

Educación Física

Segundo grado

Esta edición de *Educación Física. Segundo grado* fue desarrollada por la Dirección General de Materiales Educativos (DGME), de la Subsecretaría de Educación Básica.

Secretaría de Educación Pública

Alonso Lujambio Irazábal

Subsecretaría de Educación Básica

José Fernando González Sánchez

Dirección General de Materiales Educativos

María Edith Bernáldez Reyes

Coordinación técnico-pedagógica

Dirección de Desarrollo e Innovación de Materiales Educativos, DGME/SEP

María Cristina Martínez Mercado, Ana Lilia Romero Vázquez

Autores

Carlos Natalio González Valencia, Israel Huesca Guillén, Amparo Juan Platas, Leticia Gertrudis López Juárez, Jorge Medina Salazar, Ana Frida Monterrey Heimsatz

Revisores técnico-pedagógicos

Daniela Aseret Ortiz Martínez, Ivón Sofía González Miranda, Óscar Palacios Ceballos, Blanca Estela García Guzmán

Coordinación editorial

Dirección Editorial, DGME/SEP

Alejandro Portilla de Buen, Pablo Martínez Lozada, Zamná Heredia Delgado

Cuidado editorial

Xóchitl Magaly Toral Barrera, Rosa María Oliver Villanueva

Primera edición, 2010

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2010
Argentina 28, Centro,
06020, México, D.F.

ISBN: 978-607-469-380-5

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Servicios editoriales

Grupo Editorial Siquisirí, S.A. de C.V.

Ana Laura Delgado, Sonia Zenteno, Angélica Antonio

Diseño y diagramación

Humberto Brera, Rosario Ponce Perea

Ilustración

Aleida Ocegueda (pp. 4, 8-23, 94, 100), Margarita Sada (pp. 5, 24-41), Julián Cicero (pp. 42-61, 95-96), Esmeralda Ríos (pp. 6-7, 62-75, 102), Gabriel Gutiérrez (pp. 76-93)

Agradecimientos

La Secretaría de Educación Pública agradece a los más de 38 mil maestros y maestras, a las autoridades educativas de todo el país, al Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación, a expertos académicos, a los coordinadores estatales de Asesoría y Seguimiento para la Articulación de la Educación Básica, a los coordinadores estatales de Asesoría y Seguimiento para la Reforma de la Educación Primaria, a monitores, asesores y docentes de escuelas normales, por colaborar en la revisión de las diferentes versiones de los libros de texto llevada a cabo durante las Jornadas Nacionales y Estatales de Exploración de Materiales Educativos y las Reuniones Regionales, realizadas en 2008 y 2009.

La SEP extiende un especial agradecimiento a la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), por su participación en el desarrollo de esta edición.

También se agradece el apoyo de las siguientes instituciones: Universidad Autónoma Metropolitana, Centro de Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable de la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales, Ministerio de Educación de la República de Cuba.

Asimismo, la Secretaría de Educación Pública extiende su agradecimiento a todas aquellas personas e instituciones que de manera directa e indirecta contribuyeron a la realización del presente libro de texto.

Presentación

La Secretaría de Educación Pública, en el marco de la Reforma Integral de la Educación Básica, plantea un nuevo enfoque de libros de texto que hace énfasis en el trabajo y las actividades de los alumnos para el desarrollo de las competencias básicas para la vida y el trabajo. Este enfoque incorpora como apoyo Tecnologías de la Información y Comunicación (tic), materiales y equipamientos audiovisuales e informáticos que, junto con las bibliotecas de aula y escolares, enriquecen el conocimiento en las escuelas mexicanas.

Este libro de texto integra estrategias innovadoras para el trabajo en el aula, demandando competencias docentes que aprovechen distintas fuentes de información, uso intensivo de la tecnología, y comprensión de las herramientas y los lenguajes que niños y jóvenes utilizan en la sociedad del conocimiento. Al mismo tiempo se busca que los estudiantes adquieran habilidades para aprender por su cuenta y que los padres de familia valoren y acompañen el cambio hacia la escuela mexicana del futuro.

Su elaboración es el resultado de una serie de acciones de colaboración con múltiples actores, como la Alianza por la Calidad de la Educación, asociaciones de padres de familia, investigadores del campo de la educación, organismos evaluadores, maestros y colaboradores de diversas disciplinas, así como expertos en diseño y edición. Todos ellos han enriquecido el contenido de este libro desde distintas plataformas y a través de su experiencia, y la Secretaría de Educación Pública les extiende un sentido agradecimiento por el compromiso demostrado con cada niño residente en el territorio mexicano y con aquellos que se encuentran fuera de él.

Secretaría de Educación Pública

Índice



Conoce tu libro

7

Aventura 1

Nos reconocemos y comunicamos 9

Retos

Lo que más me gusta de ti	10
Así quiero saludar	11
Adivina las emociones	12
Siento y actúo	14
Mi objeto favorito	15
Garabatos	16
Así colaboro en casa	17
Los tres abrazos	18
Escucha, siente y dibuja	20
Mi mano habla	21
Mira cómo tomo las cosas	22
Emociones con mímica	23

Aventura 2

Ahora sí, ¡juguemos a los retos! 25

Retos

Canguros	26
¡Hoy llevo la mochila así!	27
¡En cada camino hago algo diferente!	28
¡Saltemos el cordón elástico!	30
Zoológico	31
Yo puedo hacer esto. ¿Y tú?	32
La cuerda	34
Piernas fuertes	36
Serpiente	38
Pie-rayuela	39
Pelota a la pared	40
Más rápido que el globo	41

Aventura 3

¡Desafiando pruebas! 43

Retos

De ida y vuelta	44
¡Suena que suena!	46
La bala de calcetín	48
El globo que flota	50
Zancos	51
Banqueta del malabarista	52
Bolitas ciegas	54
La toalla mágica	55
La ranita	56
Canicas de periódico	58
¡A soplar se ha dicho!	60
En busca del zapato perdido	61



Aventura 4

Explorando mi postura 63

Retos

Brinca-brinca como saltamontes	64
Más difícil de lo que parece	65
Soplando como si fuera bomba humana	66
Carrera de papelitos	67
No todo se hace igual	68
Lectura veloz	70
Siento mi respiración	71
Como me muevo respiro	72
Estatua que cae	73
Reino animal	74
Fotos instantáneas	75

Aventura 5

Mi desempeño cambia día con día

77

Retos

Difícil de atinar...	78
Oscuridad	79
¿Corto circuito?	80
Jardinero apresurado	82
Lo que existe es...	84
Utiliza la imaginación y la creatividad	85
Topes en el camino	86
Boliche	88
Olas van, olas vienen	90
Telaraña en el piso	92
Un ratón muy abusado	93

Mis experiencias

94

Bitacora de juego y ejercicio

97

Glosario

100



Conoce tu libro



En este libro encontrarás actividades que te ayudarán a desarrollar tus conocimientos, habilidades, actitudes y valores. Contiene cinco aventuras. En ellas aparecen distintos retos, en los cuales se incluye la finalidad y descripción de la actividad que te proponemos. Las actividades de este libro las puedes realizar dentro o fuera de la escuela porque no sustituyen tus sesiones de Educación Física.

A un lado del título encontrarás iconos que te indicarán con quién realizar la



Individual.



Con compañeros.



Con un adulto.



Lugar abierto, como en un parque, jardín o patio.



Lugar cerrado, como tu casa.

actividad y el lugar más apropiado para hacerlo; además de enlistar el material que se necesitará.

Al final de cada reto te invitamos a la reflexión sobre lo que realizaste, es decir, que analices cómo desarrollaste cada reto. Puedes platicar con un adulto y pedirle que te ayude a escribir tus comentarios. También hay un espacio para que registre el avance de tu aprendizaje y lo comente contigo. En la sección “Mis experiencias” escribirás sobre lo que aprendiste al realizar cada aventura, así como en tus sesiones de Educación Física.

En el libro algunas palabras están resaltadas con color rosa, encontrarás su significado en la sección “Glosario”, que podrás ampliar con palabras desconocidas cuya definición y explicación tú mismo investigarás.

Es importante que realices ejercicio físico todos los días. Para ayudarte a formar este hábito registra tus actividades en la **Bitácora de juego y ejercicio** que se encuentra al final del libro



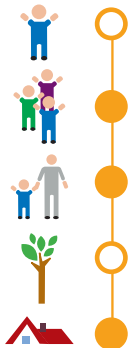
Nos reconocemos y comunicamos

En esta aventura tendrás la posibilidad de **expresar** con tu cuerpo lo que sientes y **te darás cuenta de lo importante que es comunicarte con las personas que se encuentran a tu alrededor.**



Reto:

Lo que más me gusta de ti



En este reto identificarás las emociones que te producen algunas personas.

