



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

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Recrea
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 juegos de respiración en situaciones de juego en colectivo y el control postural.

¿Qué temas conoceremos?

- Agrupar bolitas.
- El globo más rápido
- Pasa el objeto
- Sueño reparador
- Platica con tu familia y responde

¿Qué aprenderás?

En este juego podrás educar la respiración en situaciones de juego en colectivo y el control postural.

Materiales: Bolitas de papel de un cm.

Espacio: El piso

Organización: Se agrupan por equipo de igual cantidad de participantes detrás de la línea de salida, acuerden un punto para la llegada de las bolitas.

Reglas:

1. No se puede tocar la figura para agruparla con la mano, se debe agrupar soplando.
2. Se debe trabajar en el equipo de forma colectiva.
3. Se suma un punto al equipo por cada bolita que se agrupa.

Variantes: Pueden realizar figuras geométricas pequeñas en papel y tratar de agruparlas en las zonas que ustedes determinen.

Agrupar bolitas

Distribuye las bolitas de papel por toda el área, los integrantes de la familia tratarán de soplar en el piso tantas bolitas como sean capaces de agrupar en una zona determinada y llegar a la meta que se ubica en el área.



¿Qué aprenderás?

En este juego reeducarás tu respiración en situaciones de juego en colectivo, la rapidez y el control postural.

Materiales: Globos de varios colores

Organización: Detrás de la línea de salida, soplarás el globo hasta 3-4 metros y regresarás a gran velocidad con el globo en la mano

Variantes: Ahora intentarás soplar el globo pero cambiando de postura. Por ejemplo: caminar de espaldas, en un pie, alternando pies, etc.

Reglas:

1. El tronco debe permanecer recto, la vista al frente y arriba, hombros abajo.
2. Se debe cuidar la caída del globo porque se penaliza con un punto.
3. Se debe continuar el juego cuando hay caída, desde el mismo lugar.



El globo más rápido Recrea Educación para refundar 2040

A la indicación de algún integrante de la familia inicia el juego. Toma el globo y lánzalo al aire, dirígelo soplando para que no se caiga, no se debe tomar con las manos, solo si el globo cae al piso, hasta llegar a la meta (3-4 metros) regresan a gran velocidad.

Ahora pídele a algún integrante de la familia que juegue contigo pero toma en cuenta las variantes, incluso puedes crear tu propio recorrido, los desplazamientos y la distancia.

¿Qué aprenderás?

En esta actividad desarrollarás la rapidez y, coordinación en tus movimientos.



Materiales: 2 Pelotas.

Organización: Se forma el grupo en dos hileras, detrás de una línea separada entre sí a una distancia de 1 metro el primer niño de cada hilera tendrá una pelota en su mano.

Variantes: mismo recorrido pero por debajo de las piernas.

Reglas:

1. El tronco debe permanecer erguido tanto del que pasa como el que recibe.
2. La vista siempre al frente, piernas ligeramente separadas.
3. La pelota debe pasar por cada integrante.
4. Cuando se cae la pelota, el juego debe continuar por el mismo lugar.
5. Ganará el equipo que primero termine.

Pasa el objeto

Este juego lo podrá jugar toda la familia, fórmense en una hilera, el primer integrante alza la pelota y la pasa hacia atrás con ambas manos por encima de la cabeza, realizándolo todos los integrantes hasta que llegue la pelota hasta el final, cuando el último integrante tome la pelota corre hasta frente y comienza a pasarla hacia atrás, así sucesivamente, hasta que el primer niño ocupe de nuevo su lugar al frente de la hilera, donde levantará la pelota en señal de término.

Pasa el objeto

Variantes: mismo recorrido pero por debajo de las piernas.

Reglas:

1. El tronco debe permanecer erguido tanto del que pasa como el que recibe.
2. La vista siempre al frente, piernas separadas.
3. La pelota debe pasar por debajo de las piernas de cada integrante.
4. Cuando se cae la pelota, el juego debe continuar por el mismo lugar.
5. Ganará el equipo que primero termine.



Ahora divídanse en equipos, realicen la misma actividad pero ahora pasen la pelota por debajo de las piernas, gana el equipo que logre llegar el primer integrante adelante y levante la pelota en señal de victoria.

¿Qué aprenderás?

Aprenderás una serie de pasos y pautas que nos ayudan a crear una rutina del sueño, y un hábito adecuado que favorezca el descanso reparador.

Con ayuda de un integrante de la familia da lectura a lo siguiente:

La rutina de irnos a dormir tiene que ser una secuencia siempre igual para dormir. Si siempre hacemos lo mismo nuestro cerebro se prepara para dormir, porque conoce esa rutina. Los niños necesitan dormir entre 9 y 12 horas, lo normal es que duermas unas 10 horas. Las actividades que debes de evitar dos horas antes de ir a la cama son todas aquellas actividades que hagan funcionar al cerebro o el cuerpo, como por ejemplo: juegos de acción, bebidas azucaradas o estimulantes, actividad física, video juegos, baile, etc.

Para antes de irnos a la cama debes de tener una secuencia de actividades como: despedirnos, dar las buenas noches, ir al baño, tomar un vaso de agua y lavarnos los dientes.

Para la hora de estar en la cama, debes de hacer una secuencia que te ayude a adormilarte, por ejemplo, leer un cuento, contar a mamá o papá nuestro día, contar hasta 10 y dar el beso de buenas noches.

Sueño reparador



Plática en familia los siguientes cuestionamientos:

1. ¿Cuál es la rutina que deben de hacer para poder tener un sueño reparador?
2. ¿Qué actividades no debemos de realizar antes de la hora de dormir?
3. ¿Cuántas horas necesito dormir para tener un sueño reparador?
4. ¿A qué hora debo de dormir?

Ideas para la familia



En compañía de tu familia da respuesta a las siguientes preguntas:

¿Qué juego te gusto más?

¿Cómo lograste que no se te cayera el globo al piso?

¿Cómo lograste coordinar los movimientos con los integrantes de tu familia en el juego de pasar la pelota?

¿Qué rutinas debes de realizar para tener un sueño reparador?

