



**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



**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.

## 2. Voleibol con una pelota

## Pasos a seguir para un correcto lavado de manos

**1**

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



**2**

Frótese las palmas.



**3**

Lávese los muñecos.



**4**

Fróte 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.

