

Educación Física

Segundo grado



Educación Física

Segundo grado

Educación Física. Segundo 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, Esther Pérez Guzmán

Cuidado editorial

Anel Varela Meza

Producción editorial

Martín Aguilar Gallegos

Formación

Jéssica Berenice Géniz Ramírez

Servicios editoriales (2010)

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

Ana Laura Delgado, Sonia Zenteno, Angélica Antonio

Diseño y diagramación

Humberto Brera, Rosario Ponce Perea

Ilustración

Aleida Ocegueda (pp. 12-13, 23-24, 26, 84); Margarita Sada (pp. 28-32, 35, 37-39); Julián Cicero (pp. 42-55); Esmeralda Ríos (pp. 4-5, 7, 56-65, 85); Gabriel Gutiérrez (pp. 66-67, 69-79); Rodrigo Serna (pp. 8, 14-23, 25, 27, 33-34, 36, 40-41, 80-81); Francisco de Anda (p. 8)

Portada

Diseño de colección: Carlos Palleiro

Ilustración de portada: Martha Avilés

Segunda edición, 2013 (ciclo escolar 2013-2014)

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

ISBN: 978-607-514-305-7

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Agradecimientos

La Secretaría de Educación Pública agradece a los más de 46 392 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

Conoce tu libro
Agenda de juegos y ejercicio

Aventura 1

Nos reconocemos y comunicamos

Retos

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

Aventura 2

Ahora sí, ¡juguemos a los retos!

Retos

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

Aventura 3

¡Desafiando pruebas!

Retos

De ida y vuelta	44
La bola de calcetín	46
Zancos	48
Bolitas ciegas	49





En busca del zapato perdido	50
Salto y me transformo	51
Canicas de periódico	52
¡A soplar se ha dicho!	54
Mis experiencias	55

Aventura 5

Mi desempeño cambia día con día

Retos

¿Corto circuito?	68
Oscuridad	70
Difícil de atinar...	71
Jardinero apresurado	72
Lo que existe es...	74
Imaginar y crear	76
Topes en el camino	78
Boliche	80
Cinturón de manos	82
Mis experiencias	83

Glosario	84
-----------------	-----------

Aventura 4

Explorando mi postura

Retos

Carrera de papelitos	58
No todo se hace igual	59
Lectura veloz	61
Como me muevo respiro	62
Estatua que cae	63
Estatuas	64
Mis experiencias	65

Conoce tu libro

Este libro se divide en cinco aventuras que tienen divertidos e interesantes retos que puedes realizar 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.

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

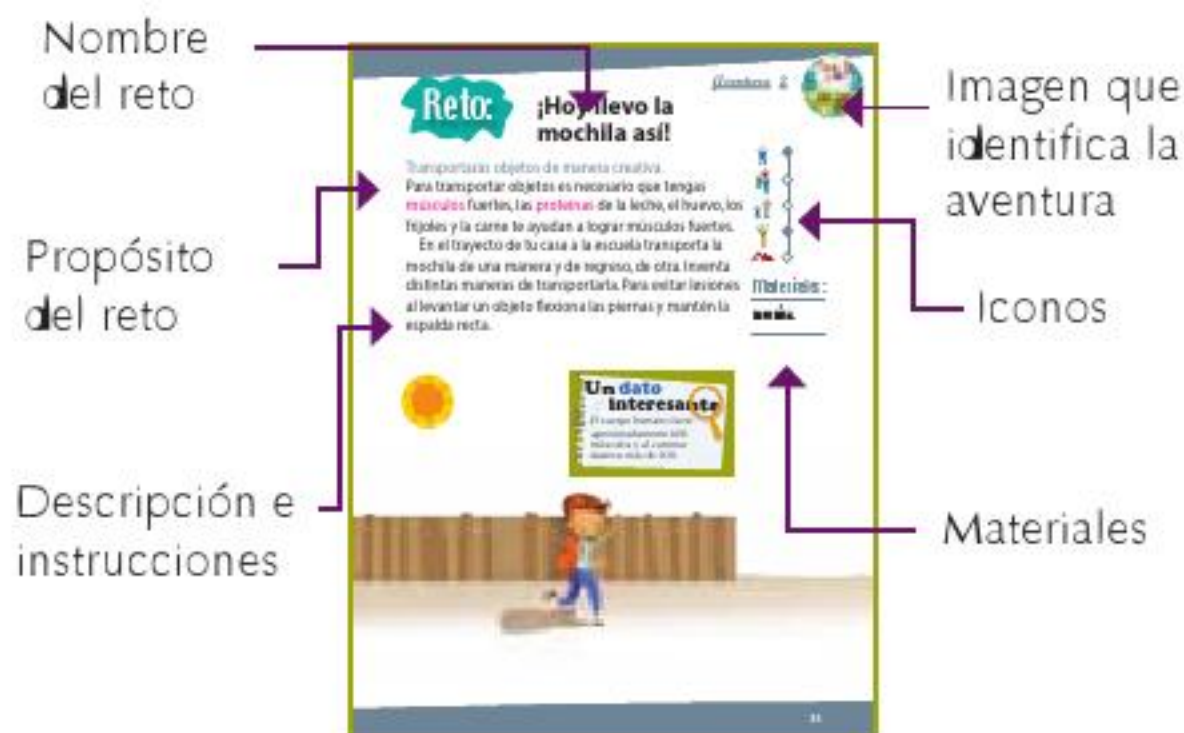
Al iniciar cada aventura habrá una presentación:

Presentación de la aventura

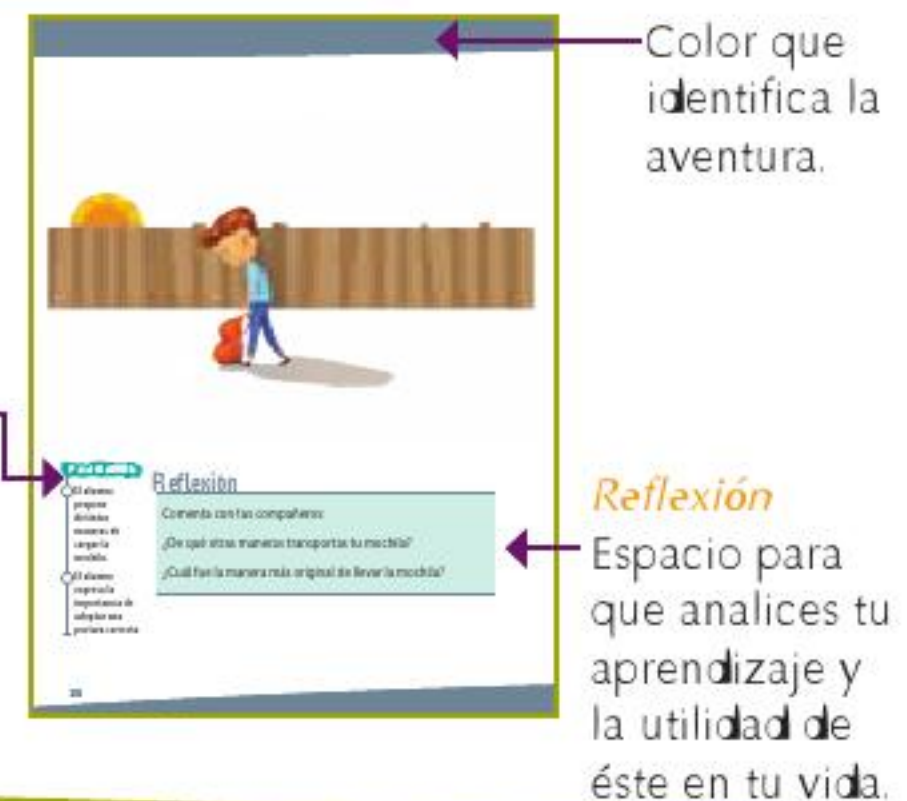
Se describe el propósito de los retos que la integran.



