



¡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?

Aprenderás a estimular el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para plantear y solucionar problemas motrices.

## ¿Qué temas conoceremos?

- GATO CORRETEADO
- TWISTER LOCO
- PALABRAS INFINITAS
- HIGIENE BUCAL

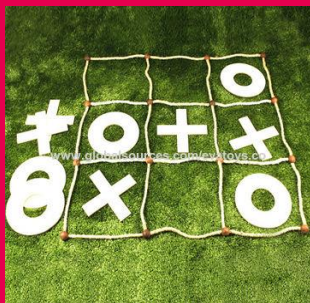
## ¿Qué aprenderás?

Aprenderás a estimular el pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para plantear y solucionar problemas motrices.

***Material:*** En hojas de papel o cartón diseña 5 letras "x" y 5 "O", con la cuerda, hilaza o listón traza el gato.

***Reglas:*** Sólo pueden tomar una letra o número a la vez.

***Espacio:*** libre de obstáculos de preferencia de 2 o más metros de distancia para colocar las letras.



## Gato Correteado

Formarás equipo con tu familia de acuerdo al número de integrantes. Coloca las letras "X" y "O" a unos 2 o 3 metros de distancia o según el espacio disponible que tengas en casa. Una vez hechos los equipos eligen cada equipo por cual letra jugará si la "X" o la "O". Se juega igual que el gato tradicional con la diferencia que tendrán que desplazarse de manera rápida, con el fin de generar respuestas asertivas para solucionar el acomodo de las letras. El que complete una columna gana y decidirá una forma distinta de desplazamiento.

## Ideas para la familia

**Evidencia: anota y contesta en tu cuaderno:**

1. ¿ Como fue la organización en los equipos formados con los integrantes de la familia?
2. ¿ Cuáles fueron las propuestas para desplazarse?
- 3.- ¿Que habilidad nueva practicaste o descubriste y no sabias que tenias?



## ¿Qué aprenderás?

Aprenderás a estimular tu pensamiento creativo y generar respuestas motrices asertivas para plantear y solucionar problemas en juegos además de fomentar una convivencia sana.

*Material: gis de colores o fomes de colores , amarillo, azul, rojo y verde .*

*Papelitos en donde asignarás 4 colores: azul, amarillo , rojo y verde.*

*Papelitos en donde se anotarán las partes del cuerpo : pie derecho, pie izquierdo, mano derecha, mano izquierda, codo derecho, codo izquierdo, rodilla derecha, rodilla izquierda.*

*Dos contenedores uno para meter los papelitos con colores y otro las partes del cuerpo*



## TWISTER LOCO

Para este juego puedes dibujarlo con gis de color en el patio de tu casa o bien recortar círculos de colores.

Nombra un representante que será el que vaya sacando los papelitos y dando la indicación de cómo acomodarse dentro de los círculos de colores.

Quien vaya perdiendo el equilibrio va saliendo del juego, hasta quedar el ultimo es el ganador.

Propón diferentes retos y maneras jugarlo, en parejas, cambiando partes del cuerpo, etc.

¡Utiliza tu creatividad!

## Ideas para la familia



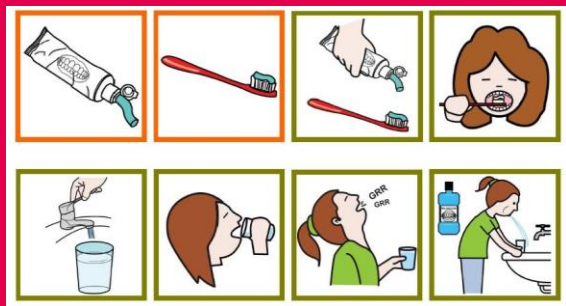
**Evidencia:** anota y contesta en tu cuaderno:

1. ¿Qué propuestas hiciste para el juego?
2. Describe tu experiencia sobre la combinación más difícil que realizaste con tu cuerpo según los colores que te asignaron.



## ¿Por qué es importante mi higiene bucal?

La higiene bucal es impórtate , pues nos ayuda a evitar las caries, mantiene limpios y sanos a nuestras encías, dientes, lengua y la boca en general evitando enfermedades del estómago.



## Cuida tu higiene bucal

1. Come alimentos saludables que proporcionen nutrientes necesarios para prevenir la enfermedad de las encías (vitaminas A y C).
2. Cepilla tus dientes 3 veces al día después de cada alimento durante dos o tres minutos.
3. Utiliza enjuague bucal y mantenlo en tu boca durante un minuto.
4. Utiliza hilo dental.

Es importante cambia tu cepillo de dientes cada 3 meses y acudir al dentista por lo menos dos veces al año.

