



**Recrea**  
Familia

## OBJETIVO



**Eje:** Competencia Motriz.

**Componentes pedagógico– didácticos:**

Desarrollo de la motricidad.

**Aprendizaje esperado:**

Valora sus habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, lo que le permite sentirse y saberse competente.

- **Práctica hábitos de higiene personal:** lava tus manos de manera correcta y periódicamente.

# TEMAS



- 1.- Ping - pong de mesa
- 2.- Tiro al blanco casero
- 3.- Encestar la bola
- 4.- Práctica hábitos de higiene personal: lava tus manos de manera correcta y periódicamente

## **Nombre del Juego: Ping pong de mesa**

**Edad:** 11-12 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 este 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.

## **1. Ping - pong de mesa**

## 2. Tiro al blanco casero

**Nombre del juego:** Tiro al blanco casero

**Edad:** 11-12 años.

**Objetivo:** Los alumnos demostraran sus habilidades y destrezas motrices en el lanzamiento de los dardos.

**Materiales:** Elabora una diana de 40 x 40 cm de cartón, divide 3 círculos con puntajes de 5, 10 y 20. Elabora los dardos con los materiales que tengas disponibles en casa.

**Organización:** Acomoden la diana a 3 metros de distancia

**Desarrollo:** organícense por equipos de 1 o 2 integrantes, lancen por turno 3 tiros, el equipo que logre hacer más puntos ganará.

**Variantes:** Pueden probar con distancias y alturas distintas.

## Nombre del juego: Encestar la bola



**Edad:** 11-12 años.

**Material:** bolas de papel o pelotas de goma, etc.

**Objetivos:**

- Que el niño actúe estratégicamente al comprender la lógica de las actividades en las que participa y valore los resultados obtenidos para mejorar su desempeño.

**Organización:** En un rectángulo de 50 x 40 centímetros, distribuye los botes ponles diferentes puntuaciones de 2, 5 y 10, deben de estar a una distancia de 1.0 a 1.5 metros. Organiza los turnos de participación.

**Desarrollo:** En compañía de tu familia , intentarán cada uno obtener el mayor puntaje al lanzar la pelota y encestar, no olvides registrar tus puntos para saber quién es el ganador. Puedes repetir la ronda alejando más los botes.

### 1. Encesta la bola



## 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, preferentemente, 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**

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



### **Componentes pedagógico– didácticos:**

Integración de la corporeidad.

### **Aprendizaje esperado:**

Fortalece su imagen corporal al diseñar propuestas lúdicas, para valorar sus potencialidades, expresivas y motrices.

### **Práctica hábitos:**

Investiga como evitar el contagio por el coronavirus.  
Realiza un tríptico informativo.

- 1.- Maratón de adivínalo con señas
- 2.- Actividades motrices recreativas
- 3.- Postura creativa
- 4.- Práctica hábitos: medidas para evitar el contagio del coronavirus

**Nombre del juego: Maratón de adivínalo con señas**

**Edad recomendada:** 11-12 años.

**Material:** crea 10 tarjetas de 8 x 8 con hojas blancas, con el apoyo de tu familia escribe los títulos de las tarjetas con las temáticas de adivinar en 1 minuto: canciones, deportes, películas, actividades de higiene, Pueden incluir mensajes o frases para hacer más divertida la actuación. Quien adivine más será el ganador.

**Objetivos:**

Manifestación de gestos y/o expresiones faciales y corporales.

**Organización:** de 2 a 4 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. Maratón de adivínalo con señas

## 2. Actividades motrices recreativas

**Nombre del juego:** actividades motrices recreativas

**Edad recomendada:** 11-12 años.

**Material:** hojas blancas y pluma.

**Objetivos:**

investiga cuales son las actividades motrices y recreativas, realiza un listado de las que te llamaron la atención con el fin de involucrar a toda la familia en su aplicación.

**Organización:** una vez que tengas el listado revisa los materiales, forma de organización, para su desarrollo no olvides tomar en cuenta el espacio disponible y los materiales con los que cuentas.

**Desarrollo:** pon en práctica las actividades y piensa en las posibles variantes.

**Reglas:** las reglas las puedes consensuar con los integrantes de tu familia.



### 3. Postura creativa

#### Postura creativa

Es un juego de percepción corporal.

**Material:** Un tapete y la imagen de posturas.

**Objetivos:**

- Distinguir las posibles posturas del cuerpo.

