el ambiente y cómo puedes participar en su cuidado.

Materiales:
Tablero de la oca, fichas de colores y un dado.





Consigue un dado e invita a jugar a tus compañeros. Encontrarán las reglas más adelante. Acuerden cómo modificarlas para mejorar la participación de todos. Pidan a un adulto que juegue con ustedes y oriente sus respuestas.





Cada jugador tendrá una ficha de color con la que avanzará un número de casillas, dependiendo del número de puntos obtenidos al lanzar el dado.

Cuando la ficha caiga en las casillas 5, 11 o 15 de la oca (ganso), volverá a avanzar el mismo número de casillas, según el número de puntos de la última vez que lanzó el dado.

Cuando la ficha caiga en las casillas 6, 10, 12 o 16, deberá comentar cómo se afecta al ambiente con la acción que aparece en la casilla en que se encuentra su ficha.

Cuando la ficha caiga en las casillas 1, 3, 8, 17 o 21, deberá **imitar** con su cuerpo el movimiento del animal en riesgo de extinción que aparece en la casilla en que se encuentra su ficha.

Cuando la ficha caiga en las casillas 4, 9, 14, 18 o 20, deberá elegir a un compañero y hacerle una pregunta relacionada con la imagen de la casilla en que cayó su ficha.

Cuando la ficha caiga en las casillas 2, 7, 13 o 19, deberá comentar algo sobre la imagen de la casilla en que está su ficha.

En el bloque 3 de tu libro de *Formación Cívica y Ética* encontrarás información relacionada con el cuidado y respeto al ambiente.





Cada acción para cuidar el ambiente también beneficia nuestra salud.

Reflexión

Explica:

¿Cuáles son los principales factores que contaminan el lugar donde vives?

¿Qué puedes hacer para beneficiar al ambiente?

¿Qué reglas modificaste para mejorar la participación de todos?



Consulta en...

Para tener más información sobre el cuidado del lugar donde vives revisa la página web: <<http://www2.ine.gob.mx/ines/index.html>>.



PARA EL ADULTO

- El alumno modifica las reglas del juego para favorecer la participación de todos.
- El alumno reconoce posibles acciones para preservar el ambiente.



RETO: Dibujando en la espalda

Identificarás distintas formas y figuras mediante el sentido del tacto.

Pide a un adulto que seleccione uno de los trazos que se presentan abajo. Explícale que, sin decirte cuál eligió, lo trace con un dedo en tu espalda. Trata de identificar cuál es y dibújalo en la página siguiente.

| Trazos | | |
|--------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |





Mis trazos

Te desafiamos a representar algunas formas y figuras con tu cuerpo.
Es tu turno de hacer trazos en la espalda de un adulto.

Reflexión

Comenta:
¿Qué puedes percibir a través del sentido del tacto?
¿Qué fue más fácil: identificar los trazos en tu espalda o representarlos con tu cuerpo? ¿Por qué?



PARA EL ADULTO

- El alumno reconoce los trazos que se le hicieron.
- El alumno registra la información que percibe a través del tacto.



RETO: Siente el movimiento de tu corazón

Sentirás los latidos de tu corazón.

El corazón envía sangre a todo el cuerpo. ¿Qué le pasa al corazón cuando te mueves poco? ¿Qué le sucede cuando haces mucha actividad física? ¡Averígualo! Dile a un adulto que te ayude a registrar lo que dices.



Consulta en...

Para conocer más acerca de tu cuerpo, revisa, en compañía de un adulto, la página:
http://www.sepiensa.org.mx/sepiensa2009/nyn/mi_cuerpo/heladopie/pieshelados.htm

Pídele a un familiar que te permita sentir los latidos de su corazón.

Primero deberá estar en reposo y tranquilo, pon tu mano en su pecho y siente los latidos de su corazón. Regístralo en la tabla. Ahora pídele que realice una actividad física y vuelve a poner tu mano en su pecho. Registra lo que sentiste esta vez.



| | El latido se siente | | El latido se parece a | |
|---------------------|---------------------|----|-----------------------|----|
| | Familiar | Yo | Familiar | Yo |
| En reposo | | | | |
| En actividad física | | | | |



Ahora es tu turno, siente tu corazón y compara tus latidos cuando estás en reposo y después de realizar actividad física. Anótalo en la tabla. Observa tu entorno e identifica situaciones que tengan un ritmo parecido al de tu corazón, por ejemplo, el tictac de un reloj.

Reflexión

Explica:

¿Qué diferencia encontraste en los latidos antes de la actividad y después de ella?

¿En qué te beneficia realizar actividad física?

Consulta en...

Para tener más información sobre cómo funciona tu cuerpo revisa el libro de José Manuel Sánchez Rojas, *Soy tu cuerpo*, México, SEP-Trillas, 2009 (Libros del Rincón).

PARA EL ADULTO

- El alumno diferencia entre los latidos del corazón en reposo y después de una actividad física.
- El alumno identifica características del entorno al relacionarlas con los latidos de su corazón.

Un dato interesante

El tamaño de tu corazón es similar al tamaño de tu puño.

RETO: Liebres y tortugas



Diferenciarás los movimientos rápidos de los lentos, así como el lado derecho y el izquierdo de tu cuerpo.

Materiales:

Bote de metal y un palo pequeño.



Necesitarás la ayuda de tus compañeros de juego. Un compañero sostendrá el bote y un palo pequeño. Cuando él golpee con el palo la orilla del bote, responderán haciendo movimientos con el lado derecho de su cuerpo. Cuando golpee el centro del bote, harán movimientos con su lado izquierdo. Realizarán movimientos rápidos o lentos de acuerdo con la velocidad con que se toque el bote.



Primero muevan los brazos o las piernas, después inténdenlo con todo su cuerpo. ¡Dejen que fluya el movimiento!



Reflexión

Comenta:

¿En qué actividades de Educación Física haces movimientos con tus lados derecho e izquierdo?

Menciona algunos ejemplos de movimientos lentos y rápidos que realices en tu vida diaria.

PARA EL ADULTO

- El alumno identifica los movimientos lentos y rápidos que realiza con sus lados derecho e izquierdo.



RETO: A tu medida

Utilizarás diferentes partes de tu cuerpo o materiales de Educación Física para medir distancias de un lugar a otro en colaboración con los demás.



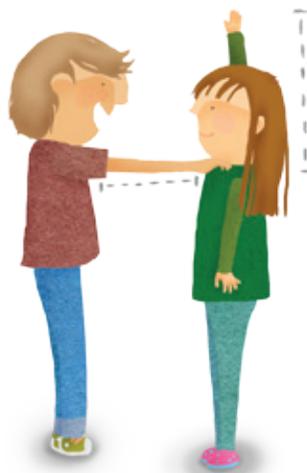


Midan varias distancias y completen la siguiente tabla.

| Desde | Hasta | Parte del cuerpo o material utilizado | Cómo lo utilizaste | Cuánto midió |
|---------------------|---------------------------|---------------------------------------|--------------------|--------------|
| la puerta del salón | mi banca dentro del salón | pies | pasos cortos | 10 pasos |
| los baños | el centro del patio | cuerdas | extendidas | 8 cuerdas |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Reflexión

Comenta en qué situaciones de la sesión de Educación Física utilizas tu cuerpo para medir distancias.
 ¿Cómo colaboraste con tus compañeros para resolver el reto?