Las personas tienen **actitudes** que te agradan como cuando te hacen reír, te cuentan cuentos o juegan contigo. Platica con alguien e identifica lo que te agrada de ella. Escribe en el espacio la actitud que más te gusta de esa persona y la emoción que te provoca.

Materiales:

Lápiz o bolígrafo.

	Actitud que me gusta	Emoción que me provoca
Papá o mamá		
Amigo		
Tío o tía		
De mí		

Para el adulto:

El niño o la niña identifica la actitud que le agrada de algunas personas.

El niño o la niña expresa a otras personas lo que le agrada de ellas.

Reflexión

¿Con quién se te hizo más fácil comentar lo que sientes?
¿Por qué?

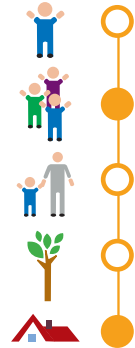




Reto:

Así quiero saludar

Al realizar este reto podrás **comunicarte** con otras personas a partir de saludos creativos.

Existen formas comunes para saludarnos, ahora te toca inventar una. Crea una manera distinta de saludar y explícales a tus amigos cómo intercambiar las señales, utilizando distintas partes del cuerpo.



Escribe el nombre de las personas que saludaste	¿Cómo fue el saludo? Descríbelo
 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Materiales:

Lápiz o bolígrafo.

Reflexión

¿Qué significa para ti saludar a tus compañeros?

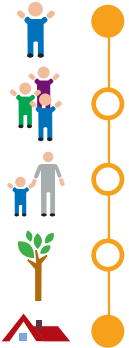
¿Qué puedes comunicar a través del saludo?

Para el adulto:

El niño o la niña inventa saludos de forma creativa.

Reto:

Adivina las emociones



Con este reto distinguirás cómo se pueden expresar distintas emociones a través de los gestos.

La sonrisa y el enojo son parte de nuestra vida. Hay situaciones que te hacen reír, llorar, entristecerte o enojarte. Consigue un periódico o revista que puedas utilizar para recortar.

Materiales:

Tijeras,
pegamento,
periódico
o revista.

Recorta tres imágenes de personas que sonrían, tres con expresión de enojo, y pégalas en el siguiente recuadro. Si encuentras imágenes de personas con otras emociones, recórtalas también.

Describe junto al recorte por qué consideras que se sienten así e imítalos.



Personas que sonrían	Personas enojadas	Personas con otra expresión



Reflexión

Escribe algunas situaciones que te hacen sentir enojado, alegre, triste o cariñoso.

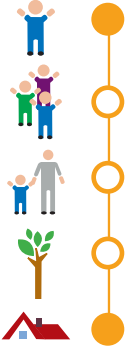
¿Qué importancia tiene expresar las emociones para convivir con los demás?

Para el adulto:

- El niño o la niña identifica las emociones sugeridas.
- El niño o la niña identifica otras emociones.

Reto:

Siento y actúo





En este reto identificarás tus emociones y movimientos ante los objetos, personas, plantas y animales que te rodean.

En el siguiente recuadro escribe cómo te relacionas con lo que te rodea.

Materiales:

Lápiz o bolígrafo.

Objeto, persona, planta o animal	Emoción y mi respuesta de movimiento
	



Reflexión

De acuerdo a la situación, ¿tu emoción y tus respuestas de movimiento fueron las más adecuadas?

¿Por qué?

Para el adulto:

El niño o la niña identifica distintas respuestas de movimiento.

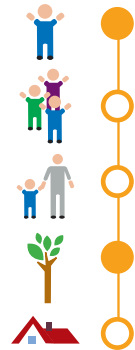


Reto:

Mi objeto favorito

En este reto explorarás diferentes formas para desplazarte.

Busca un objeto que te guste mucho. Durante el día intenta llegar a él de diferentes formas: saltando, caminando de lado o caminando hacia atrás.



Dibuja el objeto

Materiales:

Lápiz
o bolígrafo.



Para el adulto:

- El niño o la niña utiliza diferentes formas de desplazamiento.
- El niño o la niña tiene dificultad para desplazarse.

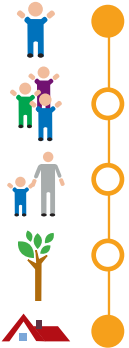
Reflexión

¿Cuántos desplazamientos realizaste?

¿Cuál te resultó más agradable?

Reto:

Garabatos



En este reto utilizarás tus pies para expresar algunas ideas a través del dibujo.

Las actividades que realizamos comúnmente se vuelven fáciles porque las practicamos. Utiliza los pies y dibuja algo sencillo, después intenta dibujar cosas más difíciles, trata de no salirte de la hoja.

Materiales:

Hojas o cartulina, lápices de colores u otros materiales para dibujar.



Para el adulto:

El niño o la niña intenta utilizar los dos pies para realizar la actividad.

Reflexión

¿Has visto a alguien que utilice los pies para realizar sus actividades?

Si no tuvieras manos, ¿cómo harías tus actividades?



Reto:

Así colaboro en casa

En este reto colaborarás en actividades cotidianas que se realizan en tu hogar, por ejemplo, arreglar el librero o lavar el patio.

Pide a un adulto, o alguien mayor que tú, que te explique cómo se realizan esas tareas. Realiza una de ellas, escribe y elabora un dibujo de la actividad que efectuaste.



Dibuja lo que realizaste	
Colaboré en:	

¿Qué sentiste al colaborar en casa?	

Materiales:

Lápiz o bolígrafo.



Reflexión

¿Por qué es importante ayudar a mantener limpio y ordenado nuestro hogar?

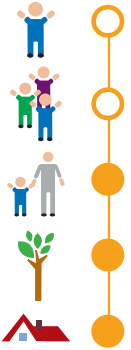
¿Es útil ayudar en casa? Escribe qué mejora en tu casa cuando colaboras en las actividades.

Para el adulto:

- El niño o la niña colabora en la actividad.
- El niño o la niña identifica actividades en las cuales puede colaborar.

Reto:

Los tres abrazos



En este reto identificarás algunas sensaciones que percibes al interactuar con personas y otros seres vivos. **Abraza a un adulto, un amigo y a un árbol. Comenta con un adulto lo que sentiste al abrazarlos y pide que te ayude a escribirlo junto a la imagen correspondiente. Permitir que te abracen es decisión personal, si alguien te toca y te desagradada **NO** lo permitas y avisa a alguien de confianza.**

Materiales:

Lápiz
o bolígrafo.









Reflexión

¿Se te facilitó expresar tus sensaciones? ¿Por qué?

¿Qué diferencia encontraste entre los tres abrazos?

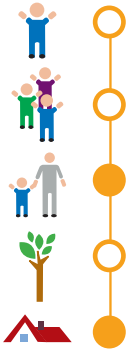


Para el adulto:

El niño o la niña expresa distintas sensaciones al realizar cada uno de los abrazos.

Reto:

Escucha, siente y dibuja



Al realizar este reto expresarás con dibujos las **emociones** que te producen los colores y las palabras.

Pide a alguien que te ayude a leer las siguientes palabras: “juguete”, “matemáticas”, “hogar” o “fruta”. Dibuja en una hoja lo que sientes al escucharlas.

Materiales:

Lápices de colores,
una hoja.

Dobla y pega aquí tu hoja



Para el adulto:

El niño o la niña utiliza diferentes colores y trazos para expresarse.

El niño o la niña expresa distintas emociones.

Reflexión

¿Qué emoción sentiste al escuchar las palabras?

¿Qué color utilizaste más para expresarte? ¿Por qué?

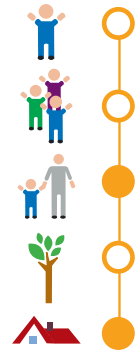


Reto:

Mi mano habla

En este reto utilizarás tus manos para expresar ideas, emociones y actitudes.

Hablar es la forma usual de comunicación. Ahora lo harás de forma divertida. A un calcetín o a tu mano dibújale ojos y boca, inventa un nombre y una voz graciosa. Por medio del movimiento de tu mano, pide a las personas con quien vives que respondan las preguntas o platiquen con tu personaje. Puedes preguntar: ¿qué te gusta hacer? ¿Cuál es tu comida favorita? Inventa tus propias preguntas.



