



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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Re**crea  
Educación para refundar 2040



## Educación Física

### Tercer 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**

Establece acuerdos con sus compañeros al identificar y aceptar las reglas de juego, para favorecer la participación, la interacción motriz y el diálogo.

## **Intención Pedagógica:**

Que el alumno contribuya con sus familiares en el diseño y realización de actividades que promuevan la interacción motriz y la participación a partir de las reglas de juego, en el circuito de acción motriz.

## Que 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 basquetbol.**

**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 fútbol.
2. Práctica 5 dominadas con 3 partes de tu cuerpo ( pies, cabeza, rodilla).
3. Bota el balón o pelota de basquetbol 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.

## La Feria de la Motricidad

**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.- Te toca proponer más 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?
2. ¿ 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