Cada reto se forma por las siguientes partes:



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.



Un dato interesante

Información interesante relacionada con los temas tratados en los retos.



Glosario

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

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 es necesario asearte para sentirte más cómodo y limpio, además de evitar 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 y verifica tu estado de salud.



- Prepara tu cuerpo antes de hacer actividad física.








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













































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 aquí aparecen.

Ejemplo:

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
	 			 		
	 			 		 
 	 		  			
				  	 	
 		 				 

En el calendario señala con (✓) el día que sí 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 realizaste.



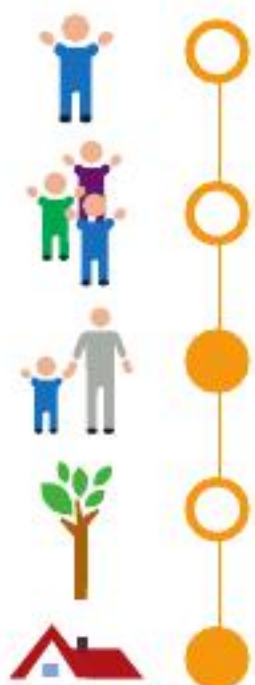
Nos reconocemos y comunicamos

En esta aventura identificarás la importancia de **expresar** ideas con tu cuerpo y de participar en creaciones en grupo.



Reto:

Un pacto divertido



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

La Educación Física te ayuda a conocer, sentir, cuidar, desarrollar y aceptar tu cuerpo. Además, a través del movimiento, puedes expresar, crear y resolver diferentes situaciones que se te presentan en tus actividades cotidianas.

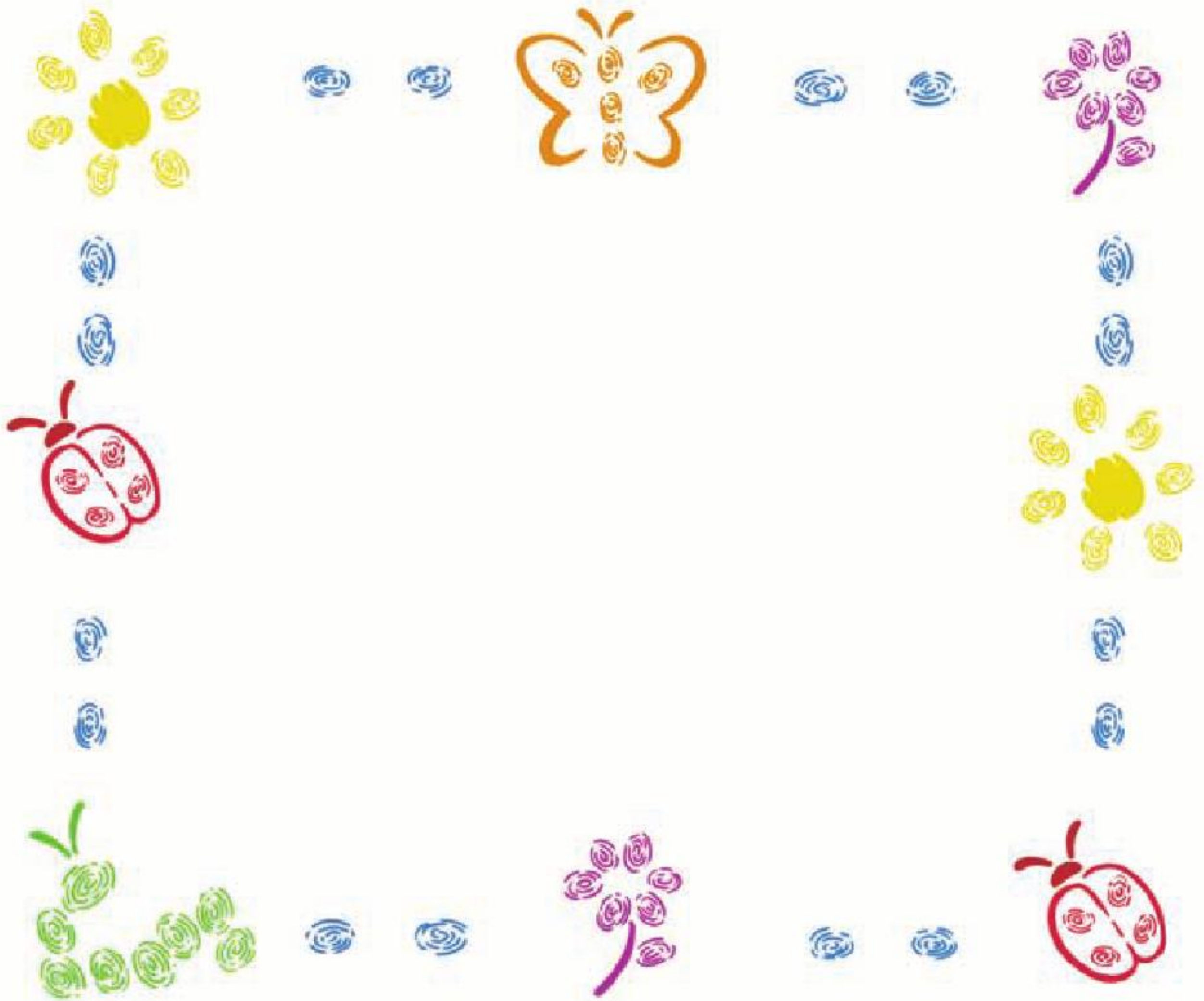
Materiales:

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

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

En el bloque II de tu libro de *Formación Cívica y Ética*, podrás aprender cómo organizar tus actividades considerando el apoyo de los adultos.





Reflexión

Comenta:

¿Qué representa para ti el dibujo que hicieron?

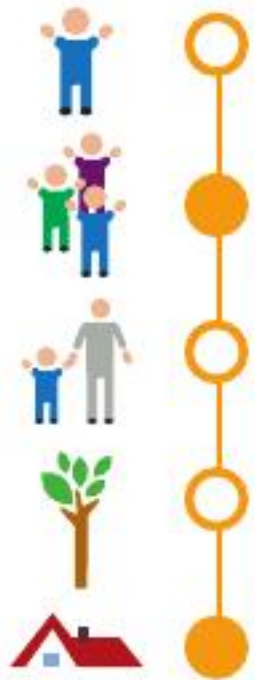
¿Cómo pueden lograr su pacto?

Para el adulto:

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

Reto:

Un verano expresivo



Expresarás con movimientos y gestos experiencias de tu vida cotidiana.

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

Para saber cómo tus gestos te distinguen de los demás, revisa el bloque 1 de *Educación Artística*.



Ahora, por equipos propongan maneras de expresar situaciones y preséntenlas al grupo.

Para el adulto:

El alumno expresa actividades a partir de movimientos y gestos.

El alumno colabora en las propuestas con sus compañeros.

Reflexión

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

¿Qué propuesta resultó mejor para presentar situaciones al grupo?



Reto:

Así quiero saludar

Utilizarás nuevas maneras para expresarte y comunicarte en grupo empleando distintos **segmentos** de tu cuerpo.

Existen maneras comunes para saludarnos, en equipos inventen otras utilizando distintos segmentos de su cuerpo. Presenten en equipo sus saludos.





Un dato interesante

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



Para el adulto:

- El alumno inventa distintas maneras para comunicarse.
- El alumno utiliza distintos segmentos de su cuerpo.

Reflexión

Comenta:

¿Qué significa para ti un saludo?

¿Qué segmentos de tu cuerpo usas con más frecuencia?