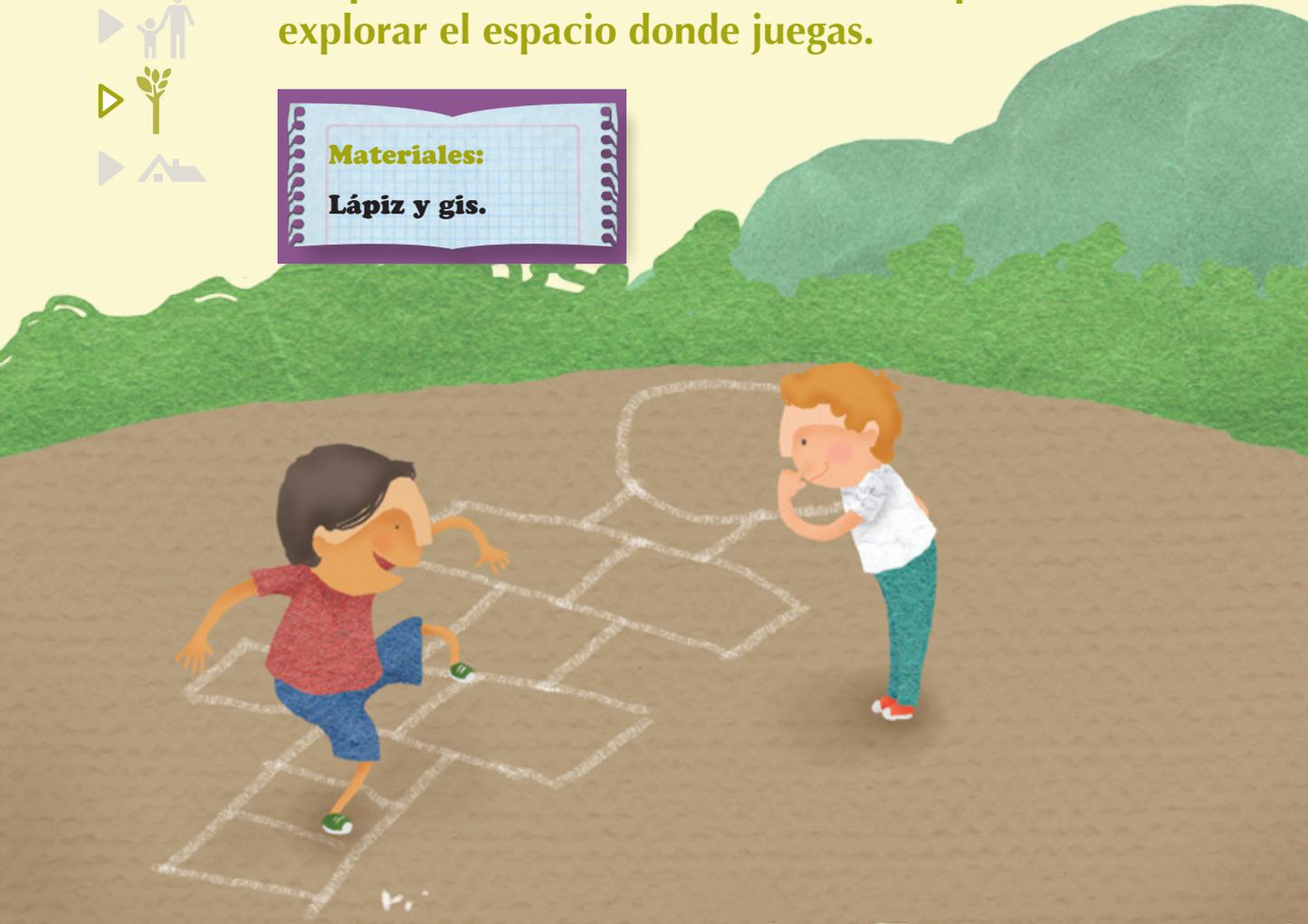
PARA EL ADULTO

- El alumno busca diferentes opciones de movimientos para medir las distancias.
- El alumno colabora con sus compañeros.



RETO: Mi cuerpo y movimientos en el espacio

Adaptarás los movimientos de tu cuerpo al explorar el espacio donde juegas.



Avión 1

Observa las imágenes. El avión tradicional (arriba) tiene 9 cuadros y un círculo, mientras que el avión 1 (izquierda) tiene 12 cuadros. Sin embargo, en los dos aviones debes dar ocho saltos.

Diseña dos nuevos aviones. Observa el lugar donde jugarás, toma en cuenta su tamaño, la textura del suelo y la manera en que saltarás. Así podrás decidir el material, la forma y las figuras que utilizarás en tus aviones. Dibújalos en una hoja.



Después, pide a un adulto que te ayude a dibujar diferentes y retadores aviones en el suelo y... ¡atrévete a saltarlos!

Reflexión

Comenta:

¿Qué tomaste en cuenta para elegir el diseño de tus aviones?

¿Qué movimientos adaptaste para saltar los aviones?

PARA EL ADULTO

- El alumno moviliza su cuerpo de distintas maneras para adaptarse al espacio de juego.



MIS EXPERIENCIAS



Dibújate en el lugar donde vives, considera sus características. Incluye a los compañeros o amigos con quienes te agrada realizar actividades.

Describe movimientos nuevos que hayas hecho en esta aventura.

