



¡Así como la **vida educa**  
la **educación da vida!**

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Re**crea  
Educación para refundar 2040



# Educación Física Primer ciclo

PRIMERO Y SEGUNDO  
GRADO



¡Para  
Iniciar!



Las siguientes actividades están diseñadas para que trabajes en casa, es importante que las realices con ayuda de algún miembro de la familia

## ¿Qué queremos lograr?

En estas actividades aprenderás y te divertirás, junto con tu familia, al realizar movimientos de locomoción y estabilidad por medio de juegos con los integrantes de la familia.

## ¿Qué temas conoceremos?

- **Juego de las estatuas**
- **Encesta la pelota**
- **Arma tu boliche y juega**
- **Collage nutritivo**
- **Eliminando a COVID-19**

## ¿Qué aprenderás?

Aprenderás a distinguir las posibles posturas de tu cuerpo con ayuda de dos integrantes de tu familia, para ello necesitaras una venda para los ojos.

## Juego de las estatuas



## Ideas para la familia

Elige a un integrante de la familia que será el escultor, el tendrá que poner al modelo en la postura que quiera, mientras el tercero, con los ojos vendados, tiene que descubrir la postura e imitarla. Los papeles van rotando.

Platica con tu familia sobre:  
¿Qué postura te gusto más?  
¿Cuál fue la más difícil que realizaste?



## ¿Qué aprenderás?

Con este juego aprenderás a ajustar tus patrones básicos de movimiento a partir de la valoración de tus experiencias en las situaciones motrices en las que participas.



## Encesta la pelota

Lanza una pelota pequeña dentro de un cesto, inventen sus propios tiros, rodando en el sillón, rebotando tres veces, de espaldas.

Inviten a sus familiares y busquen un espacio para poder hacer la actividad con ambas manos, con un pie o pasando de una mano a otra para hacer el enceste.

## ¿Qué aprenderás?

Aprenderás a proponer diversas respuestas a una misma tarea motriz, a partir de su experiencia y las aportaciones de sus familiares, para poner en práctica el pensamiento divergente y así enriquecer sus posibilidades motrices y expresivas.



## Arma tu boliche y juega

Puedes utilizar botellas de plástico, latas o conos de papel higiénico y puedes utilizar pelotas de diferentes tamaños e incluso hacer una con papel reciclado y cinta.

Decora las botellas o los conos de papel, acomódalos a 3 pasos de distancia, luego a 4 pasos, rueda una pelota para tirar los pinos, pueden utilizar distintos tamaños de pelotas e incluso variar la distancia para tirar, no olvides utilizar todo tu cuerpo para lanzar la pelota.



## ¿Qué aprenderás?

Aprenderás a realizar un collage nutritivo con el apoyo de tu familia en el que identificarás los grupos alimenticios.



## Collage nutritivo

Vamos a practicar hábitos en familia.

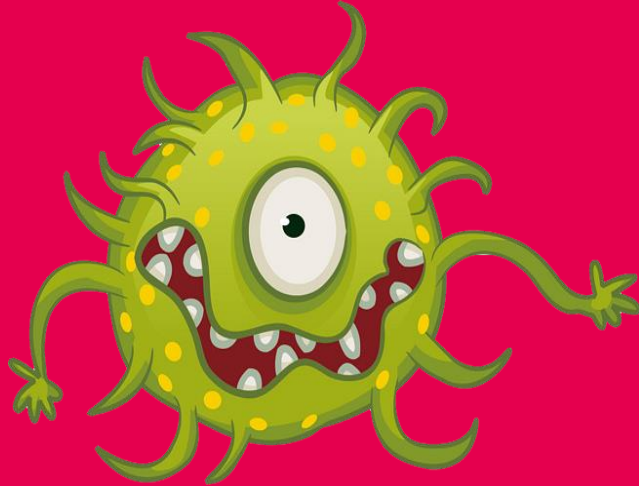
Realiza un collage con recortes de revistas de los grupos de alimentos, vas a ocupar varias revistas o periódicos, una cartulina, tijeras, pegamento y marcadores.

Escribe en tu cuaderno:

1. ¿Cuáles son los grupos de alimentos que consumes?
  2. ¿Qué alimento te gusta más y que te aporta en tu nutrición?
- Ayuden a sus padres a cocinar y conocer que ingredientes ocuparan y de que grupo alimenticio consumirás, identifícalos en la

## ¿Qué aprenderás?

Aprenderás a buscar información respecto a COVID -19 como son los síntomas, formas de transmisión y medidas de prevención y pondrás en práctica los hábitos de higiene.



## Eliminando a COVID 19

Vamos a practicar hábitos en familia.

En esta actividad buscaras toda la información relacionada respecto al COVID-19. ¿cuáles son los síntomas? ¿cómo se transmite? y ¿cuáles son las medidas de prevención? Juega a "Elimina a COVID-19".

Dibújale a cada integrante de la familia en el dorso de la mano con una pluma o marcador una figura que representara al virus, el propósito es que al final del día se termine borrando el dibujo lavándose las manos frecuentemente con agua y jabón. Ganarán 2 puntos, el que logre hacer más

## Ideas para la familia

Después de que tu familia te ayudó a investigar, dibuja en tu cuaderno.

¿Cuáles son los síntomas?

¿Cómo se transmite?

¿Qué Medidas de prevención están implementando como familia?