Materiales:

Un marcador,
un calcetín.



Reflexión

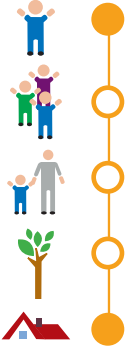
¿De qué otra forma utilizarías tu cuerpo para comunicarte?
Escríbelo y practícalo.

Para el adulto:

- El niño o la niña diseña su dibujo en el calcetín o en su mano.
- El niño o la niña utiliza su mano como instrumento para comunicarse.

Reto:

Mira cómo tomo las cosas



En este reto ocuparás algunas partes de tu cuerpo para tomar objetos.

El cuerpo humano tiene muchas funciones que podemos descubrir. Toma los objetos con una parte del cuerpo diferente a las manos; después, contesta la pregunta en el recuadro.



Materiales:

Lápiz o bolígrafo.

¿Cómo lo hiciste?



Reflexión

Para el adulto:

El niño o la niña utiliza otra parte del cuerpo para realizar la actividad.

¿Con qué partes de tu cuerpo te resulta más fácil tomar los objetos? ¿Por qué?

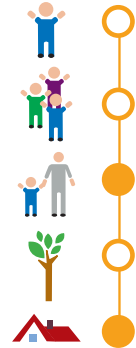


Reto:

Emociones con mímica

En este reto representarás tus emociones mediante gestos y movimientos de tu cuerpo.

Pide a alguien de tu familia que te lea las frases de la tabla. Expresa, a través de movimientos y gestos, lo que relaciones al escucharlas. Después, que te ayude a completar el recuadro.



Frases	¿Qué partes del cuerpo movió?	¿Qué gestos hizo?
La sesión de Educación Física		
Una pelota		
Hacer la tarea		
Mis amigos		
Mi fruta favorita		
Mi familia		

Materiales:

Lápiz o bolígrafo.

Reflexión

¿Qué frases te provocaron sentimientos de alegría o preocupación? ¿Por qué?

Si te incomoda que alguien se acerque a ti, no lo permitas. ¡Aléjate!



Para completar esta aventura pasa a la página 96, "Mis experiencias"



Para el adulto:

- El niño o la niña expresa los sentimientos que le provocan las frases.
- El niño o la niña hace movimientos distintos cuando escucha cada una de las frases.



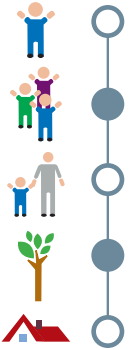
Ahora sí, ¡juguemos a los retos!

Tú conoces muchos movimientos que te permitirán realizar otros de forma creativa. Ha llegado el momento de inventar movimientos y resolver los retos, de acuerdo con lo que sabes y puedes hacer. Toma en cuenta y respeta las aportaciones de los demás.



Reto:

Canguros



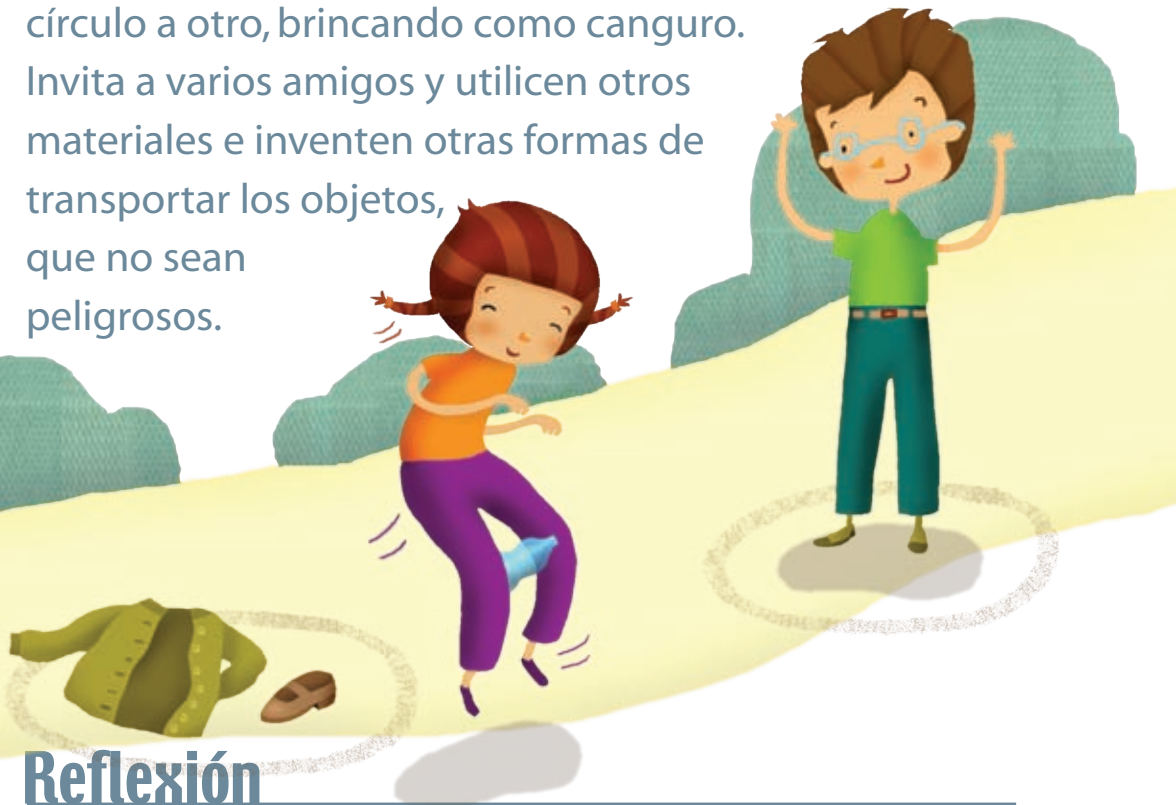
En este reto desplazará objetos de forma original con diferentes partes del cuerpo.

Con gis traza un círculo en el piso y coloca el suéter y otros objetos en su interior. A dos o tres pasos traza otro círculo. Colócate uno de los objetos entre las piernas, a la altura de las rodillas, y transpórtalo de un círculo a otro, brincando como canguro.

Invita a varios amigos y utilicen otros materiales e inventen otras formas de transportar los objetos, que no sean peligrosos.

Materiales:

Un gis,
un suéter,
una botella
de plástico,
un zapato.



Para el adulto:

El niño o la niña propone nuevas formas de resolver el reto.

El niño o la niña acepta las propuestas de otros.

Reflexión

Investiga con tu maestro, algún familiar o en la Biblioteca Escolar ¿qué otros animales saltan como el canguro?

¿De qué otras formas podrías **desplazarte** llevando objetos?

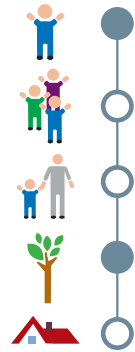


Reto:

¡Hoy llevo la mochila así!

En este reto identificarás diferentes formas para transportar objetos sin lastimarte.

Transportar objetos es una actividad común del ser humano. Para evitar lesiones al levantar un objeto, recuerda flexionar las piernas y mantener la espalda recta. En el trayecto de tu casa a la escuela carga tu mochila de una manera y de regreso, de otra. Recuerda que será diferente cada día. No puedes arrastrar la mochila.



Materiales:

Una mochila.

Reflexión

¿Qué otros objetos cargas y cómo lo haces? Investiga con tu maestro y en la Biblioteca Escolar cuál es la forma correcta de hacerlo según su peso. Escríbelo.

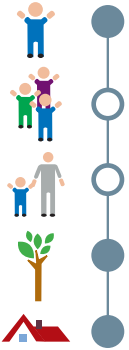
Para el adulto:

El niño o la niña propone distintas formas de cargar la mochila.

El niño o la niña investiga en distintas fuentes de información.

Reto:

¡En cada camino hago algo diferente!



En este reto experimentarás diferentes formas de desplazarte.

En el trayecto de tu casa a la escuela desplázate de diferentes formas como caminar de lado, trotar o saltar. En un lugar seguro intenta hacerlo hacia atrás.



Materiales:

Lápices de colores,
una hoja.





En una hoja dibuja tu escuela y un círculo con la palabra “yo” como se muestra en el espacio de abajo. Después, **traza** con distintos colores tres trayectorias diferentes para llegar a la escuela o a otro sitio, usa tu color favorito para trazar la ruta que más te agrade. Cuando termines, dobla la hoja y pégala en el siguiente espacio.