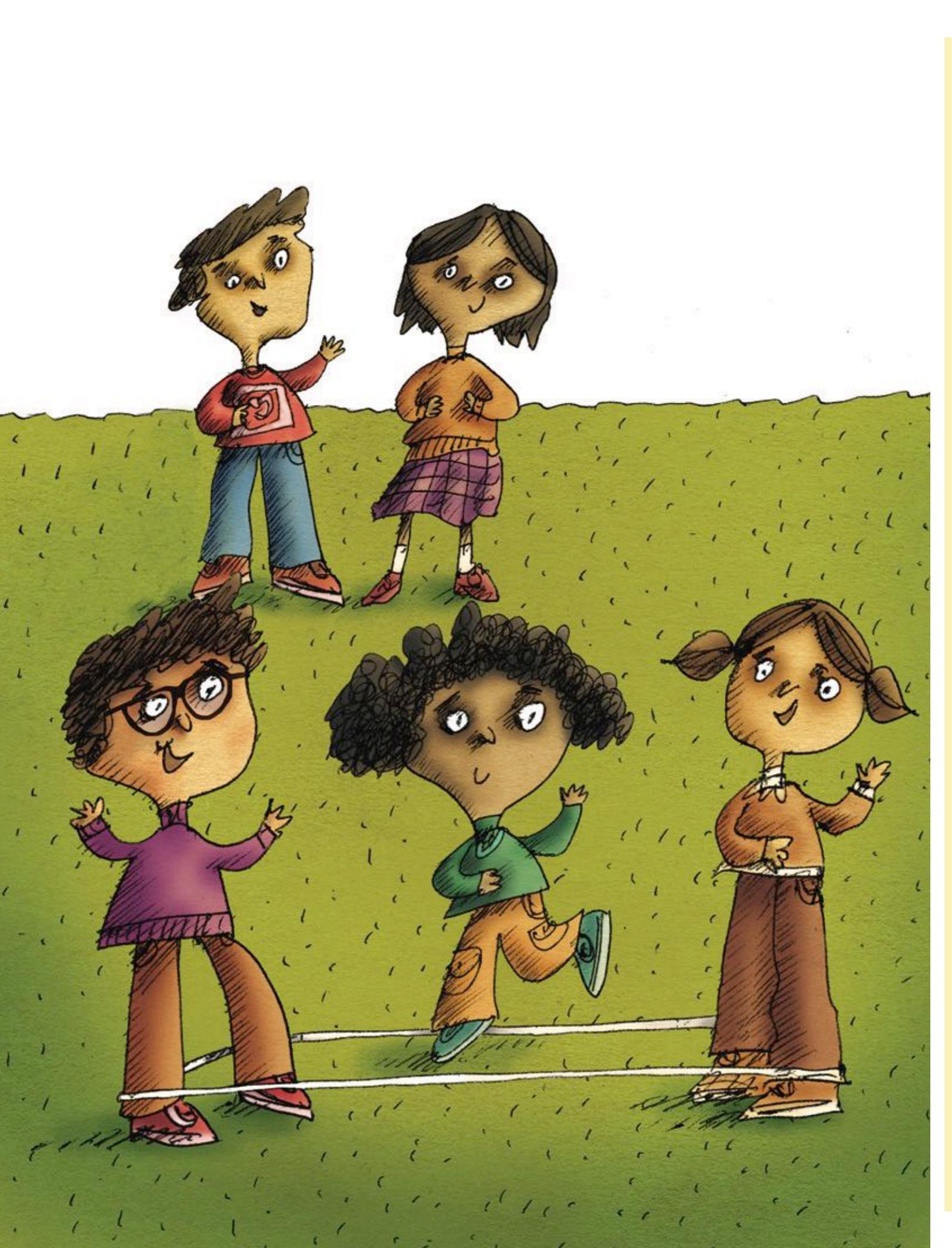
Agenda de juegos y ejercicio

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

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

De los juegos que acostumbras, ¿cuáles te ayudan a mejorar tu salud?

Al término de cada aventura, sella o coloca una paloma (✓) en tu pasaporte.





Aventura 4

¡Puedes hacer lo que yo hago!

En esta aventura identificarás distintos movimientos que puedes realizar en juegos individuales y colectivos. Además, pondrás a prueba lo que sabes hacer y conocerás la importancia de la convivencia.



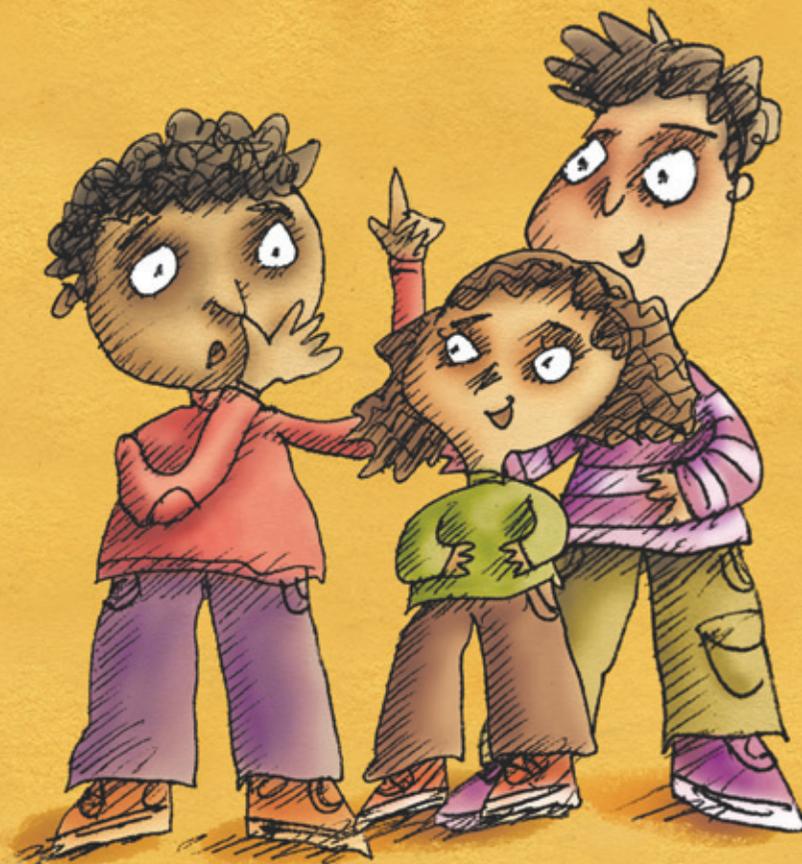
RETO: Adivinanzas en movimiento

Reconocerás formas de juego individuales y colectivas.

Invita por lo menos a tres compañeros, formen dos equipos. Un participante, sin hablar, tratará de comunicar con movimientos alguna de las siguientes acciones: andar en bicicleta, barrer, bailar, nadar y algunas más. El otro equipo adivinará de cuál acción se trata. Inventen juegos donde utilicen **mímica**, y puedan jugarlos de manera colectiva.

Describe juegos similares que se practiquen de manera individual.





Reflexión

Comenta:

¿Qué importancia tiene conocer tus posibilidades de movimiento al convivir con los demás?

¿Qué diferencias notaste entre la elaboración de un juego colectivo y uno individual?

Un dato interesante

Las personas tienen la posibilidad de comunicar información de distintas maneras: con la escritura, hablando y mediante movimientos o gestos.

PARA EL ADULTO

- El alumno propone formas de juego individuales.
- El alumno identifica las diferencias entre los juegos colectivos y los individuales.



RETO: Colores y movimientos

Identificarás la velocidad de tus movimientos al correr, saltar, lanzar, girar, rodar, gatear...

Pide a un adulto que te acompañe y juegue contigo. Corta una hoja blanca en cuatro partes iguales. Colorea una de las partes de rojo, otra de verde, la siguiente de azul y la última de amarillo. Éstas serán tus tarjetas para jugar.