Reto:

Organizo recorridos

Reconocerás que con tu cuerpo y tus acciones expresas tus ideas.

Organiza con tus compañeros recorridos en los que hagan movimientos como correr, saltar, rodar, gatear, girar, entre otros.

Utilicen objetos del entorno como obstáculos para adaptar sus movimientos. El reto es usar la imaginación para transmitir con su cuerpo la idea de estar en la selva, en el mar o en el espacio.

En el libro de *Educación Artística*, bloque IV, podrás seguir aprendiendo cómo expresar tus ideas con el cuerpo.



Materiales:

Objetos del entorno.





Para el adulto:

El alumno usa movimientos de su cuerpo para expresarse.

El alumno identifica las ideas que puede expresar con su cuerpo.

Reflexión

Describe los movimientos que realizaste para expresar que estabas en el mar.

En tu vida cotidiana, ¿cómo utilizas tu cuerpo para expresarte?



Te comunicarás de manera original y creativa.

Diseña y decora una máscara. Colócala en la parte de atrás de tu cabeza.

Después, con tus compañeros escriban en papeles algunas actividades, ideas y **emociones**. Pongan los papeles en una bolsa. Por turnos tomen un papel y comuniquen lo que dice usando la máscara, como si fuera su cara.

Busquen maneras creativas de expresarse sin mover su cara.



Materiales:

Hojas de reúso, tijeras, pegamento, colores y todo lo que te sirva para decorar una máscara.



Un dato interesante

Las emociones expresan cómo nos sentimos: alegres, tristes o enojados.

Reflexión

¿En qué situaciones de tu vida cotidiana tienes que usar tu creatividad para comunicarte?

Coméntalo con tus compañeros.

Para el adulto:

El alumno es creativo al comunicarse.

Reto:

Hacia mi objeto favorito



Expresarás con tu cuerpo formas, números o letras.

En equipos representen letras, números o formas sólo con sus cuerpos, no podrán hablar. Los demás equipos tendrán que adivinar de qué se trata. Cuando lo adivinen, les tocará representar más formas.



Para el adulto:

El alumno expresa corporalmente sus ideas con sus compañeros.

El alumno se integra al trabajo colectivo.

Reflexión

Describe:

¿Cómo se organizaron para expresarse y trabajar en grupo?



Reto:

Garabatos

Utilizarás tus pies para expresar algunas ideas a través de dibujos en grupo.

Las actividades que comúnmente realizamos se vuelven fáciles porque las practicamos. Con tus compañeros elabora dibujos sencillos y actividades creativas utilizando únicamente los pies.



Materiales:

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



Reflexión

Explica:

¿Qué dificultad encontraste al intentar dibujar con tus pies?

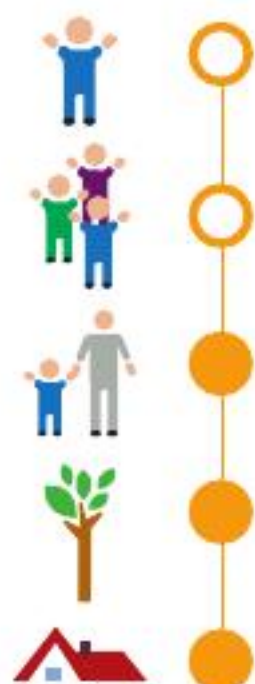
¿A qué acuerdos llegaron para realizar el reto en grupo?

Para el adulto:

- El alumno es creativo al realizar actividades en grupo.
- El alumno utiliza los pies para expresarse.

Reto:

Los abrazos



Propondrás maneras originales de abrazar a otras personas y objetos.

Dale un abrazo a personas que estimes, también puedes abrazar a tus juguetes. Cada vez que abrases hazlo de maneras distintas, por ejemplo, con los pies. Si alguien te toca y te desagrada NO LO PERMITAS y avisa a algún adulto de tu confianza.

Comenta con un adulto lo que sentiste al abrazar.



Para el adulto:

El alumno propone distintas maneras de abrazar.

El alumno muestra confianza al realizar el reto.

Reflexión

Comenta:

¿Cuáles maneras de abrazar te parecieron más originales?

¿Qué diferencias sentiste al dar los abrazos?



Reto:

Escucha, siente y escribe

Expresarás con tu cuerpo lo que sientes al escuchar algunas palabras.

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

Ahora, pídele que lea cada palabra y realiza los primeros movimientos que se te ocurran al escuchar las palabras. Comenta con el adulto por qué hiciste esos movimientos y qué sentiste.



Reflexión

Comenta:

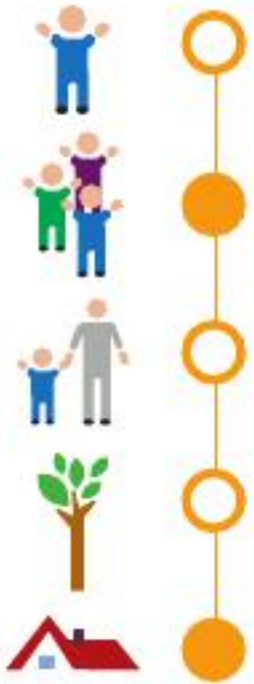
De los movimientos que realizaste, ¿cuáles usas más para expresarte?

Para el adulto:

- El alumno expresa con movimientos corporales lo que siente.

Reto:

Mi mano habla



Utilizarás tus manos para expresar ideas y movimientos.

Crea un personaje utilizando tu mano y un calcetín o trozo de tela, colócale ojos y boca. Organiza con tus compañeros la creación de un cuento o historia que incluya diálogo, movimiento y expresión. Incorporen además algunas ideas y acciones, de manera que todos utilicen a su personaje. Por ejemplo, platicar sobre un tema de salud, como la importancia de la alimentación correcta, o realizar alguna actividad física como correr o nadar.

Materiales:

Marcador,
calcetín o trozo
de tela o papel.





Reflexión

Describe otra manera de comunicarte con tu cuerpo.

¿Qué movimientos de tu cuerpo usas más cuando expresas diferentes ideas o acciones?

Para el adulto:

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

Mis experiencias



Describe un movimiento que utilizaste para expresarte y que hayan entendido los demás.

¿Para qué es útil expresarte con tu cuerpo?

Platica cómo participas para crear propuestas con tu grupo.

Agenda de juegos y ejercicio

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

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

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



Aventura 2

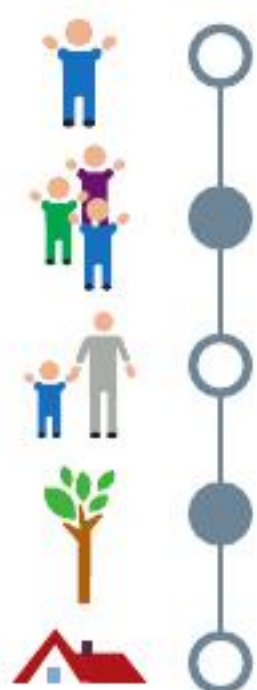
Ahora sí, ¡juguemos a los retos!

En esta aventura propondrás soluciones a diferentes situaciones de juego y movimiento al establecer acuerdos que beneficien el trabajo de todos.



