



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

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación Física Segundo ciclo

**Tercero y Cuarto
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, adaptarás sus desempeños motrices en juegos tradicionales y autóctonos, estableciendo sus diferencias.

¿Qué temas conoceremos?

- Encesta la canasta
- El avión
- Canicas
- Lavarse los dientes

¿Qué aprenderás?

Aprenderás a tomar decisiones sobre las acciones en este juego libre, el tiempo de participación, los espacios a ocupar y las formas de interacción (por turnos, parejas, tercias, en equipo o de manera grupal).

Material: Balde o bote de ropa, pelota o balón o bolitas de papel.

Reglas que puedes proponer:
10 tiros y después 15.

Poner el bote a 2 mts, luego a 3 mts de distancia.

Cambiar el orden de tiro, pueden tirar, uno cada quien, hasta completar los 10.

Cambiar el valor del tiro encestando, en la 1era. ronda cuente 1 punto, en la 2da. 2 puntos y así sucesivamente.



Encesta la canasta

Si haz visto o haz encestando a una canasta de basquetbol, este juego es muy parecido. Coloca los baldes o botes de ropa a dos metros de distancia, tomen turnos y establezcan sus reglas, traten de encestar las pelotas, balón o pelotitas de papel, pueden modificar las reglas en cada ronda jugada.

Ideas para la familia



Comenta con tu familia tu experiencia.

Contesta las siguientes preguntas y guárdalas en tu portafolio de evidencias:

¿ Cuántas reglas implementaron durante el juego?

¿ Les costo trabajo respetar las reglas o si cumplieron con todas?

¿Qué aprenderás?

Con este juego tradicional, aprenderás a cumplir las reglas del mismo, puesto que es un juego antiguo que no se le puede cambiar su forma de realizarlo.

Material: Gis para trazar el avión, bolita de papel o piedra.

Espacio: patio o cochera

Reglas:

- 1.-Debes brincar todas las casillas de ida y vuelta sin pisar ninguna línea trazada.
- 2.-Cuando sea una sola casilla se debe brincar con un pie y cuando sean dos casillas, tus dos pies deben pisar la casilla que le corresponde, sin pisar la línea que los divide.
- 3.-Si logras brincar sin pisar ninguna raya, tienes el derecho de lanzar tu bolita o piedra al numero 1 sin que se salga de la casilla, y ahora empezaras otra vez el juego, pero sin pisar la casilla que estén la bolita o piedra.
- 4.-Si pisarás una raya, le cedes el turno a otro participante.
- 5.- Gana el que logre llegar su bolita al numero 10.

El avión

Traza el avión en el patio de tu casa o cochera, tal como se muestra en la foto de abajo



Ideas para la familia



Comenta con tu familia tu experiencia en el juego del avión

Contesta las siguientes preguntas y guárdalas en tu portafolio de evidencias:

1. ¿ Que te pareció el juego?
2. ¿ Hasta que casilla lograste poner tu bolita de papel o piedra?

¿Qué aprenderás?

Las canicas es un juego que nació en México y se le denomina juego autóctono, se les llama así, porque tienen un lugar de origen y solamente se juegan ahí.

Materiales: Canica grande y varias Canicas pequeñas. Si no tienes canicas utiliza bolitas de papel.

Juego de canicas: La Petanca.

Vas a utilizar una canica grande (de referencia) y varias pequeñas. Prepara el terreno para que sea lo más llano posible, lanza una canica que sea diferente a las demás (una canica grande) el juego consiste en tirar nuestras canicas y que queden lo más cerca posible de la canica de referencia.

Es un juego bastante entretenido ya que podemos usar muchas estrategias como puede ser el lanzar nuestra canica y alejar las de nuestros contrincantes de la canica de referencia. Después de un número determinado de partidas, el ganador es quien tenga más canicas cercas de la canica de referencia.

Canicas

Puedes practicar desde:

1. Aprender a tirar o lanzar las canicas.
2. Pon una canica a una distancia y tratar golpearla con otra canica.
3. Pídele a algún integrante de la familia que juegue contigo a la Petanca.



Ideas para la familia



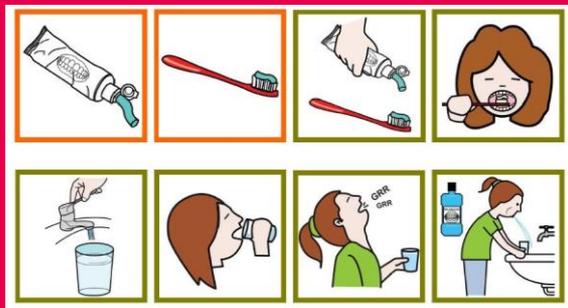
Contesta las siguientes preguntas y guárdalas en tu portafolio de evidencias:

Pregunta a tus padres :

1. ¿ Qué juegos jugaban cuando eran pequeños?
- 2 ¿ Qué juegos autóctonos conoces?
3. ¿Qué te pareció el juego de la petanca?
4. Investiga cuál es el significado de los juegos autóctonos.

¿Por qué es importante mi higiene bucal?

La higiene bucal es impórtate , pues nos ayuda a eliminar 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.