Cada color indicará el movimiento que tú decidas, por ejemplo:

- La tarjeta roja, saltar con un pie.
- La verde, correr.
- La azul, girar en tu lugar.
- La amarilla, gatear.

Materiales:

Hojas y crayones de colores.





Entrega al adulto las cuatro hojas que coloreaste. Él, sin hablar, te las mostrará una por una para que hagas el movimiento indicado.

Ahora pídele que te muestre dos hojas diferentes de colores. Combina los movimientos y modifica la velocidad con cada uno. Puedes incluir hojas con otros colores y movimientos. Después de un rato, cambien de rol.



Reflexión

Comenta:

¿Qué movimientos pudiste hacer con mayor velocidad?

Un dato interesante

El movimiento es importante, gracias a él podemos interactuar con otras personas, con los animales y con los objetos.

PARA EL ADULTO

- El alumno identifica la velocidad de sus movimientos.
- El alumno combina movimientos básicos (caminar, correr, saltar, rodar o lanzar algún objeto).



RETO: Ojos tapados

Reconocerás la velocidad con que realizas movimientos cotidianos.

Este reto también lo puedes practicar en la escuela. Sé cuidadoso para evitar accidentes. Pide a un adulto que te cubra los ojos para realizar las siguientes actividades: cepillarte los dientes, preparar tu mochila y amarrarte las agujetas.

Materiales:

Paliacate.





Completa la tabla.

| | Velocidad | |
|----------------------|-----------|-------|
| Movimiento realizado | Rápida | Lenta |
| | | |
| | | |
| | | |

Compara tu tabla con la de un compañero.

Reflexión

Comenta:

¿Qué diferencia observaste entre tu tabla y la de tu compañero?
¿Qué harías para aumentar la velocidad de tus movimientos?

PARA EL ADULTO

- El alumno reconoce la velocidad con que realiza sus movimientos.

Consulta en...

Todos los sentidos son importantes. Para conocer más sobre ellos, revisa el libro de Anna García Pascual, *Juegos de los sentidos*, México, SEP-Ramón Llaca, 2006 (Libros del Rincón).





RETO: Uñitas

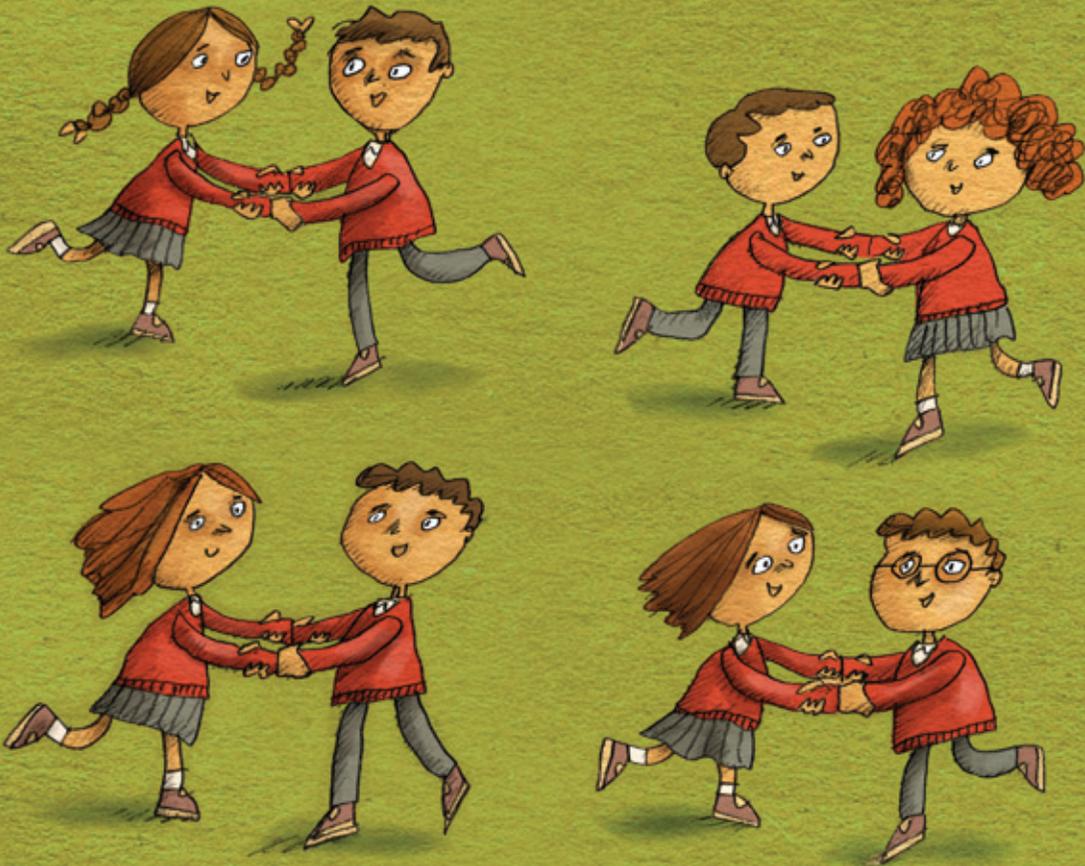
Identificarás la velocidad de tus movimientos y la de tus compañeros.

Necesitas un compañero que sea más o menos de tu mismo tamaño y peso. Párense uno frente al otro y extiendan los brazos, ahora enganchen sus manos fuertemente con los dedos. Es importante que tengan las uñas cortas para no lastimarse.

Ustedes tienen el control de la velocidad. Empiecen a girar lentamente y vayan acelerando según lo deseen. Para evitar accidentes tengan mucho cuidado de no soltarse. Hagan el ejercicio en un espacio sin obstáculos, preferentemente en un área verde.



Otra manera de realizar el ejercicio es la siguiente:



Reflexión

Explica:

Al aumentar la velocidad también aumenta el riesgo de sufrir un accidente. ¿Qué hicieron para evitarlo?

¿Qué diferencias identificaste entre la velocidad de tus movimientos y la de tu compañero?



PARA EL ADULTO

- El alumno identifica la velocidad de sus movimientos.
- El alumno procura la seguridad de su compañero.



RETO: La carrera de la taparroasca

Pondrás a prueba los movimientos que puedes hacer en convivencia con los demás.

Con tus compañeros marquen una línea de salida y a cinco pasos coloquen una silla como meta.

Cada participante avanzará a saltos en un solo pie e irá empujando su taparroasca con la punta del mismo. Tendrá tres oportunidades para colocarla debajo de la silla. Si no lo logra, cuando llegue de nuevo su turno, volverá a tirar desde donde se quedó su taparroasca hasta conseguirlo.





Pueden modificar la distancia de la línea de salida, cambiar el pie con el que empujan o hacer equipos. Ustedes acuerden otras maneras de jugarlo.