Reto:

Saltar, jalar, desplazar

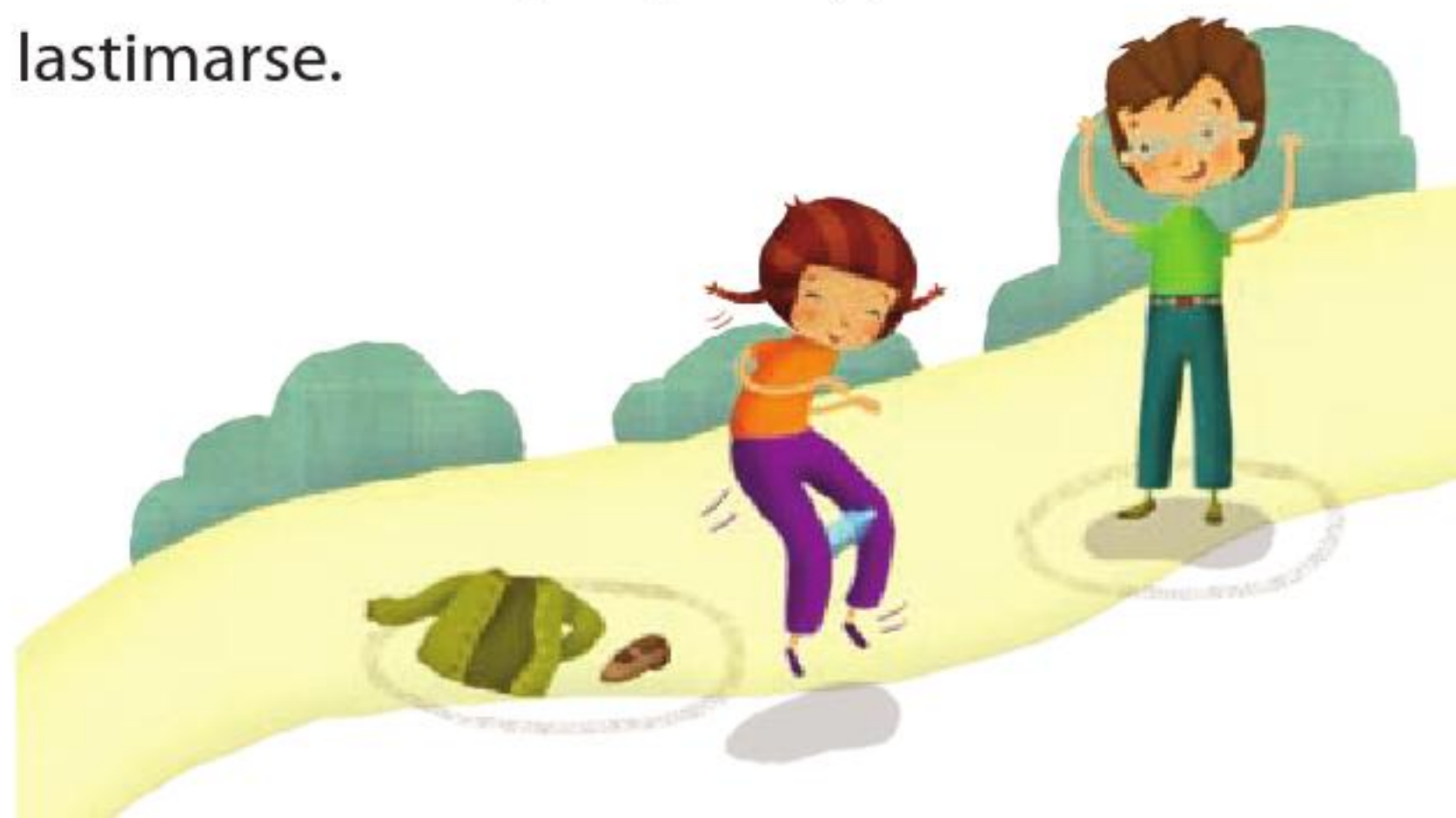


Buscarás soluciones para transportar objetos de un lugar a otro.

En un lugar libre de obstáculos, en el suelo traza dos círculos separados por una distancia de 10 a 12 pasos. Dentro de uno de los círculos coloca diferentes objetos que no se rompan. Coloca uno de los objetos entre tus piernas y transpórtalo hacia el otro círculo. Invita a varios amigos a participar en el juego. Inventen otras maneras de transportar los objetos, siempre y cuando no sean peligrosas, para evitar hacerse daño o lastimarse.

Materiales:

Gis o algo para marcar en el suelo.



Reflexión

Comenta:

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

¿Cómo te ayudaron las aportaciones de tus compañeros para resolver el reto?

Para el adulto:

El alumno propone soluciones para resolver el reto.

El alumno acepta las propuestas de otros.



Reto:

¡Hoy llevo la mochila así!

Buscarás la manera más cómoda de cargar tu mochila. En el trayecto de tu casa a la escuela transporta la mochila de distintas maneras, y de regreso, de otras. Para evitar lesiones al levantar un objeto flexiona las piernas y mantén la espalda recta.



Materiales:

Mochila



Un dato interesante

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





Para el adulto:

- El alumno propone distintas maneras de cargar la mochila.
- El alumno busca la manera más cómoda de cargar su mochila.

Reflexión

Comenta con tus compañeros:

¿De qué otras maneras transportas tu mochila?

Describe la postura con la que te sentiste más cómodo al cargar tu mochila.



Reto:

¡Casi topos!

Resolverás situaciones difíciles al rodar, gatear, reptar, tomando en cuenta las opiniones de los demás.

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

En *Formación Cívica y Ética*, bloque 3, podrás seguir aprendiendo sobre la solución de problemas.



Materiales:

Objeto ligero que no se rompa.





Un dato interesante

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

Consulta en...

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

Para el adulto:

- El alumno propone ideas para resolver el reto.
- El alumno considera las opiniones de los demás.

Reflexión

¿Qué dificultades tuviste al rodar, gatear o reptar en grupo?

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



Reto:

La cuerda

Acordarás con tus compañeros distintas maneras de saltar.

En parejas, tríos o cuartetos acuerden cómo saltar la cuerda. Combinen saltos con otros movimientos.

En el bloque 5 de *Formación Cívica y Ética* podrás seguir aprendiendo sobre la toma de acuerdos en el grupo.



Materiales:

Cuerda

Un dato interesante

Establecer acuerdos implica escuchar las opiniones de los demás, sugerir propuestas y seleccionar la que sea mejor para todos.





Para el adulto:

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

El alumno propone diferentes maneras de saltar la cuerda.

El alumno escucha la opinión de los demás al establecer acuerdos.

Reflexión

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

¿De qué sirve escuchar a los demás para establecer acuerdos?



Reto:

Piernas fuertes

Propondrás movimientos que requieren fuerza y precisión para solucionar el reto.

Organízate con tus compañeros y tracen una línea en el suelo. Por turnos, desde la línea, lancen la pelota o botella hacia arriba, antes de caer, golpéenla con diferentes partes del cuerpo para que cada vez llegue más lejos.

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



Materiales:

Pelota o botella de plástico de reúso, gis o algo para marcar.

Un dato interesante

Si te alimentas de manera incorrecta y no realizas actividad física, tu peso aumentará y podrías enfermarte.





Reflexión

Para el adulto:

El alumno sabe utilizar su fuerza para solucionar un problema de movimiento.

¿Cómo lograste que la pelota llegara más lejos?

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



Reto:

Pelota a la pared

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

Rebota la pelota contra la pared y atrápala. Aumenta la distancia en cada rebote y, antes de atraparla, combina movimientos como girar, saltar, entre otros. Con tus compañeros inventa nuevas reglas.



Materiales:

Pelota



Reflexión

Describe:

¿Qué movimientos realizaste antes de atrapar la pelota?

¿A qué acuerdos llegaron para inventar sus reglas?

Para el adulto:

- El alumno utiliza diferentes maneras de lanzar y atrapar la pelota.
- El alumno toma en cuenta la opinión de los demás para inventar reglas.

Reto:

Serpiente



Propondrás distintos movimientos para solucionar una situación considerando la opinión de todos.

Reúnete con tus compañeros y pónganse de acuerdo para que, entre todos, tracen en el suelo cinco círculos separados.

