



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

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación Física

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.

Eje: competencia motriz

**Componente Pedagógico-
Didáctico
Creatividad en la Acción Motriz**

Aprendizaje esperado

Reconoce la cooperación, el esfuerzo propio y de sus compañeros en situaciones de juego, con el fin de disfrutar de las actividades y resolver los retos motores que se le presentan.

Intención Pedagógica

Que el alumno analice sus estrategias al reflexionar respecto a sus capacidades y desempeños individuales este circuito de acción motriz.

¿Qué aprenderás?

Con esta serie de ejercicios físicos favorecerás el incremento de tus habilidades motoras básicas y tus capacidades físicas.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Pelota o balón de fútbol.

Pelota o balón de básquetbol.

Pelota o balón de voleibol.

Balde.

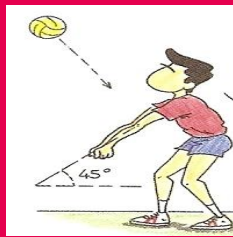
Botellas de plástico o bolos de boliche.

Participantes: Dos o más participantes.

Variantes:

Cambiar los retos.

Cambiar el número de intentos.



Circuito de Acción Motriz

En compañía de algún integrante de la familia realiza las siguientes actividades:

1. Realiza 5 penales con la pelota o balón de futbol.
2. Práctica 5 dominadas con 3 partes de tu cuerpo (pies, cabeza, rodilla).
3. Bota el balón o pelota de básquetbol 5 veces con cada mano.
4. Golpea la pelota o balón de voleibol hacia arriba 5 veces con ambas manos.
5. Lanza una pelota 10 veces y trata de anotar canastas en un balde.

Circuito de acción motriz

Recursos didácticos y materiales a utilizar:
Botellas de plástico o bolos de boliche.

Participantes: Dos o más participantes.



6. Juega a los bolos: Acomoda las botellas de plástico y lanza la pelota, inténtalo 5 veces.
7. Cuánto tiempo puedes mantener tú equilibrio con un pie arriba sin que toque el suelo.
- 8.- Intenta de nuevo tu equilibrio pero ahora cambia de pie.
- 9.- Propón otras actividades en donde pongas a prueba tus habilidades motoras básicas y tus capacidades físicas.

Ideas para la familia



Comenta con tu familia tu experiencia.
y guárdalas en tu portafolio de
evidencias:

1. ¿Qué actividad fue más fácil de realizar con tus habilidades motoras básicas?
2. ¿ De qué manera pusiste a prueba tus capacidades físicas en las actividades?
3. ¿ Cómo fue tu interacción motriz al realizar las actividades que propusiste?
4. ¿ Dialogaste con tu familia para llegar a acuerdos?

¿Qué puedo hacer para hidratarme?

**MIENTRAS
MÁS AGUA TOMAS,
MEJOR TE SIENTES**

Ahora que estás en casa para protegerte del COVID-19, puede pasar que nos olvidemos de cosas que nos hacen mucho bien como tomar agua.

Aquí te recordamos por qué es tan importante que tomes por lo menos 7 vasos o más de agua simple al día:



Frente a COVID-19 debes hidratarte



¿POR QUÉ TE HACE BIEN?

- Mejora tus defensas, haciendo que te enfermes menos.
- Mejora tu concentración
- Mantiene tu corazón sano
- Contribuye a una piel suave y elástica
- Equilibra la temperatura del cuerpo
- Permite una buena digestión
- Ayuda a eliminar desechos del cuerpo

