



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

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Recrea
Educación para refundar 2040



Primaria

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. Además reconocerás tus habilidades y las de los demás, así como solucionar retos de manera individual y en equipo.

¿Qué queremos lograr?

En estas actividades aprenderás crear tus propios juegos al mismo tiempo reconocerás tus habilidades y las de los demás, así como solucionar retos de manera individual y en equipo.

¿Qué temas conoceremos?

- Fut-elefante
- Recolector
- Sueño reparador

¿Qué aprenderás?

Aprenderás a solucionar situaciones y problemas relacionadas con la vida diaria, esto les ayuda aprender de las situaciones y conseguir confianza en sí mismos, mejorando su autoestima.

*Material: pelota pequeña puede ser de; papel, goma, plástico, o una pelota de tenis. Pelota al centro; puede utilizar un calceta larga, una venda, una media delgada o hilaza que utilizaras para colgar la pelota pequeña.
Portería: dos zapatos o recipientes para delimitar el espacio.*



Fut-elefante

En un espacio libre genera tu propia cancha de futbol, tendrás que buscar la manera de anotar sin tener contacto con los demás y únicamente utilizando la trompa para mover o detener la pelota, puedes jugar 1 vs 1, 2 vs 2, para anotar a la portería del contrario.

Evidencia: anota y contesta en tu cuaderno:

- 1.¿ Qué aprendiste del juego a distancia?
- 2.¿ Encontraste una nueva manera de jugar?

¿Qué aprenderás?

Aprenderás a trabajar en equipo a través *del juego esto te pondrá a pensar, comprender y reflexionar para resolver alguna situación que estimule tu concentración, la creatividad y el razonamiento lógico.*

Material: hilaza, liga, vasos de plástico.

Instrucciones: Amarra la hilaza alrededor de la liga, tomen los extremos y abran el espacio hasta que logren tomar un vaso.

Variantes: pueden formar varias torres y jugar en equipos



Recolector

El objetivo es transportar los vasos de un punto a otro.

Inicia acomodando los vasos boca abajo para que los tomes de la base y con ayuda de otro integrante de la familia puedan hacer una torre juntos, para hacerlo más complejo realicen una pirámide sin tirar los vasos.

Evidencia: anota y contesta en tu cuaderno:

¿Cómo lo solucionaste?

¿Cómo fue mas fácil?

Ideas para la familia

Comenta con tu familia:

- 1.- ¿Qué tipo de ayuda Necesitaste para solucionar las actividades?
- 2.- ¿Qué habilidades crees que utilizaste para jugar?



¿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.

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?