Reflexión

Comenta:

¿A qué acuerdos llegaste para resolver este reto en convivencia con tus compañeros?

¿Para ti fue un reto hacer la actividad? ¿Por qué?



PARA EL ADULTO

- El alumno reconoce la importancia de la convivencia.
- El alumno pone a prueba sus movimientos.



RETO: **Rally enigmático**

Participarás en una actividad llamada **rally**, que te permitirá identificar los aprendizajes adquiridos en esta aventura.

Para esta actividad pide a un adulto que te ayude a escribir las instrucciones en las tarjetas y a colocar las pistas en diferentes lugares de tu casa.



El siguiente ejemplo ayudará al adulto a elaborar las pistas. La primera pista se entrega al jugador al inicio del juego.

Pista 1:

Ve al lugar donde se lava la ropa y contesta la pregunta: ¿qué importancia tiene el valor de la amistad?

Cuando responda se le entregará la siguiente pista:

Pista 2:

Busca un lugar seguro dentro de tu casa y realiza movimientos a distinta velocidad.

Cuando termine esta actividad se le entregará la siguiente pista:

Pista 3:

Busca el lugar donde se encuentra una persona que quieres mucho, dale un abrazo y explícale la importancia de la convivencia.



El número de pistas será mayor de tres y tiene que incluir aspectos de velocidad, juegos individuales y con amigos, en los que expreses la importancia de la amistad.



¡Evita accidentes! Realiza las actividades físicas en lugares seguros.

Reflexión

Explica:

¿Cuál pista resolviste usando lo que conoces?

¿En cuál aplicaste lo que sabes hacer?

¿En cuál hiciste algo que te gustó?

PARA EL ADULTO

- El alumno utiliza los conocimientos adquiridos en otros retos.
- El alumno ejecuta con facilidad las actividades del rally.

MIS EXPERIENCIAS



Explica cómo te has dado cuenta de que han mejorado tus movimientos.

Agenda de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de marzo y abril, y comenta con tus compañeros:

¿Cuántas actividades hiciste en estos meses?

En el lugar donde vives, ¿cuál es un espacio adecuado para realizar actividad física? ¿Por qué?

Al término de cada aventura, sella o coloca una paloma (✓) en tu pasaporte.





Aventura 5

De mis movimientos básicos al juego

En esta aventura utilizarás movimientos como caminar, girar, gatear, rodar, correr, saltar, lanzar o atrapar para mejorar tu **desempeño motriz**. También mejorarás tus movimientos al aprender de los demás.

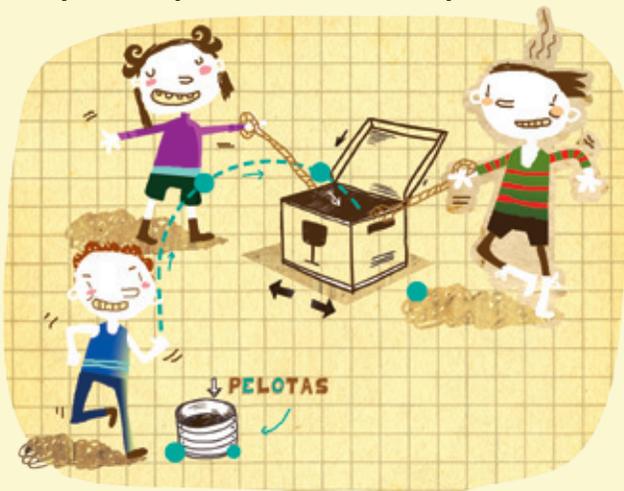


RETO: La caja móvil

Utilizarás distintos movimientos al manipular objetos.

El **desafío** consiste en introducir pelotas de papel en una caja de cartón. Trata de hacerlo dando un giro y lanzando, rodando sobre el suelo y lanzando. Inténtalo de otra manera.

De forma coordinada, dos participantes muevan la caja, jalándola con los cordones atados a cada lado para que se deslice por el suelo.



Materiales:

**Caja de cartón,
pelotas de papel
de reúso y
dos cordones.**

Alternen la mano con la que lancen la pelota, usen una caja más grande o una más pequeña, y cambien el movimiento de ésta. Pónganse de acuerdo sobre cómo realizarán los lanzamientos y a quién le toca mover la caja.

Pidan ayuda a sus compañeros para que mejoren sus movimientos.



Reflexión

Comenta:

¿Con qué movimientos manipulaste mejor la pelota?
¿Qué aprendiste de tus compañeros para mejorar tus movimientos?

PARA EL ADULTO

- El alumno toma en cuenta a sus compañeros para mejorar sus movimientos.
- El alumno utiliza diferentes movimientos al manipular la pelota.

RETO: Carreritas

Pondrás a prueba movimientos para mejorar tu desempeño motriz.

Camina sobre diferentes objetos. Busca banquetas, rieles, vigas, troncos o rocas que veas en el camino para que avances sobre ellas. ¡Debes hacerlo con mucho cuidado para evitar una caída!



Invita a tus amigos a demostrar cómo lo hacen y a inventar nuevas maneras de jugar utilizando estas actividades.





Reflexión

Explica:

¿Sobre qué superficies se te facilitó caminar y sobre cuáles fue más difícil?

¿A qué piensas que se deba?

Mejorar tu desempeño motriz, ¿cómo te ayuda en tu vida cotidiana?



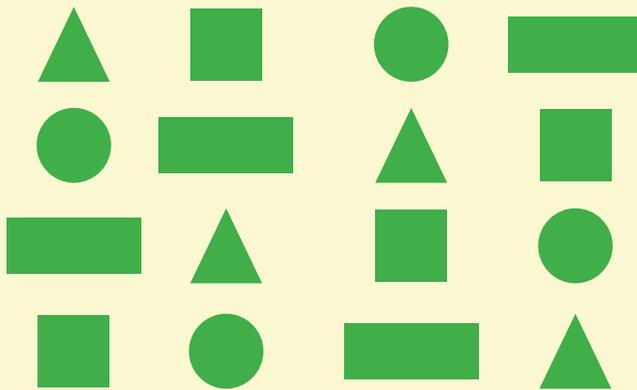
PARA EL ADULTO

- El alumno pone a prueba sus movimientos.
- El alumno es **perseverante** al resolver el reto.

RETO: Un buen control

Aprenderás de los demás para mejorar tu desempeño en el reto.

En equipos, tracen en el suelo un área de juego con las siguientes figuras:



Necesitan dos juegos de tarjetas. Para hacerlos, corten hojas de papel en cuatro partes, cada una de las cuales será una tarjeta. Copien en un juego de tarjetas los siguientes dibujos.





Ahora copien el segundo juego de tarjetas.



