



¡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 aprenderás y te divertirás, junto con tu familia, al realizarlas de manera individual y en colectivo para tomar la mejor decisión y elegir la mejor estrategia para lograr el objetivo.

¿Qué temas conoceremos?

- Hockey
- El Barrendero
- Te reto
- Sueño reparador

¿Qué aprenderás?

Aprenderás a seguir una trayectoria y distancia, mediante un juego motor

Material: Escoba o recogedor, zapatos o recipientes de plástico, pelotas o bolitas de papel.

Indicaciones: acomoda los conos de diferente manera, primer recorrido en línea recta, segundo recorrido en diagonal y en el tercer recorrido en zigzag.

Reglas: En caso de tocar o tumbar los recipientes de plástico, deberás iniciar el recorrido otra vez.



Hockey

Vamos a acomodar los recipientes de plástico en una línea recta con medio metro de distancia entre cada uno.

El objetivo, es golpear la pelota o bolita de papel con la escoba esquivando todos los recipientes de plástico.

Después realiza el recorrido en diagonal y para terminar la actividad en zig-zag.

Ideas para la familia



Comenta con tu familia tu experiencia.

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿ Lograste terminar la trayectoria sin tumbar un obstáculo?
2. ¿ Qué trayectoria se te hizo más fácil, la recta, la diagonal o la de zig-zag?

¿Qué aprenderás?

Con este juego cooperativo aprenderás a trabajar en equipo para lograr un mismo objetivo.

Material: Escoba, recogedor, 10 pelotitas o bolitas de papel y un contenedor.

Reglas: No podrán utilizar las manos y solo pueden recoger las pelotas que se indiquen.

Variante: Pueden participar en parejas para hacerlo en un límite de tiempo.



El Barrendero

Colocarán las pelotas o bolitas de papel por toda el área. En parejas recogerán una pelotita con la escoba y el recogedor, sólo pueden recoger una pelotita a la vez, el objetivo es que las 10 pelotitas estén dentro del contenedor.

Ahora intenten recoger las pelotitas de dos en dos y de cinco en cinco.

Ideas para la familia



Comenta con la familia tu experiencia.

Contesta las siguientes preguntas:

¿ Tuvieron comunicación antes de empezar la actividad?

¿Cuál fue la estrategia que utilizaron, para hacerlo más rápido?

¿Qué aprenderás?

En este reto aprenderás a colaborar con tu familia en el diseño de actividades que promuevan la interacción motriz y la participación a partir de las reglas de juego.

Materiales: Dos dados.

Reglas: si cae en par se salvan del reto, pero en caso de que salgan números diferentes, deberán sumar y realizar el reto que se indica.

Variante: crea tus propios retos y jueguen en familia.



Te reto

Tenemos a la mano, los dos dados, se lanzan al mismo tiempo.

Retos:

Núm. 2: Dos Lagartijas.

Núm. 3: Tres saltos de Rana.

Núm. 4: Cuatro saltos elevando rodillas al pecho.

Núm. 5: Cinco sentadillas.

Núm. 6: Inventa un baile.

Núm. 7: Siete vueltas con brazos extendidos.

Núm. 8: ocho saltos con los pies juntos lo más alto que puedan.

Núm. 9 : Nueve abdominales.

Núm. 10: Diez Saltos, abriendo y cerrando piernas y brazos.

Núm. 11: once saltos girando.

Núm. 12: inventa y canta una canción con la palabra que te indiquen.

Ideas para la familia



Comenta con tu familia tu experiencia.

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Respetaron las reglas durante todo el juego?
2. ¿Qué reto te pareció más fácil y cuál el más difícil para realizar?
3. ¿Qué habilidades pusiste en práctica en los retos que te tocaron?

¿Qué aprenderás?

Aprenderás una serie de pasos y pautas que nos ayudan a crear una rutina del sueño, y un hábito adecuado que favorezca el descanso reparador.

Con ayuda de un integrante de la familia da lectura a lo siguiente:

La rutina de irnos a dormir tiene que ser una secuencia siempre igual para dormir. Si siempre hacemos lo mismo nuestro cerebro se prepara para dormir, porque conoce esa rutina. Los niños necesitan dormir entre 9 y 12 horas, lo normal es que duermas unas 10 horas. Las actividades que debes de evitar dos horas antes de ir a la cama son todas aquellas actividades que hagan funcionar al cerebro o el cuerpo, como por ejemplo: juegos de acción, bebidas azucaradas o estimulantes, actividad física, video juegos, baile, etc.

Para antes de irnos a la cama debes de tener una secuencia de actividades como: despedirnos, dar las buenas noches, ir al baño, tomar un vaso de agua y lavarnos los dientes.

Para la hora de estar en la cama, debes de hacer una secuencia que te ayude a adormilarte, por ejemplo, leer un cuento, contar a mamá o papá nuestro día, contar hasta 10 y dar el beso de buenas noches.

Sueño reparador



Plática en familia los siguientes cuestionamientos:

1. ¿Cuál es la rutina que deben de hacer para poder tener un sueño reparador?
2. ¿Qué actividades no debemos de realizar antes de la hora de dormir?
3. ¿Cuántas horas necesito dormir para tener un sueño reparador?
4. ¿A qué hora debo de dormir?

