



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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Re**crea  
Educación para refundar 2040



**Educación Física**  
**Primer Grado**



### **Aprendizaje esperado**

**Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.**

## ¿Qué aprenderás?

### Propósito de la actividad:

**Que el alumno analice la interacción motriz que se establece en las estaciones del circuito de acción motriz, así como lo que necesitan para alcanzar la meta.**

## **Circuito en pareja 2.**

### Explicación de la actividad:

Realiza el siguiente Circuito de acción motriz con la ayuda de algún familiar, el cuál consta de 4 estaciones. Elige los espacios convenientes para cada una de ellas. Un día puedes realizar las primeras dos estaciones y en un segundo día, las otras dos estaciones.

## ¿Qué aprenderás?

### Propósito de la actividad:

Que el alumno analice la interacción motriz que se establecen en las estaciones del circuito de acción motriz, así como lo que necesitan para alcanzar la meta.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Estación 1: 5 platos numerados, 5 costalitos o pelotitas de periódico y un dado.

Ejemplo: si el total de puntos en el dado es de 18 por los tres lanzamientos; entonces tendrían que acertar tres costalitos en el plato 5, y un costalito en el plato 3, que en suma son 18 puntos.

## Circuito en pareja 2.

Estación 1. “Lanzamientos de precisión”

Colocar cinco platos desechables juntos, lo más lejos posible del área de lanzamiento (4-5 m). Cada plato tiene un valor diferente. Plato 1=1 punto; plato 2=2 puntos; plato 3=3 puntos; plato 4=4 puntos; plato 5=5 puntos. Se trata de lanzar tres veces un dado, y de acuerdo al número total de puntos en los tres tiros, ese mismo número, lo formarán con los tiros a los platos.

## ¿Qué aprenderás?

### Propósito de la actividad:

Que el alumno analice la interacción motriz que se establecen en las estaciones del circuito de acción motriz, así como lo que necesitan para alcanzar la meta.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

**Estación 2: Una tabla o un palo de escoba, una pelotita de periódico.**

## Circuito en pareja 2

Estación 2. “Beisbol de pareja”. Una persona lanza la pelota de periódico lo más distante posible de acuerdo al espacio disponible, y la otra persona la batea con la tabla o palo de escoba. Se trata de que entre los dos hagan 10 lanzamientos sin interrumpir “lanzar, batear y cachar”; es decir, uno lanza, la otra persona batea y quien lanzó la pelota, la cacha. Si la pelota no es atrapada y cae al piso, reinician el conteo de 10 lanzamientos.

## ¿Qué aprenderás?

### Propósito de la actividad:

Que el alumno analice la interacción motriz que se establecen en las estaciones del circuito de acción motriz, así como lo que necesitan para alcanzar la meta.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

**Estación 3: Sin Material.**

## **Circuito en pareja 2.**

### Estación 3. “La carretilla”

En pareja, una persona coloca las manos en el piso y la otra persona le sujeta y levanta los pies. Tratarán de trasladarse en esta forma de “carretilla” desde el ingreso de la casa, hasta el lugar más distante de la misma (recámara del fondo o patio), al llegar, cambian de rol y se regresan al punto de inicio. Repetirlo dos oportunidades cada quien.

## ¿Qué aprenderás?

### Propósito de la actividad:

Que el alumno analice la interacción motriz que se establecen en las estaciones del circuito de acción motriz, así como lo que necesitan para alcanzar la meta.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

**Estación 4: Un globo.**

## **Circuito en pareja 2.**

### Estación 4. “Globo aéreo”

Por parejas, trasladar un globo en el aire sin que toque el piso, desde el ingreso de la casa hasta la parte más distante de la misma. Emplear 5 diferentes partes del cuerpo, con excepción de la mano.

Una vez que lo hayan realizado, regresar al ingreso de la casa trasladando el globo de la misma forma.

## Circuito en pareja 2

### Variantes:

**En cada estación, puedes cambiar los materiales o las reglas de juego, para hacerlo más divertido y con mayor grado de dificultad.**

### Sugerencias para padres de familia:

**Realicen el circuito con diferentes personas de la familia y valoren los resultados que alcancen. Remítanse a la evaluación de la actividad para reflexionar en la interacción motriz realizada durante las actividades y reflexionen en qué favoreció o intervino para que los resultados fueran diferentes.**

### **Evaluación:**

Responde las siguientes preguntas de acuerdo a la interacción motriz durante el circuito desarrollado.

- ¿Cómo fue el apoyo y la comunicación entre ustedes durante el circuito?
- ¿Qué acuerdos establecieron para lograr mejores resultados?
- ¿Qué les favoreció para alcanzar la meta en cada estación?