Después, colaborando entre todos, transporten una botella de un círculo a otro. Cada vez que cambien de círculo la transportarán de distinta manera, por ejemplo, como se muestra en las imágenes.

Materiales:

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





Reflexión

Comenta:

Describe los movimientos que te permitieron transportar la botella fácilmente.

¿Cómo estableces acuerdos cuando existen muchas opiniones?

Para el adulto:

El alumno soluciona problemas a través del movimiento.

El alumno escucha a otros para tomar acuerdos.

Mis experiencias



¿Por qué es importante dar diferentes soluciones a un problema?

Dibuja una situación en la que hayas utilizado tus movimientos para solucionarla.

¿Qué utilidad tiene escuchar la opinión de otros para tomar decisiones?

Agenda de juegos y ejercicio

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

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

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



¡Desafiando pruebas!

En esta aventura utilizarás patrones básicos de movimiento como saltar, correr, caminar, girar, gatear y lanzar, al colaborar con los demás y aceptar su ayuda.



Reto:

De ida y vuelta



Utilizarás distintos patrones básicos de movimiento para desplazarte.

En la figura de la siguiente página hay una silueta trazada con puntos y números. Une los puntos con una línea, tomando en cuenta las siguientes instrucciones:

Materiales:

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

- Coloca tu libro sobre una mesa y lleva el objeto a otro lugar, a una distancia de cinco pasos grandes. Regresa al libro gateando y une los primeros dos puntos.
- Toma el objeto y llévalo más lejos. Regresa al libro, pero ahora saltando y une los siguientes puntos.

Continúa haciendo el mismo recorrido, pero corriendo, girando, caminando, rodando, entre otros patrones básicos de movimiento, hasta que termines de unir todos los puntos y completes el dibujo.





Un dato interesante

El desarrollo de algunos patrones básicos de movimiento es tan importante que en países como Italia no se otorga la licencia de conducir si no se sabe andar en bicicleta.

Para el adulto:

- El alumno incluye diferentes patrones básicos de movimiento en sus desplazamientos.
- El alumno identifica las situaciones que puede resolver con ayuda de los patrones básicos de movimiento.

Reflexión

¿En qué situaciones fuera de la escuela usas patrones básicos de movimiento?

Reto:

La bola de calcetín



Lanzarás con precisión para derribar objetos.

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

Explora distintas maneras de tomar y lanzar el calcetín. Propón con tus compañeros modificaciones al reto.

Materiales:

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





Dibuja en una hoja la manera que más te gustó de lanzar el calcetín.



Reflexión

¿Qué hiciste para poder lanzar después de los giros?

¿Cómo fueron tus lanzamientos para derribar la mayor cantidad de botellas?

Para el adulto:

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

Reto:

Zancos



Te desplazará de diferentes maneras al mismo tiempo que mantienes el equilibrio, cuidando siempre tu seguridad.

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

Materiales:

Dos botes metálicos, dos cuerdas.



Para el adulto:

El alumno identifica la diferencia de caminar con zancos y sin ellos.

El alumno toma medidas de seguridad para realizar el reto.

Reflexión

Describe las diferencias de caminar con zancos y sin ellos.

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

¿Qué medidas de seguridad tomaste en cuenta antes de realizar el reto?



Reto:

Bolitas ciegas

Identificarás los patrones básicos de movimiento necesarios para resolver el reto.

Haz cinco bolas de periódico de diferentes tamaños. En el suelo coloca una cubeta o caja de cartón, da media vuelta y camina dos pasos. Ahora, de espaldas a la caja, lanza una de las bolas tratando de encestarla. Aléjate un paso más y lanza otra bola, y así sucesivamente hasta completar cinco lanzamientos. Experimenta nuevas maneras de hacerlo, por ejemplo, desplazándote, girando o cambiando tu postura.



Consulta en...

Para que observes cómo utilizan sus patrones básicos de movimiento los niños de una comunidad, visita la página: <http://www.chavitos.snte.org.mx/?P=video>

Reflexión

¿Qué patrones básicos de movimiento utilizaste para resolver el reto?

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



Materiales:

Periódico,
una cubeta o
una caja de
cartón.

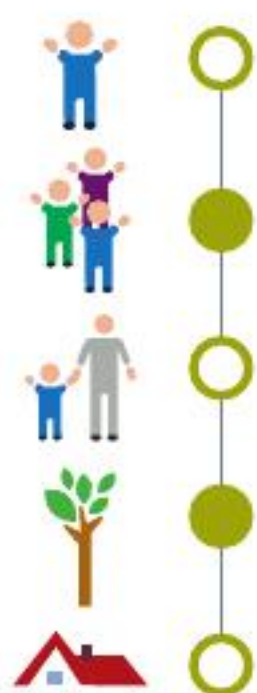
Para el adulto:

El alumno identifica los patrones básicos de movimiento que usa en el reto.

El alumno modifica el lanzamiento de acuerdo con la distancia de la caja.

Reto:

En busca del zapato perdido



Resolverás el reto haciendo lanzamientos con diferentes partes del cuerpo.

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

Materiales:

Zapatos



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

Para el adulto:

El alumno propone otras maneras de lanzar el zapato.

Reflexión

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



Reto:

Salto y me transformo

Experimentarás diferentes maneras de saltar.

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

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

Dibujen en un cuaderno las combinaciones de salto y caída que más les gustaron.



Materiales:

Caja pequeña de cartón, gis.



Reflexión

Describe los movimientos que realizaste al cambiar de personaje.

¿En qué situaciones de tu vida es útil saltar?

Para el adulto:

- El alumno utiliza distintas combinaciones de salto y caída.

Reto:

