



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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Re**crea  
Educación para refundar 2040



# Educación Física Tercer ciclo

QUINTO Y SEXTO  
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 juegos desde casa donde puedas valorar tus habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, lo que te permite sentirte y saberte competente.

## ¿Qué temas conoceremos?

- **El malabarista**
- **Pásala o te toca reto**
- **Adivina la figura en tu espalda**
- **Postura creativa**
- **Futbolito**
- **Elimina a COVID19**

## ¿Qué aprenderás?

Ajustarás tus patrones básicos de movimiento a partir de la valoración de tus experiencias en las situaciones motrices en las que participas.



### Contesta en tu cuaderno

- 1.- ¿Te resultó fácil o difícil realizar los malabares?
- 2.- ¿ Por qué?
- 3.- ¿Qué habilidades necesitas desarrollar más?
- 4.- ¿Qué acciones debes de realizar para mejorar tu desempeño?

## El malabarista

Necesitarás dos pelotas de esponja o dos limones, busca un espacio libre de objetos.

El jugador deberá tener una pelota en cada mano, el juego inicia cuando comienza a pasar una pelota de una mano a otra, lanzándola a la altura de los ojos mientras la otra es cambiada de mano.

Para hacerlo más complejo ve aumentando el número de objetos e intenta tocar más partes de tu cuerpo.

Gana el jugador que se le caigan menos los objetos.

## ¿Qué aprenderás?

Aprenderás a actuar estratégicamente al comprender la lógica de las actividades en las que participas, de manera individual y colectiva, para valorar los resultados obtenidos y mejorar tu desempeño.



## Pásala o te toca reto

Necesitas pelotas recicladas las cuales se pueden realizar con papel de reúso y cinta, incluso puedes utilizar alguna fruta redonda.

Para iniciar el juego, se acomodarán en un círculo, sentados o parados, empezaremos con una pelota, la cual pasarán de mano en mano hacia la derecha. Puedes utilizar música y cuando ésta se apague el jugador que se quede con la pelota se le pide que realice un reto.

## Ideas para la familia



Comenta con tu familia:

- 1.- ¿Qué estrategias utilizaron para no quedarse con la pelota?
- 2.- ¿Qué capacidades crees que utilizaste más?
- 3.- ¿Por qué?

## Adivina la figura en tu espalda

### ¿Qué aprenderás?

En esta actividad tendrás la oportunidad de proponer las formas o figuras en el juego para poner en práctica el pensamiento divergente y así enriquecer tus posibilidades motrices y expresivas.



Elabora diez tarjetas con figuras (flores, figuras geométricas o números), hojas blancas, marcadores.

Organiza a tu familia en dos equipos, fórmalos en fila uno delante de otro, al último de cada equipo se le mostrará una tarjeta, este a su vez tendrá que marcar la figura en la espalda al compañero de enfrente utilizando un solo dedo, y así sucesivamente hasta llegar al primero de la fila, quien dibujará la figura que logró sentir dibujada en su espalda.

Gana el equipo que adivine más figuras.



## Ideas para la familia



Comenta con tu familia:

1.- ¿Cómo te sentiste al lograr transmitir el mensaje?

2.- ¿Qué puedes hacer para mejorar?

## Futbolito

### ¿Qué aprenderás?

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



**Anota en tu cuaderno:**

- 1.- ¿Cuántos goles pudiste meter?
- 2.- ¿Qué capacidades requieres desarrollar más en este juego? ¿Por qué?

Debes realizar el campo de futbol en una cartulina de 1.20 x 80 cm, traza las 5 líneas que contemplan, bandas laterales (2), una por cada línea de meta (2) y una que divida en dos al terreno.

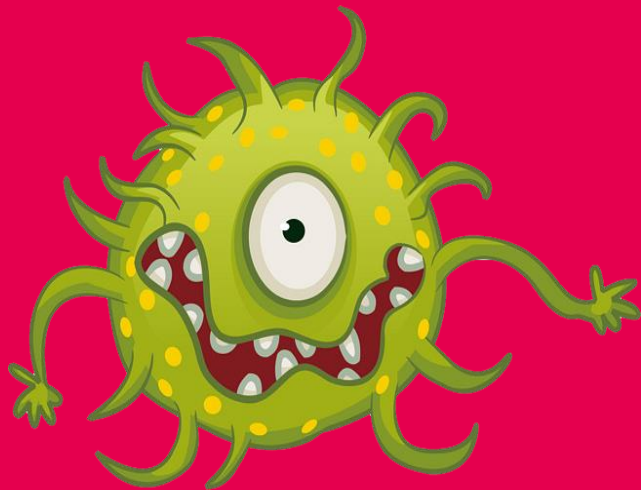
La media cancha tendrá un punto en el centro que divide el terreno de juego, alrededor se trazará un círculo, traza el área de penal, el área chica y las esquinas.

Utilizaremos 11 botones en cada equipo además de una canica.

Acomoda los botones en el campo de juego, que ocupen una posición en el campo. Inicia con un volado, el jugador que gane el volado, parten al centro de la cancha, ejecutando

## ¿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 "Eliminando 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.