Coloquen a un lado el juego de tarjetas de las partes del cuerpo, y al otro, las figuras geométricas. Párense en el área que dibujaron en el suelo y elijan quién pasará a mostrar las tarjetas. El elegido toma una de cada lado e indica en qué figura colocarán la parte del cuerpo que señala la tarjeta.

Observen cómo lo hacen sus compañeros para que hagan mejor la actividad.



Reflexión

Describe:
 ¿A qué dificultades te enfrentaste durante el reto?
 ¿Cómo las resolviste?
 ¿Cómo te ayudó observar a los demás para mejorar tu desempeño?

PARA EL ADULTO

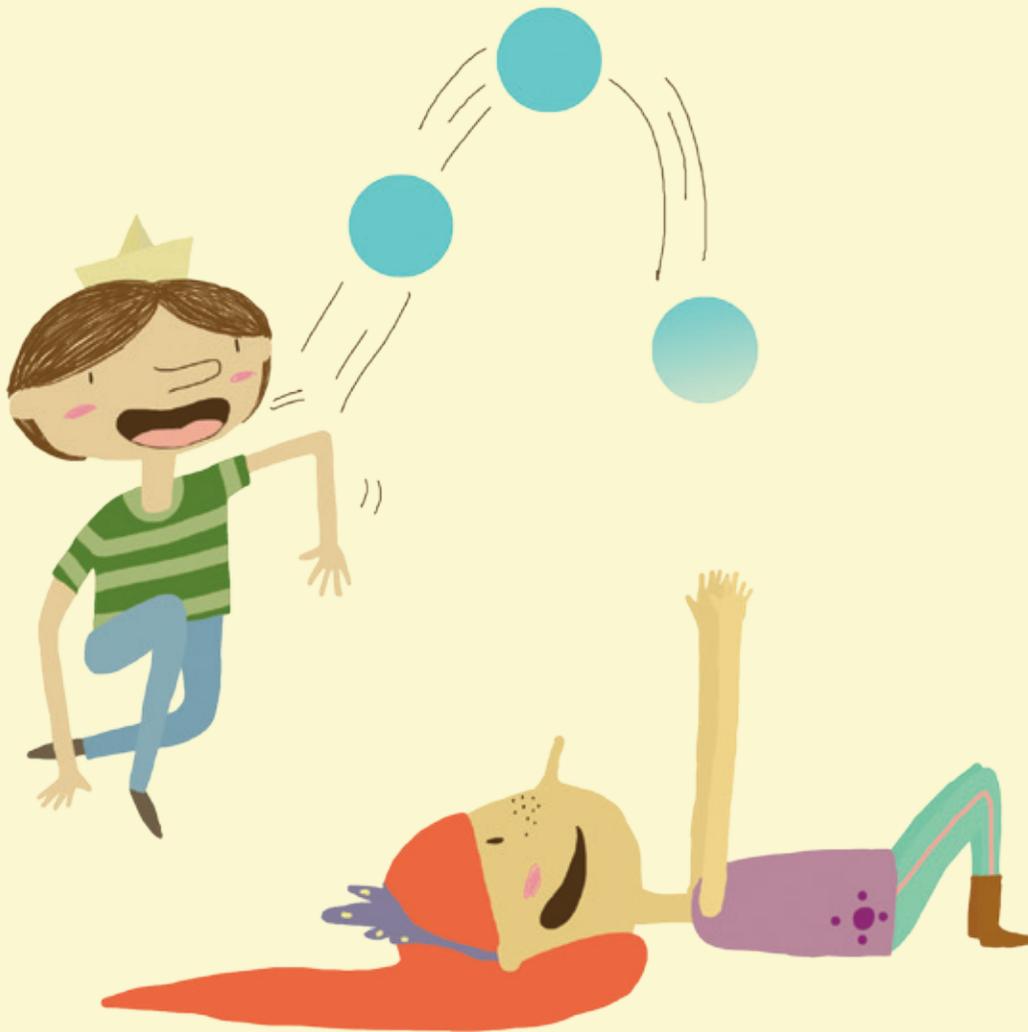
- El alumno observa a los demás para mejorar su desempeño.
- El alumno identifica correctamente las partes del cuerpo mostradas en las imágenes.

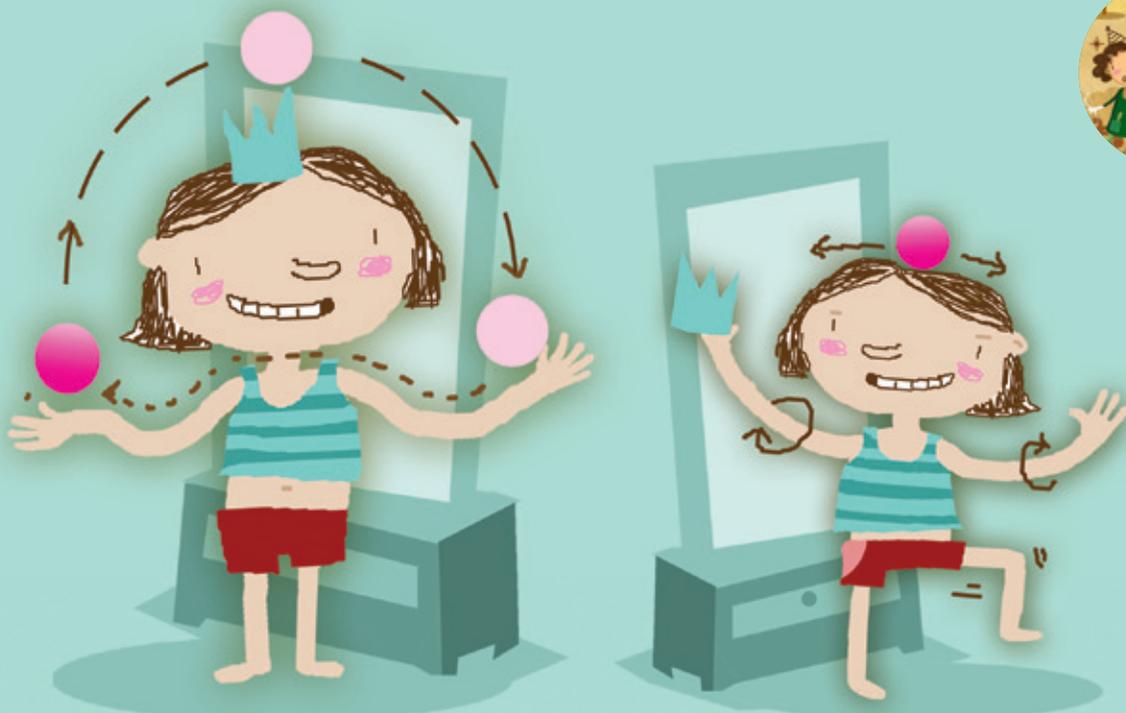


RETO: Dominar la pelota

Mejorarás tus movimientos al golpear y atrapar una pelota.