Espacio para pegar tu hoja



Reflexión

¿En qué otras situaciones utilizas desplazamientos como los que realizaste?

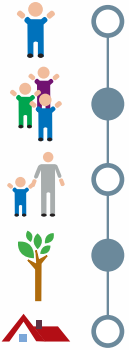
Para el adulto:

Tener cuidado en la actividad, y supervisar que el lugar no sea peligroso.

El niño o la niña utiliza diferentes formas de desplazamiento.

Reto:

¡Saltemos el cordón elástico!



En este reto realizarás saltos desde diferentes alturas. Amarra a un árbol cada extremo del cordón o cuerda, a una altura en que puedas saltar. Reúne a uno o más compañeros para que jueguen a brincar el cordón, cada quien lo ejecutará a su manera. Sube más la cuerda y salten nuevamente.

Materiales:

Cordón elástico o cuerda.



Para el adulto:

Tener cuidado en la actividad, supervisar la altura a la que se coloca el cordón.

El niño o la niña utiliza diferentes formas para saltar el cordón o la cuerda.

Reflexión

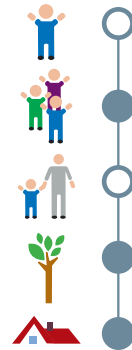
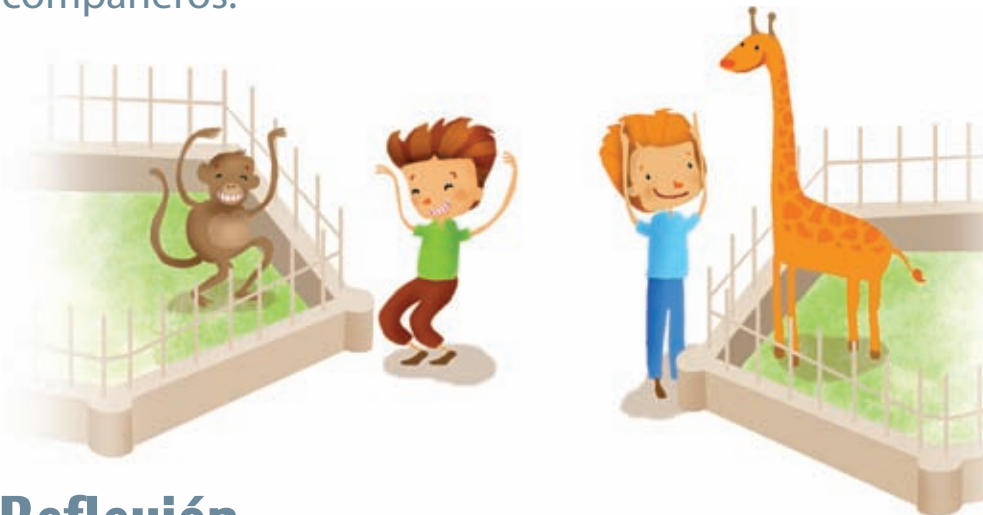
De los movimientos que hiciste, ¿cuál has utilizado en tu casa o en otro lugar?



Reto:

Zoológico

En este reto harás diferentes sonidos y ejecutarás movimientos corporales para imitar algunos animales. Observa a los animales de un zoológico, o los que están a tu alrededor, trata de **imitar** sus movimientos y sonidos. Ahora juega con tus amigos a adivinar de qué animal se trata. Recuerda respetar lo que realizan tus compañeros.



Materiales:

Lápiz o bolígrafo.

Reflexión

Muchos animales se comunican con sonidos y movimientos. ¿Por qué consideras que es importante? Platícalo con alguien en tu casa y escribe tus comentarios.

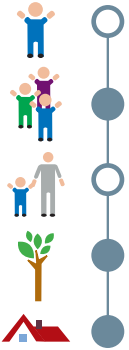


Para el adulto:

- El niño o la niña imita los movimientos y sonidos.
- El niño o la niña respeta a sus compañeros.

Reto:

Yo puedo hacer esto. ¿Y tú?



En este reto utilizarás tu cuerpo para imitar y proponer diferentes **posturas** y movimientos.

Todos podemos adoptar posturas diferentes, estáticas o en movimiento.

Invita a jugar a un amigo; uno de los dos hará una postura o un movimiento, por ejemplo correr, saltar o lanzar y el otro, tratará de imitarlo. Pueden jugar varios compañeros y agregar más posturas o movimientos. Tienen la posibilidad de modificar el juego a su gusto. Escucha las propuestas de los demás.





En el cuadro 1 dibújate en un lugar donde no puedas realizar ningún movimiento. En el cuadro 2 dibújate en el mismo lugar haciendo los movimientos que quieras.

Cuadro 1	Cuadro 2

Reflexión

¿Qué postura o movimiento se te dificultó realizar en este reto?

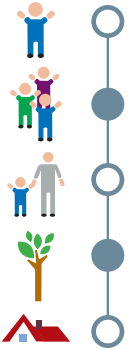
¿Cuando no puedes moverte como deseas, qué actividades dejas de hacer?

Para el adulto:

- El niño o la niña logra imitar las diferentes posturas o movimientos.
- El niño o la niña escucha las propuestas de los demás.

Reto:

La cuerda



En este reto reconocerás diferentes ritmos y formas para saltar la cuerda.

Cuando brincas la cuerda, la velocidad con que la giran hace que lleves un ritmo en tus saltos. Reúne a dos o más compañeros y pídeles que hagan girar la cuerda de tal manera que la puedan saltar de distintas formas.

Materiales:

Una cuerda.





Dentro del espacio, dibújate saltando la cuerda de las formas que más te gustaría hacerlo.

Espacio para dibujar



Para el adulto:

Tener cuidado en que al girar la cuerda el niño no se golpee con ella.

El niño o la niña salta la cuerda de diferentes maneras.

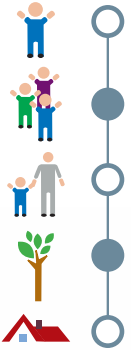
El niño o la niña reconoce su ritmo al saltar la cuerda.

Reflexión

¿Te das cuenta que cada persona tiene un ritmo diferente y una forma distinta de saltar la cuerda?, ¿por qué ocurren estas diferencias? Escribe lo que piensas.

Reto:

Piernas fuertes



Al llevar a cabo este reto, controlarás el movimiento de tus piernas para lograr el objetivo.

Invita a algunos compañeros de juego. Con un gis tracen una línea en el piso o pongan una vara. Por turnos, desde esta marca, lancen la pelota o el bote de plástico hacia arriba; antes caer, patéenla lo más fuerte que puedan y coloquen una marca en el lugar donde se detenga.

Materiales:

Una pelota,
bote de
plástico, gis
o una vara.





Cambien el juego e inventen reglas. ¿De qué otra manera pueden jugar?



Reflexión

¿Qué hiciste para lograr patear el objeto?

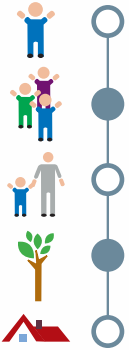


Para el adulto:

- El niño o la niña patea la pelota con fuerza.
- El niño o la niña propone modificaciones con sus compañeros.

Reto:

Serpiente



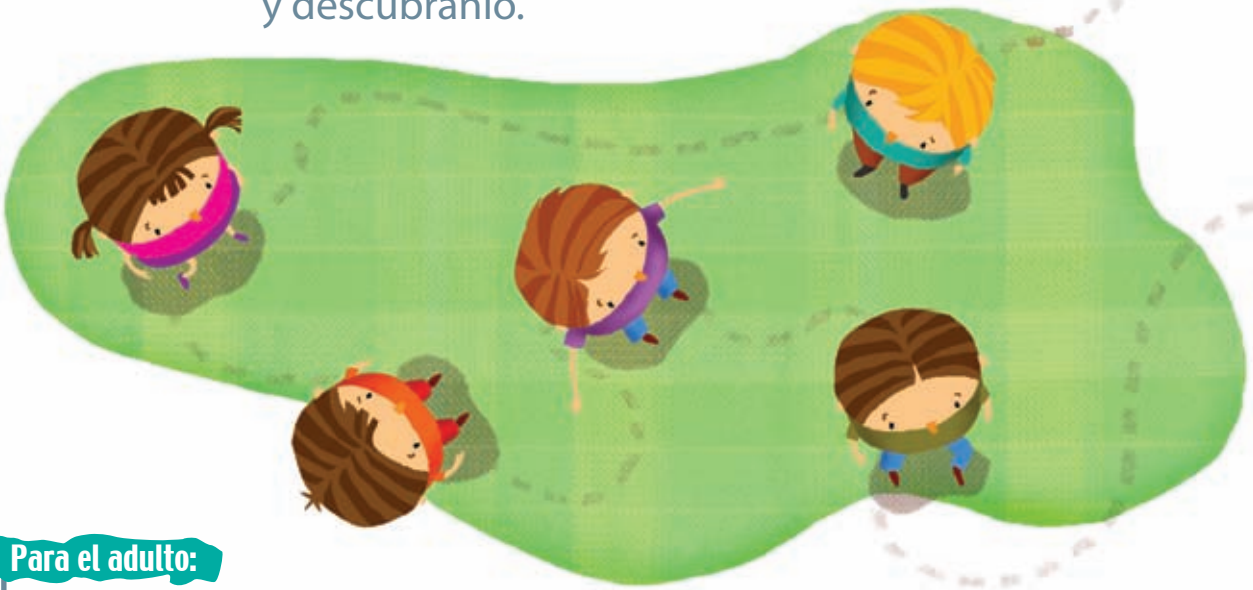
En este reto te desplazará de diferentes formas para seguir un camino.

En un espacio fuera de tu casa traza con el gis ocho marcas separadas y únelas con una línea. Inventa una forma de desplazarte de una marca a otra sobre la línea que trazaste, por ejemplo, de puntitas, saltando o girando. No puedes repetir. ¿Qué otro juego puedes hacer con las líneas? Invita a tus amigos y descúbranlo.



Materiales:

Un gis.



Para el adulto:

El niño o la niña se desplaza de diferentes formas de un punto a otro.

El niño o la niña participa con sus compañeros para proponer juegos.

Reflexión

De los desplazamientos que realizaste, ¿cuáles utilizas en la escuela?

¿En qué actividades?

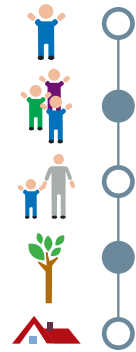


Reto:

Pie-rayuela

En este reto lanzarás con precisión algunos objetos para que caigan en un espacio determinado.

Con un gis dibuja una figura en el piso, puede ser un cuadrado o un círculo; sepárate nueve pasos y traza una línea. Colócate sobre ella y parado en un pie lanza una piedra pequeña dentro de la figura que dibujaste. Puedes invitar a tus amigos y lanzar de formas diferentes.



Materiales:

Un gis, una piedra u otro objeto.



Reflexión

¿Cuál fue el lanzamiento que te resultó más difícil?

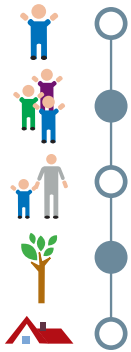
¿Lograste que el objeto cayera dentro del cuadro o círculo?
¿Por qué?

Para el adulto:

El niño o la niña propone diferentes maneras de lanzar.

Reto:

Pelota a la pared



En este reto diseñarás movimientos para lanzar y atrapar la pelota.

Nuestro cuerpo tiene muchas posibilidades de movimiento, descúbrelas en este reto. Rebota la pelota contra la pared y atrápala. Aumenta la velocidad y la distancia en cada rebote. Ahora invita a un compañero y juntos busquen otras maneras de lanzar y atrapar la pelota. Inventen sus propias reglas.

Materiales:

Una pelota.



Para el adulto:

El niño o la niña utiliza diferentes formas de lanzar y atrapar la pelota.

El niño o la niña propone reglas para jugar.

Reflexión

Al lanzar y atrapar la pelota, ¿qué movimientos realizaste?

¿Qué **utilidad** tiene para ti el lanzar o atrapar objetos?

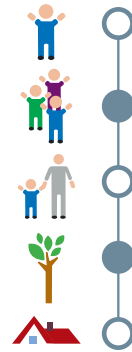


Reto:

Más rápido que el globo

En este reto sugerirás y realizarás movimientos rápidos que te permitan atrapar un objeto.

Reúne a uno o más compañeros de juego. Antes de lanzar el globo o la bola de papel hacia arriba, menciona el nombre de la compañera o el compañero que la atrapará, e indica cómo hacerlo, por ejemplo dando un giro.



Materiales:

Un globo o una hoja de papel.



Reflexión

¿En qué actividades o juegos de tu sesión de Educación Física necesitas moverte rápido? Escríbelas.

Respetar las diferencias de los demás favorece una sana convivencia



Para completar esta aventura pasa a la página 97, "Mis experiencias"

Para el adulto:

- El niño o la niña propone diferentes movimientos.
- El niño o la niña respeta las reglas del juego.



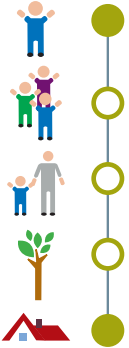
¡Desafiando pruebas!

En esta aventura enfrentarás retos en los que correrás, saltarás, lanzarás y golpearás objetos. También cambiarás, junto con tus compañeros, la forma de realizar los movimientos de acuerdo con la situación que se les presenta.



Reto:

De ida y vuelta



En este reto practicarás desplazarte de un lugar a otro de diferentes maneras.

Necesitarás un lápiz de color o una crayola, y cualquier otro objeto para llevarlo de un lado a otro.

Materiales:

Un lápiz de color o una crayola, un objeto.



En la figura de la siguiente página hay puntos con un número, únelos con una línea, pero con la siguiente condición: coloca tu objeto en un lugar alejado de tu libro, regresa saltando y une los puntos del 1 al 3; cambia de lugar el objeto y regresa desplazándote de forma diferente para unir los puntos del 3 al 5, y así consecutivamente hasta terminar la figura. Recuerda que cada vez que regreses a tu libro te desplazará de manera diferente.



Reflexión

¿En qué otras situaciones tienes la posibilidad de decidir?

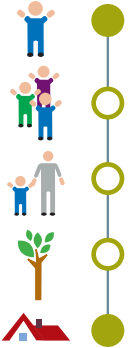
¿Es importante realizar tus actividades diarias paso a paso?
¿Por qué?

Para el adulto:

- El niño o la niña muestra entusiasmo durante la actividad.
- El niño o la niña utiliza diferentes formas de desplazamiento.

Reto:

¡Suenan que suenan!



Algunos objetos emiten sonidos cuando los golpeas. En este reto explorarás diferentes sonidos e intentarás seguir ritmos sencillos.

Para ello necesitarás poner mucha atención. Primero golpea con cuidado varios objetos que tengas a tu alrededor como botes, mesa o sillas, pero cuida que no sean de cristal.

Materiales:

Botes, cubetas, cucharas, un palo.





Elige el que más te guste y al golpearlo trata de seguir un ritmo, puedes tocarlo al compás de una canción. Invita a tus compañeros y ¡a moverte! Después utiliza tu cuerpo para emitir sonidos.



Reflexión

¿Qué partes de tu cuerpo produjeron un sonido diferente?

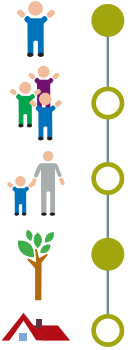
¿Por qué consideras que pasa esto?

Para el adulto:

- El niño o la niña experimenta golpear diferentes objetos.
- El niño o la niña intenta producir sonidos con su cuerpo.

Reto:

La bala de calcetín



En este reto manipularás y lanzarás con precisión algunos objetos.

Traza una marca en el piso, camina diez pasos al frente y coloca las botellas de plástico; regresa a la marca, lanza el calcetín y trata de derribarlas. Puedes inventar reglas, modificar el reto, lanzar de diferentes maneras y dar puntos a cada objeto.

Materiales:

Un calcetín relleno de semillas y anudado, varias botellas de plástico.





Dibuja dentro del espacio las formas de lanzar el calcetín que más te gustaron.

¡Así me gustó lanzar!



Reflexión

¿Cuál fue la forma más fácil de lanzar el calcetín? ¿Por qué?

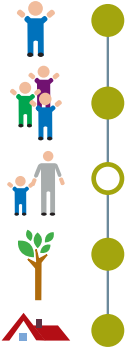
¿Con cuál lanzamiento tiraste más objetos?

Para el adulto:

- El niño o la niña realiza con precisión algunos lanzamientos.
- El niño o la niña modifica la actividad y propone otras formas de realizarla.

Reto:

El globo que flota



Con tu cuerpo puedes hacer dos o más movimientos a la vez.