Canicas de periódico



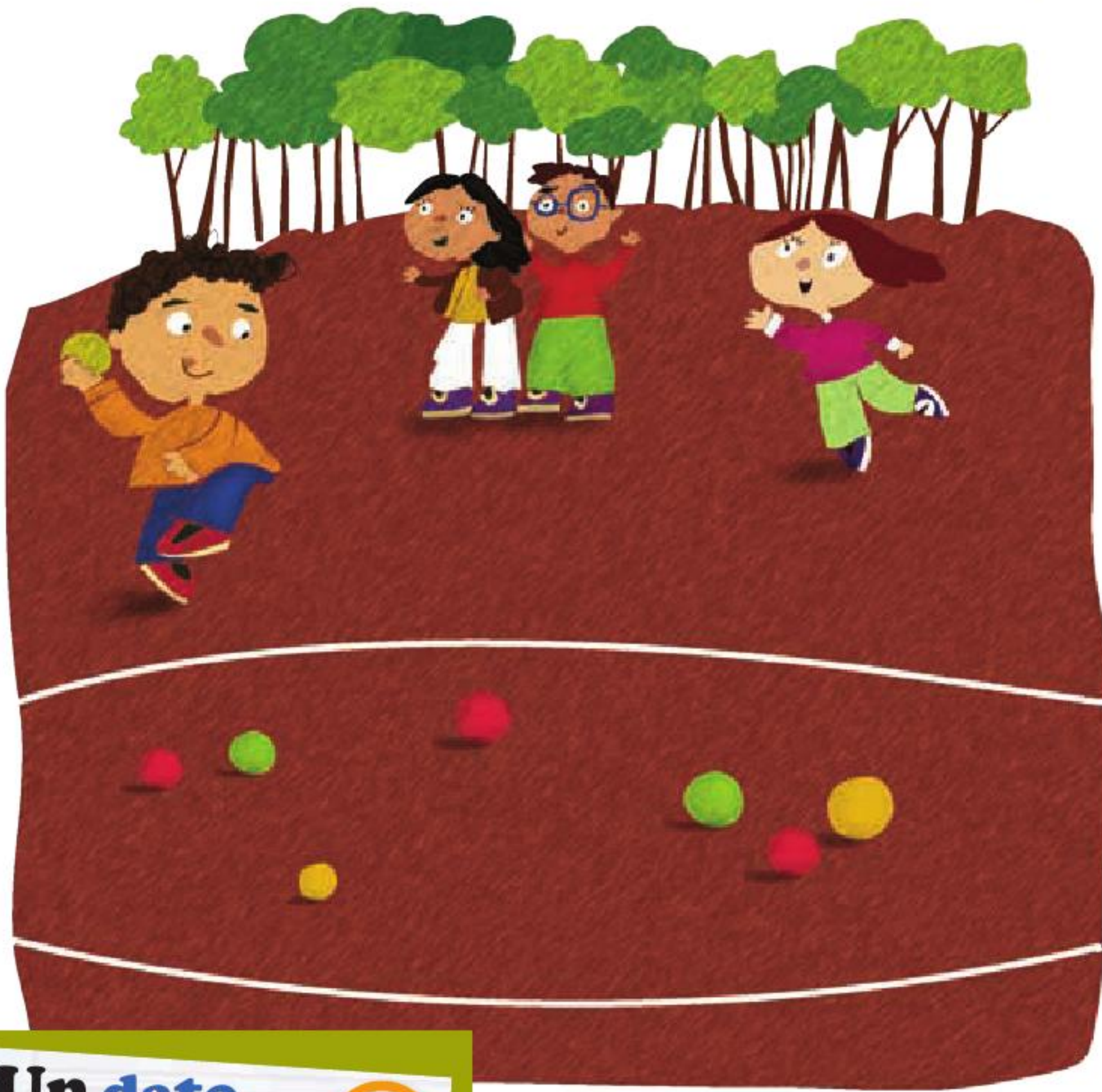
Manipularás y lanzarás con precisión. Además, aceptarás la ayuda de otros para beneficiar al grupo. Invita a algunos amigos. Dibujen un círculo en el suelo y dentro coloquen varias canicas. Por turnos, cada participante lance una canica tratando de sacar las que se encuentran dentro del círculo, primero con la mano derecha y después con la mano izquierda. Observen quién sacó más canicas y pidan su ayuda para mejorar sus lanzamientos.

Materiales:

Gis, canicas de periódico.

Ayudar significa trabajar con alguien en una misma tarea sin esperar algo a cambio.





Un dato interesante

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



Consulta en...

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

Reflexión

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

¿Qué sentiste al recibir ayuda de tus compañeros?

Para el adulto:

- El alumno manipula y lanza las canicas con precisión.
- El alumno acepta ayuda de sus compañeros.

Reto:

¡A soplar se ha dicho!



Materiales:

Un cartón,
periódico.

Resolverás distintas situaciones usando patrones básicos de movimiento. Acepta la ayuda de los demás y colabora con ellos.

En el suelo traza dos líneas **paralelas** separadas por 20 pasos aproximadamente. Haz una bola de papel y colócate en una de las líneas, pon la bola en el suelo y agita rápidamente el cartón para que se mueva con el aire y llegue hasta la otra línea. Ahora, organízate con tus compañeros y utilicen el cartón y la bola de periódico. Propongan un juego en el que utilicen distintos patrones básicos de movimiento. Recuerden la importancia de colaborar y aceptar la ayuda de los demás.

En el bloque 3 de *Formación Cívica y Ética* aprenderás más acerca de la colaboración.





Reflexión

¿Qué patrones básicos de movimiento utilizaste en tu propuesta de juego?

Menciona ejemplos en los que hayas aceptado ayuda de otros.

Para ti, ¿qué es colaborar?

Para el adulto:

- El alumno identifica diversos patrones básicos de movimiento.
- El alumno acepta ayuda de otros.
- El alumno colabora con otros.



Mis experiencias



Menciona algunos patrones básicos de movimiento en los que consideres que tienes que mejorar y por qué.

Menciona algunos ejemplos de tu vida diaria en los que colabores con los demás.

Comenta una situación en la que hayas ayudado a alguien y consideres que fue importante tu apoyo.

Agenda de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de enero y febrero.

Comenta con tus compañeros:

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

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



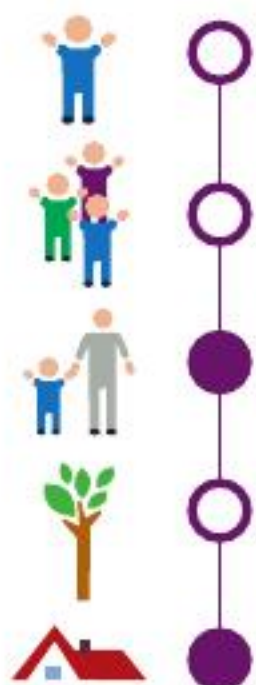
Explorando mi postura

En esta aventura identificarás las **posturas** que utilizas y la manera como respiras al realizar una actividad física. Además conocerás cómo la actividad física te ayuda a prevenir problemas de salud.



Reto:

Carrera de papelitos



Explorarás movimientos que intervienen en tu respiración.

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

Materiales:

Papel o periódico.

Un dato interesante

Durante una carrera, cuando el aire de tus pulmones se agota, experimentas cansancio. Por ello debes realizar actividad física para mejorar tu capacidad respiratoria.



Para el adulto:

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

El alumno controla su respiración para mover el pedazo de papel.

Reflexión

¿Cuál fue la postura que te ayudó a soplar más fuerte el pedazo de papel?



Reto:

No todo se hace igual

Realizarás distintas posturas al controlar tu cuerpo. Invita a un amigo.

Recorten fotografías de personas en diferentes posturas y péguenlas en una hoja.

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



Materiales:

Tijeras,
pegamento,
periódico o
revista.





Para el adulto:

- El alumno controla su cuerpo al cambiar de postura.
- El alumno identifica la importancia de una postura correcta.

Reflexión

¿En qué postura lograste mayor comodidad?

¿Por qué es importante para tu salud tener una postura correcta? Plátalo con tus compañeros y escribe tus comentarios.



Reto:

Lectura veloz

Identificarás cómo cambia tu respiración al realizar actividad física.

Para lograr este reto necesitarás la ayuda de un adulto que sostendrá tu libro. Lee el texto que se encuentra en el letrero de abajo. Luego corre lo más rápido que puedas hasta un punto lejano, regresa y vuelve a leerlo en voz alta. Corre nuevamente al mismo punto y, cuando regreses, da 10 saltos y lee otra vez el texto. Identifica cómo al realizar actividad física tu respiración cambia y se te dificulta leer.



Reflexión

¿Cuáles son los cambios de tu respiración al practicar una actividad física?

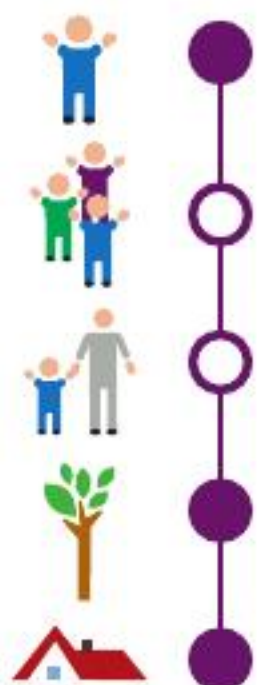
¿Qué hiciste para controlar tu respiración después de realizar actividad física?

Para el adulto:

- El alumno controla su ritmo respiratorio durante la actividad física.
- El alumno identifica cómo cambia su respiración.

Reto:

Como me muevo respiro



Controlarás tu respiración al adoptar diferentes posturas.

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

Materiales:

Una pelota

lenta y profunda te ayuda a tranquilizarte.