El desafío consiste en cambiar de postura (sentarte, pararte, acostarte, arrodillarte o inclinar tu cuerpo, entre otras) para golpear la pelota y atraparla con diferentes partes de tu cuerpo.





Para disfrutar el desafío, acompaña esta actividad con música de tu agrado.

Reflexión

Describe:

¿Mejoraste tus movimientos de golpear y atrapar la pelota?

¿Por qué fue así?

¿En qué actividades de la sesión de Educación Física has utilizado movimientos como los que realizaste en el reto?

Consulta en...

Para conocer más juegos con pelota, revisa el apartado "Juegos de pelota", en el libro de Eulalia Pérez y María Rius, *Los 100 mejores juegos infantiles*, México, SEP-Océano, 2005 (Libros del Rincón).

PARA EL ADULTO

- El alumno lanza con precisión.
- El alumno adopta distintas posturas para favorecer sus movimientos.

RETO: Gusaniños

Mejorarás tu desempeño motriz al desplazarte de diferentes maneras.

Uno de los movimientos básicos que puedes hacer con tu cuerpo es gatear. Para gatear generalmente utilizas seis puntos de apoyo: las manos, las rodillas y las puntas de los pies. Intenta desplazarte eliminando uno a uno estos puntos de apoyo.





El gran desafío consiste en desplazarte sin utilizar ninguno de los apoyos anteriores. Piensa cómo lo harías.



Reflexión

Comenta:

¿Qué desplazamientos utilizas más en Educación Física?

¿En qué desplazamientos has mejorado?



PARA EL ADULTO

- El alumno propone diversas maneras para desplazarse.

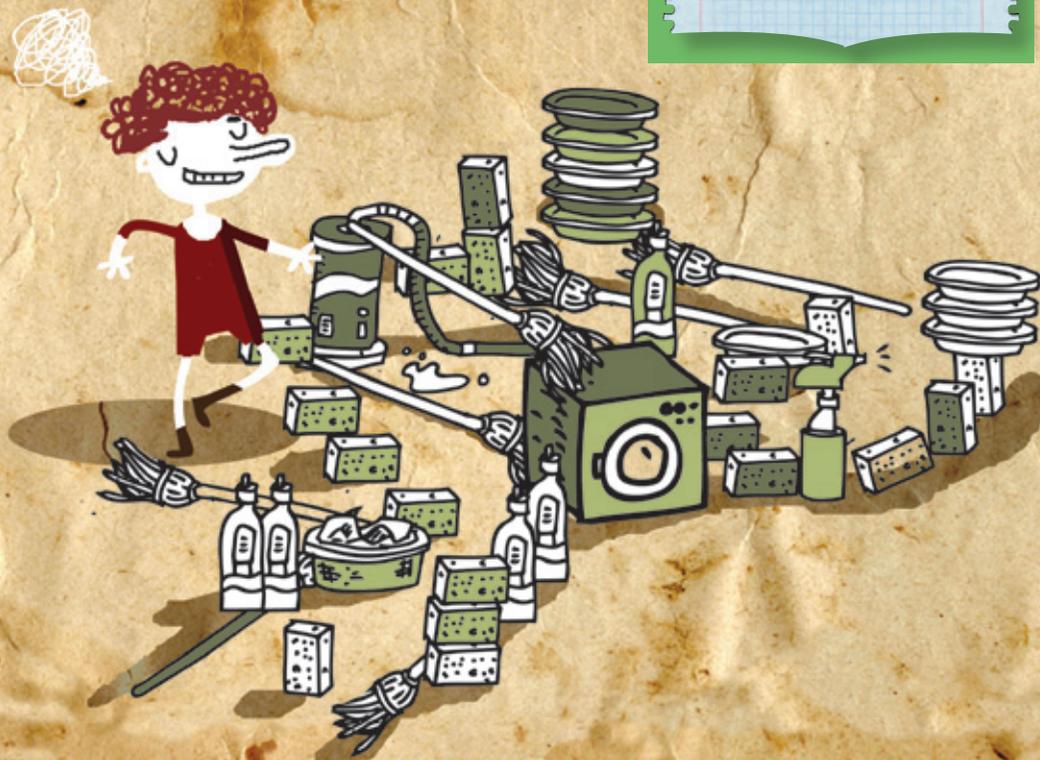
RETO: Mi estrategia

Utilizarás los movimientos que realizaste en la aventura para mejorar tu desempeño y así aprender de los demás.

Con ayuda de un adulto elabora un recorrido utilizando diversos objetos. Incluye todos los movimientos básicos que realizaste en el bloque (correr, saltar, empujar, jalar, lanzar, atrapar, rodar y girar, entre otros).

Materiales:

Diversos objetos del entorno como escobas, sillas, macetas, cuerdas y tablas.





Primero, identifica los objetos que puedes usar. Después, diseña un recorrido y dibújalo en una hoja. Por último, junto con el adulto, llévenlo a la práctica. Observen y comenten cómo mejorar sus movimientos.

Reflexión

Explica:
¿Qué movimientos de los realizados en tu recorrido mejoraste durante los retos de esta aventura?
¿Qué tomaste en cuenta para organizar tu recorrido?

PARA EL ADULTO

- El alumno identifica los movimientos que hizo en la aventura.
- El alumno comenta cómo mejorar sus movimientos.

MIS EXPERIENCIAS



Dibuja los movimientos que has aprendido de los demás y que mejoran tu desempeño motriz.

Agenda de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de mayo, junio y julio, y comenta con tus compañeros.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

Explica qué cambios has notado en tu cuerpo al participar en las actividades de la agenda.

Al término de cada aventura, sella o coloca una paloma (✓) en tu pasaporte.

Glosario Palabras difíciles

- **Adoptar.** Hacer algo sea de uno.
Adoptar una posición: ponerse en esa posición.
- **Aventura.** Actividad desconocida que te causa emociones como felicidad, miedo, preocupación o intranquilidad.
- **Colaboración.** Trabajar con otra u otras personas para alcanzar una meta.
- **Desafío.** Obstáculo que tienes que superar con esfuerzo.
- **Enigmático.** Algo que encierra un misterio.
- **Desempeño motriz.** Movimientos naturales que haces todo el tiempo como caminar, correr, saltar, lanzar o trepar.
- **Germen.** Microorganismo —microbio o bacteria— que puede causar o transmitir enfermedades.
- **Glosario.** Lista de palabras acompañadas de su explicación. Generalmente contiene aquéllas de las que puedes desconocer su significado.
- **Hábil.** Que tiene la capacidad para hacer algo con facilidad.
- **Habilidad.** Capacidad que tienes o has adquirido para hacer las cosas.
- **Hábito.** Modo de proceder que has aprendido y que generalmente busca tu beneficio, por ejemplo, lavarte las manos antes de consumir los alimentos.
- **Icono.** Imagen que representa una idea en lugar de explicarla con palabras.
- **Imitar.** Hacer lo mismo que otra persona, animal u objeto.
- **Mímica.** Expresar pensamientos, sentimientos o acciones por medio de gestos o ademanes.