Necesitas el globo inflado. Golpéalo y llévalo de un lugar a otro, recuerda que debe ser un espacio seguro para evitar accidentes. Después intenta golpearlo con los pies, con las rodillas; puedes tomar el tiempo o competir contra alguien. Utiliza otra parte del cuerpo o un objeto para mover el globo. Usa más de un globo para hacerlo más divertido.

Materiales:

Globos.



Para el adulto:

Supervisar que el lugar elegido para la actividad sea seguro, pues el niño prestará más atención al globo.

El niño o la niña logra realizar dos movimientos a la vez.

Reflexión

¿Con qué parte de tu cuerpo fue más difícil hacer la actividad? ¿Por qué?

Escribe dos movimientos que puedes hacer al mismo tiempo.

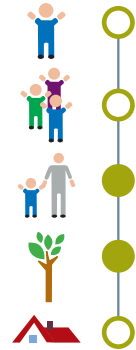


Reto:

Zancos

En este reto aprenderás a mantener el equilibrio al desplazarte sobre zancos.

Con ayuda de un adulto fabrica dos zancos con botes y cuerdas. Camina sobre los zancos y trata de recorrer una distancia determinada de ida y vuelta de diversas formas.



Materiales:

Dos botes metálicos, dos cuerdas.

Para el adulto:

Es importante ayudar al niño en el momento de preparar el material y estar al pendiente cuando lo utilice.

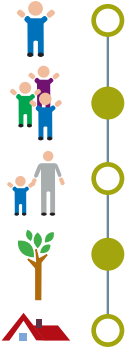
El niño o la niña mantiene el equilibrio al desplazarse sobre los zancos.

Reflexión

¿Qué dificultades encontraste para mantener el equilibrio?

Reto:

Banqueta del malabarista



En este reto mantendrás objetos en equilibrio con distintas partes del cuerpo.

Camina sobre una banqueta o sobre una línea, que ya esté marcada en el suelo, y lleva el cuaderno sobre tu cabeza.

Juega con tus amigos e intenten equilibrar el objeto con distintas partes de su cuerpo. Pueden usar otros objetos.



Materiales:

Un cuaderno.





Escribe y dibuja dentro del espacio algunos de los objetos que utilizaste para comprobar tu **habilidad** de mantenerlos en equilibrio.

Espacio para dibujar



Para el adulto:

Es importante supervisar el lugar en el que va a caminar el niño.

El niño o la niña camina una distancia considerable con el cuaderno sobre su cabeza.

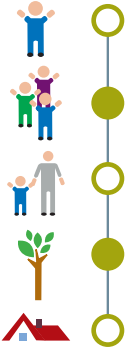
El niño o la niña propone diferentes formas de equilibrar los objetos.

Reflexión

¿Qué hiciste para que no se cayeran los objetos? Escríbelo.

Reto:

Bolitas ciegas



Materiales:

Periódico,
una cubeta o
una caja de
cartón.

En este reto harás lanzamientos desde diferentes ubicaciones para mejorar tu **habilidad**.

Haz cinco bolas de periódico de diferentes tamaños. En el suelo coloca una cubeta o caja de cartón, da media vuelta y camina dos pasos; ahora, de espaldas a la caja, lanza una bola de periódico tratando de encestarla. Aléjate un paso más y lanza otra bola, y así sucesivamente hasta completar cinco. Invita a tus amigos, pongan reglas al juego o modifíquenlo.



Reflexión

¿Qué harías para mejorar tus lanzamientos?

¿En qué actividades de las que realizas en tu casa necesitas habilidad para lanzar? Escríbelo.

Para el adulto:

El niño o la niña mejora sus lanzamientos.

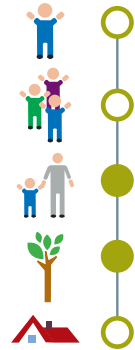
El niño o la niña participa en la modificación de la actividad.



Reto:

La toalla mágica

En este reto adaptarás tus movimientos para manipular un objeto (toalla) y para controlar un móvil (pelota). Sujeta con ambas manos la toalla o un trapo por uno de los extremos y pide a un adulto que te ayude a sujetar el otro; coloquen una pelota sobre la toalla para lanzarla lo más alto. Mientras cae, y sin soltar la toalla, cambia rápidamente de lugar con tu compañero, procuren que la pelota caiga en la toalla.



Materiales:

Una toalla,
una pelota.



Reflexión

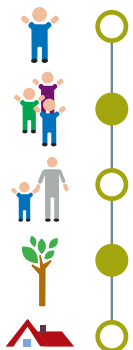
¿Qué hicieron para ponerse de acuerdo y evitar que se cayera la pelota o el globo?

Para el adulto:

- El niño o la niña muestra seguridad en sus decisiones.
- El niño o la niña adapta con facilidad sus movimientos.

Reto:

La ranita



En este reto experimentarás diferentes formas de saltar obstáculos.

Pinta una línea en el piso, coloca la caja delante de la línea, toma impulso y salta la caja desde la línea que pintaste.

Aleja la caja de acuerdo con lo que puedas saltar. Invita a un amigo y busquen otros objetos que no sean peligrosos y que puedan brincar.

Ahora salta como rana pero cae como si fueras otro animal, tú decides cuál.



Materiales:

Una caja de cartón, un gis.





Dibuja en el espacio algunos objetos que podrías saltar.

Espacio para dibujar

Reflexión

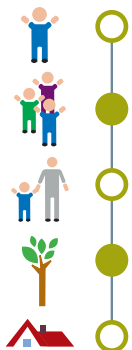
¿Es importante tener la habilidad de saltar? ¿Por qué?

Para el adulto:

- El niño o la niña salta la caja modificando las distancias.
- El niño o la niña experimenta diferentes formas de saltar.

Reto:

Canicas de periódico



Las canicas son un **juego tradicional**, en este reto las manipularás y lanzarás con precisión.

Dibuja un círculo en el piso y coloca dentro varias “canicas”. Invita a algunos amigos, cada uno tirará una canica tratando de sacar las que se encuentran dentro del círculo. Primero utilicen una mano y luego la otra.

Materiales:

Observen quién sacó más y cuál es la mejor manera de lanzar para dar en el blanco. Busquen otras formas de jugar.

Un gis,
plastilina
o bolas de
periódico.





Investiga con un adulto o en la Biblioteca Escolar cómo se jugaba a las canicas, e invita a tus amigos a jugar de esa manera.



Reflexión

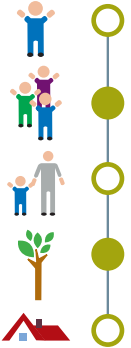
¿Con qué mano te costó más trabajo lanzar la canica?
¿Por qué?

Para el adulto:

- El niño o la niña manipula y lanza las canicas con precisión.
- El niño o la niña participa en la modificación de la actividad.

Reto:

¡A soplar se ha dicho!



En este reto utilizarás tus movimientos para resolver las situaciones que se te presentan.

En el suelo traza dos líneas separadas entre sí unos seis pasos aproximadamente. Haz una bola de papel y colócate en una de las líneas. Pon la bola de papel en el suelo y agita rápidamente el cartón para que con el aire se mueva y llegue hasta la otra línea.

Puedes hacerlo con otros amigos y proponer reglas o diferentes maneras de jugar.

Materiales:

Un cartón,
periódico.



Para el adulto:

El niño o la niña logra trasladar la bola de papel soplando con el cartón.

El niño o la niña propone otras maneras de jugar.

Reflexión

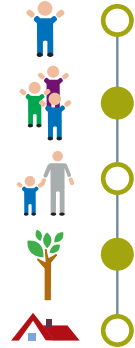
¿De qué otras maneras puedes impulsar la bola de papel?



Reto:

En busca del zapato perdido

En este reto explorarás distintas maneras de lanzar objetos. Reúne a varios compañeros de juego. Colóquense en hilera, quítense los zapatos y láncenlos hacia atrás; cuando ustedes lo decidan deben voltear y buscar sus zapatos para ponérselos nuevamente; el que termine primero será quien proponga otra forma de lanzar. Procuren dar la señal cuando todos estén en hilera para evitar golpear a alguien y tener un conflicto.



Materiales:

Zapatos.



Reflexión

¿Con qué parte de tu cuerpo lanzaste más lejos tu zapato?
¿Por qué?

Poner en práctica habilidades como correr, saltar o lanzar; ayudan a mantener tus músculos, huesos y corazón en buenas condiciones.