Un dato interesante

Una cantidad importante del agua que bebemos la expulsamos a través de la respiración y no necesariamente sudando. Por ello es importante tomar frecuentemente agua simple potable.



Para el adulto:

El alumno cambia con facilidad su postura.

El alumno identifica cambios en su respiración.

Reflexión

¿Qué postura te permitió controlar mejor tu respiración?

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



Reto:

Estatua que cae

Adoptarás distintas posturas con tu cuerpo.

Formen un círculo y uno de ustedes lance un muñeco de trapo al aire. Todos estarán atentos porque una vez que caiga tendrán que **imitar** su postura, como si fueran **estatuas**.

Propongan las reglas del reto o inventen nuevas maneras de realizarlo. Recuerda que hay otros aspectos importantes para mantener una postura, lo revisaste en el bloque 3 de tu libro de *Educación Artística*.

Un dato interesante

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



Materiales:

Muñeco de trapo



Reflexión

¿Qué posturas fueron más difíciles de imitar?

¿Cuáles posturas de las que adoptas al jugar pueden afectar tu salud? ¿Por qué?

Para el adulto:

- El alumno adopta las posturas del muñeco.
- El alumno identifica las posturas que pueden afectar su salud.

Reto:

Estatuas



Adoptarás posturas de personas, personajes y animales controlando tu respiración para beneficiar tu salud. Organízate con tus compañeros, escriban en una hoja los nombres de diferentes personajes, animales o personas a los que puedan imitar.

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

Pongan atención en su respiración al adoptar las distintas posturas.





Un dato interesante

Tu respiración ayudará a relajarte al tener una postura cómoda e inhalar y exhalar despacio.

Reflexión

Describe la postura que te permitió respirar mejor.

Menciona qué posturas de las que utilizaste te podrían ayudar a evitar problemas salud. ¿Por qué?

Para el adulto:

- El alumno adopta las posturas sugeridas.
- El alumno utiliza posturas creativas.

Mis experiencias



¿De qué manera controlas tu respiración durante y después de realizar actividad física?

¿Qué posturas de las que utilizas en tus actividades cotidianas podrían afectar tu salud?

¿Qué problemas de salud puedes prevenir al realizar actividad física frecuentemente?

Agenda de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de marzo y abril.

Contesta lo siguiente:

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

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



Aventura 5

Mi desempeño cambia día con día

En esta última aventura reconocerás la importancia de la actividad física para cuidar tu salud, al poner a prueba tus capacidades físicas (como fuerza y velocidad) y adaptarlas a diferentes actividades en equipo.



Reto:

¿Corto circuito?



Reconocerás la importancia de la actividad física para cuidar tu salud.

En Educación Física, un *circuito* es un conjunto de pruebas que involucran movimientos que se realizan de manera ordenada. Elige cinco objetos, que no sean peligrosos, y escribe en el siguiente recuadro las actividades que pondrás a prueba.

Por ejemplo, si escogiste una mesa, gatearás por debajo de ella, si fue una silla, darás cinco vueltas alrededor de ella. Invita a tus amigos. Recuerda algunas de las actividades físicas que favorecen el cuidado de tu salud, lo revisaste en el bloque 1 de *Formación Cívica y Ética*.

En cada actividad física siente los cambios que experimenta tu cuerpo, piensa en qué te beneficia hacer esa actividad.

Objeto	Actividad



Consulta en...

Conoce algunas recomendaciones para realizar actividad física, visita la página:
<http://www.chavitos.snte.org.mx/?P=ejercicio>



Reflexión

Al realizar actividad física, ¿cómo ayudas a cuidar tu salud?

¿Qué otras acciones puedes realizar para cuidar tu salud?

Para el adulto:

- El alumno reconoce la importancia de realizar actividad física.
- El alumno realiza el circuito de manera ordenada.

Reto:

Oscuridad



Pondrás a prueba tu fuerza y velocidad al llevar a cabo diferentes tareas.

En un lugar seguro y con la ayuda de un adulto, cúbrete los ojos con un trapo o paliacate. Intenta realizar saltos, giros, desplazamientos y otros movimientos. Después, pide al adulto que te tome de la mano e intenta realizar otros movimientos con su ayuda, como correr, cargar o librar algunos obstáculos.

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

Materiales:

Zapato,
paliacate.

Consulta en...

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



Para el adulto:

El alumno identifica en qué momento pone a prueba su fuerza.

El alumno propone otras actividades.

Reflexión

Explica en qué momento pusiste a prueba tu fuerza y velocidad.



Reto:

Difícil de atinar...

Utilizarás la fuerza y la velocidad al lanzar y esquivar. Invita a algunos compañeros y tracen dos líneas paralelas separadas por 10 pasos aproximadamente. Pide a tus compañeros que se coloquen sobre una de las líneas, cada uno tendrá una pelota o bola de papel en la mano.

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



Materiales:

Gis, pelota pequeña o bola de papel periódico.

Reflexión

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

¿Cómo te ayudó la velocidad para esquivar las bolas de periódico?

Para el adulto:

- El alumno se muestra veloz al esquivar las bolas de papel.
- El alumno utiliza su fuerza al lanzar.

Reto:

Jardinero apresurado



Materiales:

Botellas de plástico

Utilizarás tu fuerza para proponer diferentes maneras de solucionar el reto.

Invita a algunos amigos y busquen una zona con árboles y plantas. Llenen con agua cuatro botellas de plástico y colóquenlas juntas a diez pasos de los árboles o plantas. Cada participante debe tomar una botella y proponer una manera de **desplazarse** en tres puntos de apoyo, para ir a regar el árbol o la planta elegida y regresar, los demás tratarán de hacerlo igual.



Por ejemplo, uno de los participantes dirá: “yo puedo ir a regar ese árbol gateando de frente”. Los demás inventarán otras formas de desplazarse. Al terminar, recuerden aplastar las botellas y depositarlas dentro del bote de desechos inorgánicos.

Recuerda las acciones que puedes realizar para cuidar el ambiente, lo revisaste en el bloque 4 de *Exploración de la Naturaleza y la Sociedad*.



Dibuja algunos movimientos que adaptaste al regar las plantas.



Un dato interesante

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

Reflexión

¿Qué movimientos adaptaste cuando te desplazaste hacia el árbol?

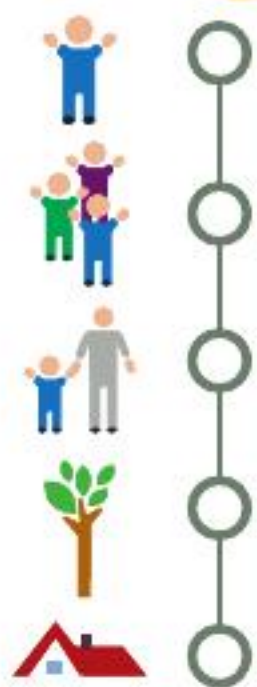
¿Qué medidas de seguridad tomaste en cuenta al desplazarte?

Para el adulto:

- El alumno adapta sus movimientos al realizar los desplazamientos.
- El alumno identifica medidas de seguridad antes de realizar la actividad.

Reto:

Lo que existe es...



Utilizarás movimientos como lanzar y atrapar poniendo a prueba tu velocidad.

Invita a un adulto a este juego. Al inicio, uno de los jugadores tendrá la bola de periódico en las manos para lanzarla a otra persona, antes de hacerlo, mencionará algún lugar (escuela, parque, cocina, entre otros).

