



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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Re**crea  
Educación para refundar 2040



# Educación Física

## Primer ciclo

**PRIMERO Y SEGUNDO  
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 aprenderás y te divertirás, junto con tú familia, al realizar juegos que combinen la locomoción a través de retos motores.

## ¿Qué temas conoceremos?

- La Carrera de las Palabras.
- Achicar.
- ¿Cuántos dedos?
- El Juego de la Serpiente.
- Plática con tu familia y responde.

## ¿Qué aprenderás?

En este juego realizarás actividades de locomoción a través de retos motores.

**Materiales:** Letras del abecedario, cada letra puede ser dibujada en una hoja y/o recortar letras de revistas o periódicos. Es importante tener letras repetidas, ya que habrá palabras lleve letras repetidas.

**Espacio:** La sala y/o el patio de casa, un área que permita correr.

**Organización:** Se coloca un área de salida y un área de meta (en esta área colocarán las letras dónde formarán palabras, nombres de personas, países, etc.).

**Reglas:**

1. El o los participantes sólo podrán salir a la voz del director del juego.
2. Se dará un punto a favor él que termine primero y acomode la palabra y o el nombre correctamente

**Variantes:** Los desplazamientos pueden ser; caminando al frente, saltando con un pie, saltando con ambos pies, caminando hacia atrás, corriendo, de manera lateral.

## La Carrera de las Palabras



El o los participantes se colocan en el área de salida, el director del juego (algún miembro de la familia puede estar parado o sentado) dará la señal de salida y al mismo tiempo gritará la palabra a formar en la línea de meta. Se pueden realizar este reto, con las diferentes variantes para el desplazamiento.

## ¿Qué aprenderás?

En este juego realizarás actividades de locomoción a través de retos motores.

**Materiales:** Dos cubetas o moldes por cada participante, En una de las dos cubetas se colocará arroz y/o lentejas, o cualquier otro material disponible para ser tomado con una cuchara y trasladarlo a la otra cubeta.

**Espacio:** La sala y/o el patio de casa, un área que permita correr.

**Organización:** Dependiendo del espacio de la casa dónde se vaya a realizar la actividad, se colocarán las cubetas o los moldes a una distancia entre ellas de 5 metros o más.

### **Reglas:**

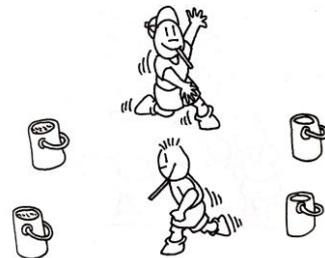
1. El o los participantes sólo podrán salir a la voz del director del juego.
2. Se dará un punto a favor él que termine primero.

**Variantes:** Puede ser la carrera contra reloj (durante un, dos o tres minutos) quién llena más la cubeta vacía.

Utilizar otro material para transportar cómo un vaso de plástico o una tapa rosca.

## Achicar

A la indicación del director del juego (algún miembro de la familia puede estar parado o sentado) dará la señal de salida y cada participante debe intentar transportar la máxima cantidad de arroz de la cubeta llena a la cubeta vacía.



## ¿Qué aprenderás?

En este juego realizarás actividades de locomoción a través de retos motores.

**Materiales:** Hojas sueltas o un cuaderno, un color o lápiz por participante.

**Espacio:** La sala y/o el patio de casa, un área que permita correr.

**Organización:** Se coloca un área de salida y un área de meta (en esta área colocarán el cuaderno y/o las hojas, los colores o el lápiz).

**Reglas:**

1. El o los participantes sólo podrán salir a la voz del director del juego.
2. Se dará un punto a favor él que termine primero y anote el número correcto.

**Variantes:** Los desplazamientos pueden ser; caminando al frente, saltando con un pie, saltando con ambos pies, caminando hacia atrás, corriendo, de manera lateral.

También se pueden jugar con la suma o resta de los dedos por ejemplo:  $1 + 2 = 3$  (este será el número que deberá anotar en las hojas).

## ¿Cuántos dedos?

El participante que esta detrás apoya sus dedos en la espalda del participante de delante. Este último debe adivinar cuántos dedos ha apoyado y correrá a escribir el número. Puede realizar este mismo reto, pero trasladándose de diferentes formas.



## ¿Qué aprenderás?

**Componente:** Integración de la Corporeidad

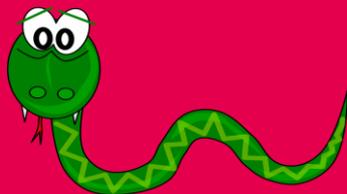
**Aprendizaje esperado:** Explora el control postural y respiratorio en actividades y juegos.

**Materiales:** Sillas.

**Espacio:** El que elijan.

**Organización:** Los participantes realizarán este ejercicio sentados en una silla y con la espalda recta.

**Variantes:** Cuando los participantes dejan salir el aire pueden realizar otros sonidos (agua que fluye, sonrisa, etc.)



## El juego de la serpiente

Deben poner sus manos en el abdomen y centrarse en las indicaciones:

Deberán tomar aire en profundidad por la nariz durante 4 segundos. Podemos contar el tiempo por ellos notando a su vez cómo se inflan sus vientres.

Después, deben dejar ir ese aire mientras hacen el sonido de la serpiente. Debe ser un siseo sonoro que durará todo lo que ellos puedan.

## Ideas para la familia



En compañía de tu familia da respuesta a las siguientes preguntas:

¿Qué juego te gusto más?

¿Cómo lograste cumplir con la carrera de las palabras?

En los diferentes juegos ¿Cuántos cambios de desplazamiento realizaste?

¿Qué movimiento te significo un reto al realizarlo?

¿Qué cambios sentiste con la actividad de respiración?