Para completar esta aventura pasa a la página 98, "Mis experiencias"

Para el adulto:

- El niño o la niña toma acuerdos con sus compañeros para organizarse.
- El niño o la niña propone otras maneras de lanzar el zapato.



Explorando mi postura

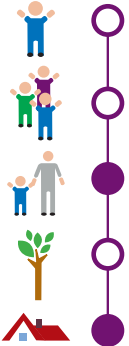
Ahora tienes la posibilidad de expresar con tu cuerpo lo que sientes.

Descubre la importancia de tu postura y tu respiración cuando haces una actividad física y cuando descansas.



Reto:

Brinca-brinca como saltamontes



En este reto identificarás cómo aumentan los latidos de tu corazón al realizar actividades físicas.

Coloca tu mano del lado izquierdo de tu pecho, a la altura del corazón y siente tus **latidos**. Camina rápidamente, y vuelve a sentir los latidos de tu corazón. Después, realiza diez saltos con los pies juntos y siente nuevamente tu corazón. También puedes sentir o escuchar el corazón de otras personas.

Imagina y dibuja tu corazón en reposo y después del ejercicio físico, dobla la hoja y pégala en este espacio.

Pega tu hoja aquí



Para el adulto:

El niño o la niña siente cómo aumentan los latidos de su corazón.

El niño o la niña siente el corazón de otras personas.

Reflexión

¿En qué actividad sentiste que tú corazón **palpitaba** más rápido? Escribe tu respuesta.



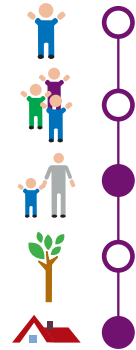
Reto:

Más difícil de lo que parece

En este reto identificarás la importancia de las partes del cuerpo para realizar distintos movimientos.

La **postura** y tus piernas son esenciales para realizar actividades como bailar o caminar.

Ata el palo por completo a tu pierna de tal manera que no puedas flexionar la rodilla, intenta caminar, trotar y, después, correr. Haz lo mismo con otra parte de tu cuerpo y realiza distintos movimientos. Dibuja en una hoja qué actividades podrías desempeñar si no pudieras mover alguna parte de tu cuerpo. Después, dobla y pega la hoja en el espacio de abajo.



Materiales:

Un palo de madera de 60 cm. aprox., una cuerda.

Espacio para pegar tu hoja



Para el adulto:

Mencionar al niño que no intente flexionar la pierna en la que tiene el implemento.

El niño o la niña se desplaza con el palo en la pierna.

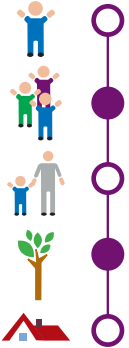
El niño o la niña explica la razón de la dificultad para moverse.

Reflexión

¿Te costó trabajo moverte? ¿Por qué? Escribe lo que piensas.

Reto:

Soplando como si fuera bomba humana



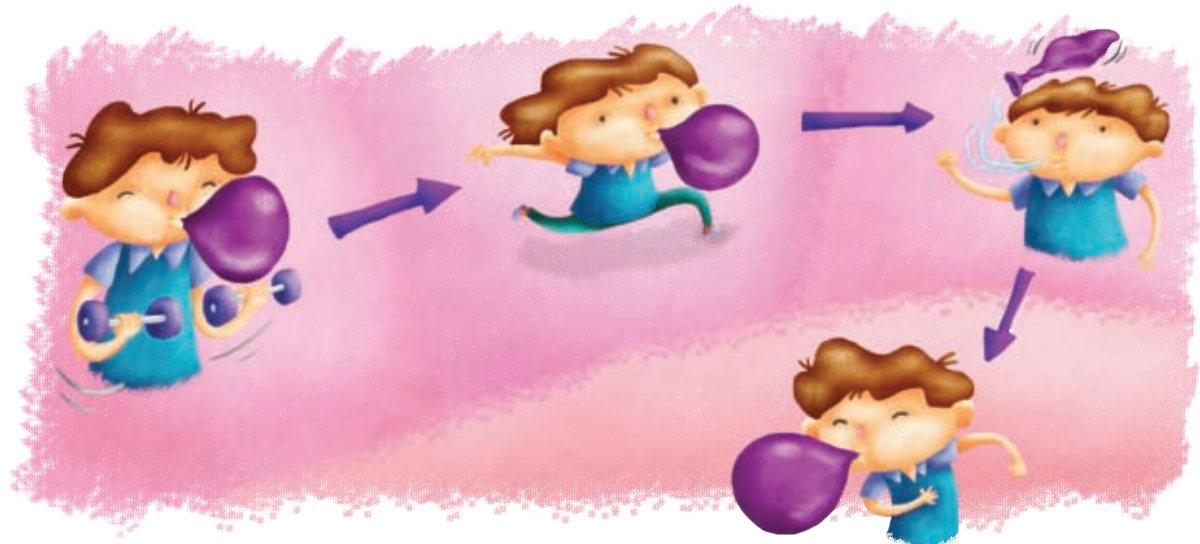
En este reto controlarás los movimientos que intervienen en tu respiración, después de realizar una actividad física.

Infla el globo sin atarlo. Sujétalo fuertemente y realiza una carrera rápida que dure alrededor de 10 segundos; luego, suelta el globo para que se desinfle y ve por él, cuando lo atrapes intenta inflarlo igual que la primera vez. Invita a un amigo y pídele que haga lo mismo.

Después, pueden amarrar el globo e inventar otro juego.

Materiales:

Un globo.



Para el adulto:

El niño o la niña infla el globo después de soltarlo.

El niño o la niña nota la diferencia en su respiración.

Reflexión

¿Cuándo te costó más trabajo inflar el globo? ¿Por qué?

¿Qué cambios observas en tu respiración después de hacer ejercicio?

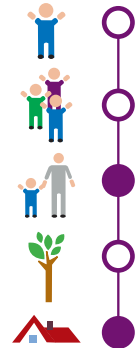


Reto:

Carrera de papelitos

En este reto controlarás los movimientos que intervienen en tu respiración.

Para esta actividad corta dos pedazos pequeños de papel, colócalos en la orilla de una mesa y pide a un adulto o amigo que en el menor número de soplos haga llegar el papel al otro lado de la mesa. Cuenta los intentos y luego hazlo tú. Dobla el papel de distintas formas y procura que llegue al otro lado.



Materiales:

Papel
o periódico.



Reflexión

Para soplar más, ¿cómo tienes que respirar?

¿Qué hiciste para soplar más fuerte?

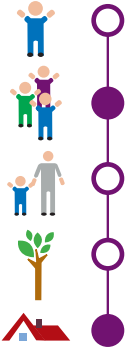
Para el adulto:

Verificar que el niño o la niña no haga mucho esfuerzo al soplar, para evitar que se maree.

El niño o la niña inhala más aire para soplar más fuerte.

Reto:

No todo se hace igual



En este reto controlarás el equilibrio de tu cuerpo al pasar de una postura a otra.

Para ello invita a un amigo, recorten fotografías de personas en diferentes posturas y péguenlas en el espacio de abajo.



Materiales:

Tijeras,
pegamento,
periódico o
revista.

A continuación, imiten la postura de la primera fotografía y, mediante un buen control de sus movimientos, vayan modificándola hasta lograr la postura de la siguiente fotografía, y así sucesivamente hasta repetir todas las posturas que pegaron.

Recorta y pega en este espacio



Reflexión

¿Qué postura te costó trabajo imitar?

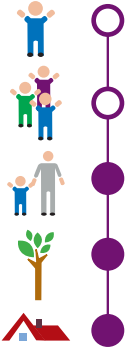
¿Por qué es importante tener una postura correcta? Platícalo con tus compañeros o amigos y escribe tus comentarios.

Para el adulto:

- El niño o la niña identifica y recorta personas con diferentes posturas.
- El niño y la niña controla su cuerpo para cambiar de postura.

Reto:

Lectura veloz



En este reto identificarás cómo cambia tu respiración al realizar distintos movimientos.

La respiración es un aspecto importante para la lectura en voz alta; pues si no respiras, no pueden salir palabras de tu boca. Para lograr este reto necesitarás la ayuda de un adulto que sostendrá tu libro.

Materiales:

Lápiz
o bolígrafo.

Lee la ilustración de abajo. Luego corre hasta un punto lejano lo más rápido que puedas, regresa y vuelve a leer el enunciado en voz alta; corre nuevamente al mismo punto y, cuando regreses, da diez saltos y lee otra vez el letrero.



