



Recrea
Familia

OBJETIVO



Eje: Competencia Motriz.

Componente Pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad.

Aprendizajes esperados:

- 1.-Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.
- 2.-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

Práctica hábitos de higiene personal.

TEMAS



- 1.-Tenis de mesa
- 2.-Voleibol con pelota
- 3.-Práctica hábitos de higiene personal

1. Tenis con las manos en la mesa

Nombre del juego: Tenis con las manos en la mesa

Edad: 10-11 años.

Objetivo: mejorar la agilidad mental, la capacidad de reacción y el rendimiento intelectual de los niños en la toma de decisiones en un corto espacio de tiempo.

Materiales: una pequeña pelota de goma que rebote.

Organización: dos equipos de un integrante cada uno.

Desarrollo: golpear la pelota con la mano, tratando de que esta bote y pase al lado del contrario, deben de controlar sus movimientos y fuerza, gana el equipo que se le caiga menos y haga más puntos.

Reglas:

1.-Se debe cuidar que la pelota no se caiga, si cae se penaliza con un punto.

Nombre del Juego: Voleibol con pelota



2. Voleibol con una pelota

Edad: 10-11 años.

Objetivo: Integre sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

Materiales: pelota de vinil o balón de voleibol.

Organización: puedes jugar en un espacio de casa y con tus familiares.

Desarrollo: Jugar en parejas un partido de voleibol con la finalidad de controlar sus movimientos sin que se les caiga la pelota.

Reglas:

2. Se debe cuidar que la pelota permanezca en el aire, si cae se penaliza con un punto.

Pasos a seguir para un correcto lavado de manos

1

Moja sus manos con agua y aplique jabón. Frote una mano con la otra durante 30 segundos.

**2**

Frótese las palmas.

**3**

Lávese los muñecos.

**4**

Frote entre los dedos.

**5**

Debajo de los uñas.

**6**

Enjuague con abundante agua y jabón.

**7**

Séquese, preferiblemente, con una toalla desechable.

**8**

Cierre el grifo del agua con la toalla desechable que usó para secarse.



"Lave sus manos con agua y jabón, prevenir enfermedades es su decisión"



Práctica hábitos de higiene personal

1. Lávate las manos correctamente, utiliza agua y jabón, repite el lavado de manos antes de comer, después de ir al baño o después de tocar superficies.

OBJETIVO

Eje: Competencia Motriz.

Componentes pedagógico– didácticos:
Desarrollo de la Motricidad.

Aprendizajes esperados:

1. Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.
2. Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

Práctica hábitos:

Colabora en las labores higiénicas de casa.

TEMAS



- 1.- Juego de caras y gestos
- 2.- Juego del reto
- 3.- Juego de los gallitos
- 4.- Practica hábitos

Nombre del Juego: Caras y Gestos

Edad recomendada: 10-11 años.

Material: crea 10 tarjetas de 8 x 8 con hojas blancas, con el apoyo de tu familia anota los títulos de las tarjetas con las temáticas de adivinar en 1 min. canciones, deportes, películas, actividades de higiene, etc.

Objetivos:

Manifestación de gestos y/o expresiones faciales y corporales.

Organización: de 2 a 3 jugadores, organicen los turnos.

Desarrollo: toma una tarjeta, con el turno que te corresponde y comienza la escenificación hasta que adivinen.

Reglas: no se permite hablar solo pueden utilizar gestos y/o expresiones faciales y corporales, gana el jugador que logre adivinar más títulos de las tarjetas en un minuto.

1. Juego de Caras y Gestos

Nombre del juego: El reto

Objetivo: Desarrollar el control corporal, el equilibrio y la imitación.

Materiales: Ninguno

Organización: Dispersos en el terreno e individual.

Desarrollo: Se selecciona a un jugador que comenzara a dar indicaciones sobre la postura a realizar, puede ser en uno, dos, tres o cuatro puntos de apoyo combinando las extremidades inferiores y superiores. El resto de los jugadores lo van imitando, hasta que le toque el turno al siguiente jugador y así sucesivamente con los miembros participantes.