- **Motriz.** Toda función que realizan el esqueleto, los músculos y el sistema nervioso para que te desplaces y hagas movimientos.
- **Perseverante.** Realizar una actividad las veces que sea necesario para lograr un objetivo.
- **Rally (palabra inglesa).** Juego que está organizado en diferentes etapas, en el cual sigues indicaciones u órdenes que te conducen a una meta.
- **Reflexión.** Proceso que desarrollas en tu mente para dar respuesta a problemas que te afectan, por ejemplo, cuando pierdes tu juguete favorito tienes que reflexionar para recordar dónde lo dejaste.
- **Reto.** Algo difícil de alcanzar, pero que deseas lograr porque te divierte o estimula tu imaginación o tu cuerpo.
- **Sugerencia.** Lo que una persona propone para hacer mejor las cosas.

Educación Física. Primer 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 2013.
El tiraje fue de XXXX ejemplares.

PASAPORTE A LA DIVERSIÓN

Datos del titular

Nombre: _____

Apellidos: _____

Fecha de nacimiento: _____

Dirección: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Color de ojos: _____

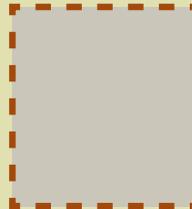
Color de piel: _____

Tipo de cabello: _____

Señas particulares: _____



Foto/dibujo



Huella digital

Firma del titular

PASAPORTE A LA DIVERSIÓN

Datos del titular

Nombre: _____

Apellidos: _____

Fecha de nacimiento: _____

Dirección: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Color de ojos: _____

Color de piel: _____

Tipo de cabello: _____

Señas particulares: _____

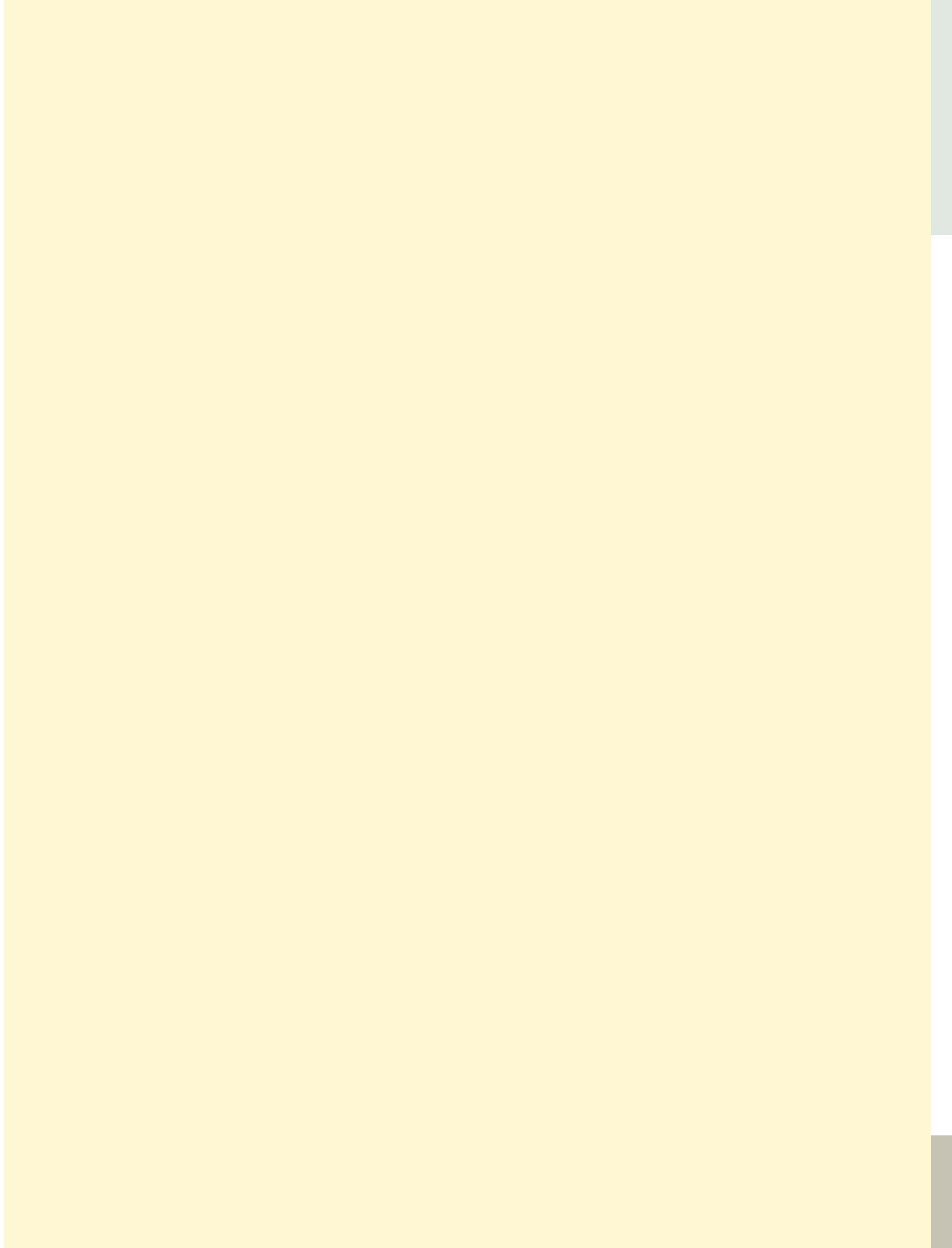


Foto/dibujo



Huella digital

Firma del titular



¿Qué opinas de tu libro?

Ayúdanos a mejorar tu libro *Educación Física. Primer grado*. Pon una paloma (✓) junto a la cara que mejor exprese lo que piensas.

1. ¿Te gusta tu libro?  
2. ¿Te agradan sus imágenes?  
3. ¿Fue fácil conseguir los materiales para los retos?  
4. ¿Las instrucciones de los retos son claras?  
5. ¿Lograste realizar las actividades de los retos?  

Contesta las siguientes preguntas.

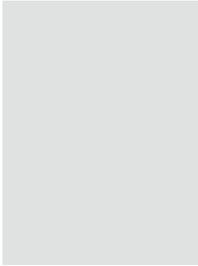
¿Quién te ayudó a contestar el cuadro para el adulto?

Mamá  Papá  Algún familiar 

Nadie  No lo contesté 

¿Qué le cambiarías a tu libro?

¡Gracias!



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.

Doblar aquí

Datos generales

Entidad: _____

Escuela: _____

Turno: Matutino Vespertino Escuela de tiempo completo

Nombre del alumno: _____

Domicilio del alumno: _____

Grado: _____

Doblar aquí