Materiales:

Bola de periódico



Un dato interesante

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



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



Reflexión

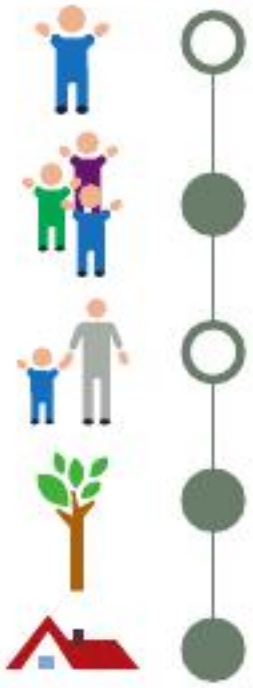
¿En qué actividades de tu vida cotidiana lanzas o atrapas con velocidad?

Para el adulto:

El alumno se desplaza con velocidad.

Reto:

Imaginar y crear



Pondrás a prueba tu velocidad al esquivar obstáculos y trabajar en equipo.

Con tus compañeros, tracen una línea en el suelo, coloquen sobre ella varios objetos separados entre sí.

Materiales:

Gis u objeto para marcar en el suelo.





Asegúrense de que no sean peligrosos y que no se rompan. Después, de manera ordenada, recorran esa línea esquivando cada objeto de diferente manera. Realicen un recorrido más largo y utilicen más objetos. Su imaginación y creatividad son sus mejores **herramientas**.

Consulta en...

Para reconocer tu esfuerzo y voluntad al realizar tus retos, revisa el libro de Eric Drachman, *Frank, la rana que quería volar*, México, SEP-Hiperlibro, 2009 (Libros del Rincón, Biblioteca Escolar).



Reflexión

¿Cómo modificas tu velocidad al esquivar objetos?

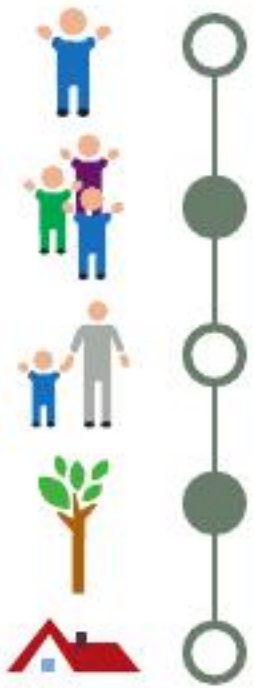
¿Cuál es la importancia de trabajar en equipo?

Para el adulto:

- El alumno modifica su velocidad al esquivar objetos.
- El alumno trabaja en equipo al diseñar el recorrido.

Reto:

Topes en el camino



Pondrás a prueba tus capacidades físicomotrices para esquivar a tus compañeros.

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

Materiales:

Gis o algo para marcar en el suelo.

Los que están sobre las líneas impedirán que los demás jugadores crucen al otro lado desplazándose sobre las líneas sin dejar de pisarlas. Tengan cuidado para evitar lastimarse.





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



Reflexión

¿En qué actividades o juegos de tu sesión de Educación Física utilizas tus capacidades físicas?

Para el adulto:

- El alumno utiliza sus capacidades físicas.
- El alumno es respetuoso con sus compañeros.

Reto:

Boliche



Utilizarás tus capacidades físicas en una actividad que puedes realizar dentro y fuera de la escuela.

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

Materiales:

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

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





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



Consulta en...

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

Reflexión

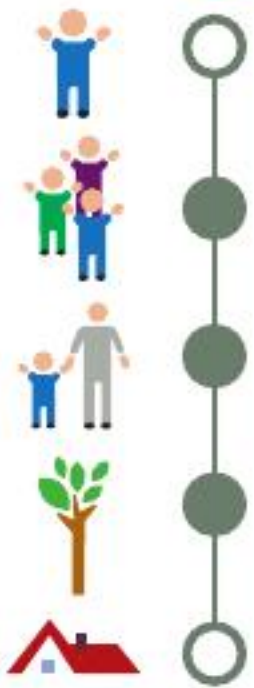
¿Qué beneficios obtienes para tu salud al realizar actividad física en la que utilices tus capacidades físicas motrices?

Para el adulto:

- El alumno reconoce los beneficios de realizar actividad física.
- El alumno utiliza sus capacidades físicas motrices.

Reto:

Cinturón de manos



Pondrás a prueba tus capacidades físicomotrices en una actividad que también podrás realizar en tu tiempo libre. Invita a algunos compañeros y a un adulto para que supervise el reto. Organícense por parejas, tomen en cuenta que su compañero tenga un peso y talla similar al suyo.

Materiales:

Trapo y un objeto de plástico.

En parejas elijan un objeto y colóquenlo a una distancia de cinco pasos. Uno de ustedes se ubicará detrás de su compañero y lo abrazará por la cintura de tal manera que sus brazos queden libres. El reto consiste en que ambos deben ejercer fuerza: el de adelante para avanzar y tratar de tocar el objeto con el pie o la mano, y el de atrás para retenerlo. Cuando el compañero que avanza toque el objeto será soltado y contará hasta tres e intentará atrapar a su compañero, el cual tendrá la oportunidad de correr, después cambien de lugar. Pueden utilizar un trapo para rodear la cintura del compañero.





Busquen otras alternativas para poner a prueba sus capacidades. Recuerden tomar las medidas de seguridad necesarias.

Reflexión

Al realizar los retos de la aventura, ¿cómo mejoraste tus capacidades físicas?

¿Qué actividades físicas de las que realizas en la escuela podrías utilizar en tu vida cotidiana?

Para el adulto:

- El alumno reconoce cómo ha mejorado sus capacidades físicas.
- El alumno identifica las actividades físicas que puede realizar fuera de la escuela.

Mis experiencias



Haz un dibujo de alguna actividad física que practiques constantemente, en la que utilices tus capacidades físicas y te ayude a cuidar tu salud.

Agenda de juegos y ejercicio

Revisa en el calendario los meses de mayo, junio y julio.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

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

Glosario

- **Carbohidratos:** Sustancias que se encuentran en algunos alimentos como el arroz, la pasta, algunas verduras, entre otros. Los carbohidratos te dan la energía que necesitas para que realices todas tus actividades.
- **Comunicar:** Es el intercambio de ideas entre dos o más personas a través de palabras, señales, gestos o sonidos.
- **Desplazar:** Mover a alguien o algo de un lugar a otro. Por ejemplo, cuando vas del salón al patio de la escuela.
- **Emoción:** Alteración del ánimo intensa y pasajera cuando algo o alguien te sorprende, te alegra, te enoja o te da miedo.
- **Estatua:** Obra de escultura. También, quedarse paralizado por el espanto, la sorpresa o el juego.
- **Expresar:** Mostrar con la actitud o con las palabras lo que se piensa y siente. Por ejemplo, cuando dices que estás feliz y sonríes.
- **Habilidad:** Capacidad y disposición para hacer algo con facilidad.
- **Herramienta:** Instrumento para construir o arreglar algo.
- **Imitar:** Hacer lo mismo que otra persona o animal.



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



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











con domicilio en _____

en el mes de _____ de 2013.

El tiraje fue de _____ ejemplares.

¿Qué opinas de tu libro?

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

1. ¿Te gusta tu libro?  
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 

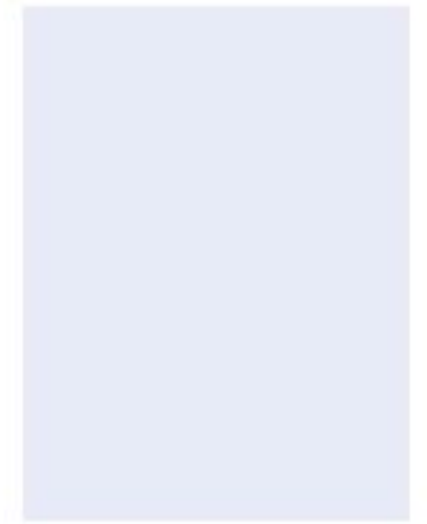
Algún familiar 

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