Reglas:

1. Los jugadores deben mantener el control postural.
2. Mantener el dominio de las posiciones de equilibrio.

2.- Juego del reto

3. Juego de los gallitos

Nombre del juego: Los gallitos

Objetivo: Desarrollar el control corporal, el equilibrio.

Materiales: una pelota o globo, un círculo de 2 x 2 metros.

Desarrollo: en un círculo de 2 metros de diámetro, botar una pelota y tratar de quitársela al oponente sin salir del círculo, puede ser con el pie, mano o cualquier parte del cuerpo. Ganará un punto el que logre quitar la pelota o el globo.

Reglas:

1. Los jugadores deben mantenerse dentro del área delimitada.
2. Gana el participante que logre quitar más pelotas o globos en un tiempo de 5 minutos.
- 3.- No se permite golpear el cuerpo del oponente.

Actividad: Colaborando en casa.

Colabora en las labores higiénicas de casa, esta tarea será designada por el padre o tutor, con el fin de retomar la importancia de la colaboración en el seno familiar.

3. Práctica hábitos

Entre las labores pueden ser:

Lavar los platos, tender las camas y sacudir.

OBJETIVO



Eje: Competencia Motriz

Componentes pedagógico– didácticos:

Creatividad en la acción motriz.

Aprendizaje esperado:

1. Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica.

2. Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.

Práctica hábitos:

Colabora en las labores higiénicas de casa.

- 1.- Juego de los 10 pases
- 2.- Balón al cesto
- 3.- La portería humana
- 4.- Práctica hábitos: Colabora en las labores higiénicas de casa

Nombre del juego “Balón y la mano”

Edad: 10-11 años.

Organización: de 2 a 4 integrantes formen dos equipos.

Materiales: utilicen una pelota o un balón suave, una portería de cada extremo pueden delimitarlas con cualquier material.

El objetivo es meter gol a la portería contraria. Es importante que los integrantes identifiquen de manera clara los conceptos de defensa y ataque ya que los combinarán de manera simultánea durante la actividad.

Reglas: Gana el equipo que logre meter más goles en 10 minutos.

1. Juego de los 10 pases

Nombre del juego: “**Balón al cesto**”

2. Balón y la mano

Organización: de 2 a 4 integrantes formen dos equipos.

Materiales: pelota o un balón suave, dos cestos medianos, patio o espacio de 2 x 2 metros.

Desarrollo: transporta el balón mediante 10 pases tendrán que depositarlo en un cesto o bote. Es importante que los integrantes identifiquen de manera clara los conceptos de defensa y ataque ya que los combinarán de manera simultánea durante la actividad. Escriban en su cuaderno las estrategias que diseñaron en ofensiva y defensiva.

Reglas:

Las pueden modificar, es importante que los alumnos elaboren estrategias de manera individual y colectiva, para defender y atacar. Gana el equipo que logre meter más goles en 10 minutos.

Nombre del juego: La portería humana



Edad: 10-11 años.

Objetivo: Integre sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

Materiales: pelota de vinil o balón.

Organización: puedes jugar en un espacio de casa y con tus familiares.

4. La portería humana

La portería humana

Los jugadores forman un círculo, con las piernas abiertas pie contra pie. Cada par de piernas abiertas representa una portería. Cada jugador, agachado y con las manos juntas, intenta meter un gol dirigiendo la pelota entre las piernas de un adversario.

- Reglas:**
1. La pelota debe rodar por el suelo sin botar.
 2. Cada gol al adversario vale tres puntos.
 3. Cada gol recibido resta dos.

Actividad: Colaborando en casa.

Colaboración en las labores higiénicas de casa, esta tarea será designada por el padre o tutor, con el fin de retomar la importancia de la colaboración en el seno familiar.

3. Práctica hábitos

Entre las labores pueden ser:

Acomodar la despensa.

Barrer el patio.

Hacer limpieza en el closet.