**Edad recomendada:** 11-12 años.

**Organización:** de una a dos personas

**Desarrollo:** realizarán las posturas que vienen en las imágenes, pueden tomar turnos o hacerlas simultáneamente.

**Reto:** a un integrante de la familia rétaló a hacer posturas distintas con uno, dos y tres puntos de apoyo.

## 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**

Lávase los muñecos.

**4**

Frote entre los dedos.

**5**

Debajo de los uños.

**6**

Enjuague con abundante agua y jabón.

**7**

Séquese, preferentemente, 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"**

Dirección Comunicación Organizacional  
www.issg.ig.cj  
2020



## 4.-Práctica hábitos para evitar el coronavirus

1.-Investiga en fuentes de consulta las medidas para prevenir la enfermedad del coronavirus.

2.-Realiza un tríptico informativo del coronavirus.

3.-Lávate constantemente las manos con agua y jabón.

## OBJETIVO



### **Componentes pedagógico - didácticos**

Creatividad en la acción motriz.

### **Aprendizaje esperado:**

Pone a prueba su pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el fin de diversificar y ajustar sus desempeños motores.

**Práctica hábitos:** Hidratación

# TEMAS



- 1.-Bota la pelota
- 2.-Tiro al bote
- 3.-Voleibol toalla
- 4.-Maratón de adivínalo con señas

**Nombre del Juego:** Bota la pelota

**Edad:** 11-12 años.

**Materiales:** un balón o pelota frente a frente.

**Desarrollo:** Por turnos irán haciendo diferentes

**secuencias de ejercicios:** botar tres veces el balón mientras caminan, botarla por debajo de las piernas, rodear la cintura con la pelota en una sola mano, colarla por las piernas de un compañero. Cuando el primer jugador de la fila termina, la pasa al siguiente. Gana el equipo que acabe antes.

**Reglas:**

Se debe cuidar que la pelota este siempre en movimiento y que realicen la secuencia indicada.

## 1. Bota la pelota



## 2.-Tiro al bote

**Nombre del juego:** Tiro al bote

**Edad:** 11-12 años.

**Material:** latas, bolas de papel, pelotas de diferentes tamaños y/o rocas.

**Objetivos:**

- Que el niño actúe estratégicamente al comprender la lógica de las actividades en las que participa y valore los resultados obtenidos para mejorar su desempeño.

**Organización:** En un rectángulo de 40 x 20 centímetros distribuye las latas ponles diferentes puntuaciones de 2, 5 y 10, deben de estar a una distancia de 1.0 a 1.5 metros. organiza los turnos de participación.

**Desarrollo:** En compañía de tu familia , intentarán cada uno tirar los botes y obtener el mayor puntaje, no olvides registrar tus puntos para saber quien es el ganador. Puedes repetir la ronda alejando más los botes.

**Nombre del juego:** Voleibol toalla

**Edad:** 11-12 años

**Objetivo:** Combina sus habilidades motrices al diversificar la ejecución de los patrones básicos de movimiento en situaciones de juego, con el fin de otorgarle intención a sus movimientos.

### 3. Voleibol toalla

**Material:** un espacio de preferencia en el patio de la casa, una toalla por cada dos integrantes, globos llenos de agua.

**Desarrollo:**

Organiza un partido con tu familia de voleibol-toalla en el patio, puedes utilizar globos con agua, y una toalla para pasar los globos a tu familia, gana mas puntos quien reviente menos globos y/o no caigan al suelo.

## 4. Maratón de adivínalo con señas

**Nombre del juego:** Maratón de adivínalo con señas

**Material:** crea 10 tarjetas de 8 x 8 con hojas blancas, con el apoyo de tu familia escribe los títulos de las tarjetas con las temáticas de adivinar en 1 minuto canciones, deportes, películas, actividades de higiene, Pueden incluir mensajes o frases para hacer más divertida la actuación, el que adivine más será el ganador.

**Objetivos:**

Manifestación de gestos y/o expresiones faciales y corporales.

**Edad recomendada:** 11-12 años.

**Organización:** de 2 a 4 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.

# CONSUMO DE BEBIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE



## 5.- Práctica hábitos de Hidratación

- 1.- Investiga en fuentes de consulta que tengas a tu alcance cuáles son los beneficios de una correcta hidratación y regístralo en tu cuaderno.
- 2.- Observa la imagen de la jarra del buen beber e identifica cual es la cantidad recomendada para una vida saludable.