Para el adulto:

El niño o la niña relaciona la velocidad de la respiración con sus movimientos.

El niño o la niña identifica cómo cambia su respiración.

Reflexión

¿Cómo sentiste tu respiración al realizar el reto?

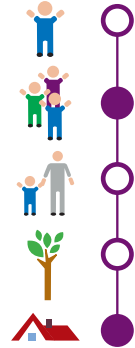


Reto:

Siento mi respiración

Respiramos desde el momento en que nacemos. En este reto sentirás cómo es tu respiración cuando no estás en movimiento.

Necesitas estar en un lugar donde no haya mucho ruido. Acuéstate, relájate, coloca tus manos en el pecho y respira profundamente varias veces. Puedes invitar a alguien de tu casa o a un amigo para que lo hagan juntos y sentir cómo se mueve el pecho cuando respiran.



Reflexión

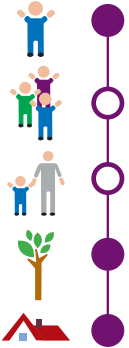
¿Qué diferencias encuentras en tu respiración cuando estás en movimiento y cuando estás acostado?

Para el adulto:

El niño o la niña identifica las diferencias en su respiración.

Reto:

Como me muevo respiro



Materiales:

Una pelota.

En este reto sentirás cómo cambia tu respiración al realizar diferentes posturas.

Siéntate en un lugar cómodo, lanza y atrapa una pelota y siente tu respiración; luego, levántate poco a poco hasta quedar de pie,

lanza la pelota cada vez más alto y cuando esté en el aire

cambia tu postura (hincado, acostado, parado

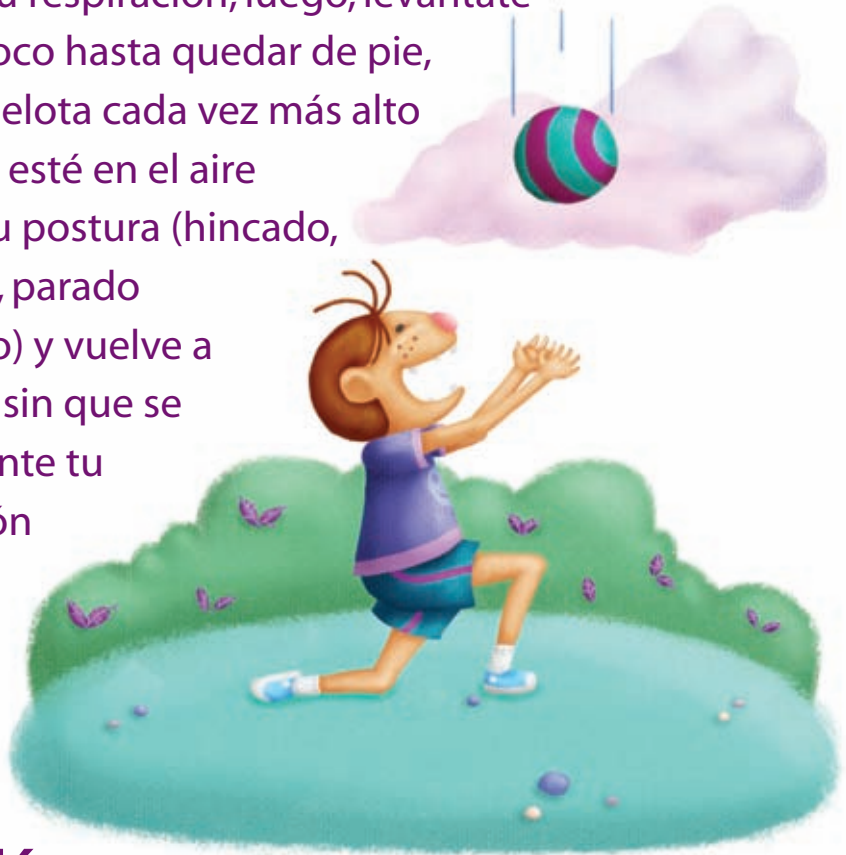
o sentado) y vuelve a atraparla sin que se caiga. Siente tu

respiración

después de llevar

a cabo

el reto.



Reflexión

Para el adulto:

El niño o la niña cambia con facilidad su postura.

El niño o la niña identifica cambios en su respiración.

¿Qué ocurre con tu respiración al principio y al final del reto?

¿En qué momento percibiste cambios en tus movimientos y en tu respiración?

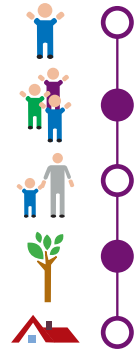


Reto:

Estatua que cae

En este reto imitarás distintas posturas con diferentes partes de tu cuerpo.

Formen un círculo y uno de ustedes lance el muñeco de trapo al aire, todos estarán atentos porque una vez que caiga tendrán que imitar su posición, como si fueran estatuas. Propongan las reglas del reto o inventen nuevas maneras de realizarlo.



Materiales:

Un muñeco de trapo.



Reflexión

¿Qué posiciones fueron más difíciles de imitar?

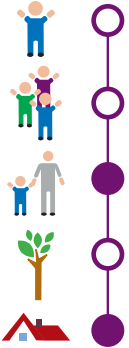
¿Por qué?

Para el adulto:

- El niño o la niña imita las posturas del muñeco.
- El niño o la niña propone modificaciones al reto.

Reto:

Reino animal



En este reto usarás tu creatividad para realizar distintas posturas.

El reto consiste en imitar la postura de un animal. Un jugador mencionará el nombre de un animal y el otro tratará de copiar la apariencia del mismo. Toma en cuenta que los animales tienen posturas particulares, si quieres saber más acerca de ellos consulta la Biblioteca Escolar.



Materiales:

Hoja, lápiz o bolígrafo.

En una hoja dibuja los animales que imitaste y pégala en el siguiente espacio.

Pega la hoja aquí

Para el adulto:

El niño o la niña imita con facilidad las posturas de los animales.

El niño o la niña identifica los movimientos que se le dificultan realizar.

Reflexión

De acuerdo con su postura, ¿cuál animal te gustaría ser y cuál no? ¿Por qué?



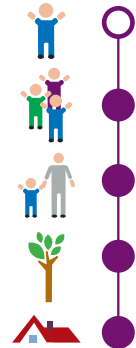
Reto:

Fotos instantáneas

En este reto emplearás tu observación para imitar diferentes posturas.

Observa a las personas de tu entorno, fíjate en sus posturas, recuérdalas detalladamente e imítalas. Se respetuoso, si es necesario comenta la intención del reto a las personas que imitas.

Hazlo cuantas veces quieras, puedes invitar a un adulto o amigo.



Reflexión

Con la persona que compartió contigo la actividad comenta cuál de las posturas que adoptaste fue la más difícil y escribe por qué.

El ejercicio físico en equipo promueve que convivas sanamente con otras personas.



Para completar esta aventura pasa a la página 99, "Mis experiencias"

Para el adulto:

El niño o la niña mantiene una postura por largo tiempo.



Aventura 5

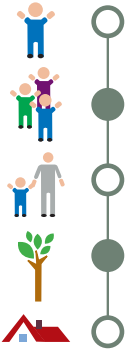
Mi desempeño cambia día con día

En esta aventura realizarás actividades que te permitirán desarrollar habilidades como saltar, trepar o correr, y podrás saber cuánto mejoras al realizarlas.



Reto:

Difícil de atinar...



Materiales:

Un gis,
una pelota
o bola de papel
periódico.

La habilidad de lanzar y la capacidad física de moverte con rapidez se pondrán a prueba en este reto.

Traza dos líneas **paralelas** separadas por unos diez pasos aproximadamente; tus compañeros se colocarán sobre una de las líneas, cada uno tendrá una pelota o bola de papel periódico en la mano. Cuando ellos te lo indiquen, camina sobre la línea que está sola, evitando que te toquen las bolas de papel que te lanzarán tus compañeros. Pueden cambiar de mano, hacerlo de otra forma o poner nuevas reglas al juego, sólo imagina e inventa algo diferente en este reto.



Reflexión

¿Qué hiciste para evitar que te tocan las bolas de papel?

Si vas caminando por algún lugar con mucha gente ¿qué haces para no chocar con las personas? Escríbelo y coméntalo con tus amigos.

Para el adulto:

El niño o la niña muestra habilidad para esquivar las bolas de papel.

El niño o la niña lanza la bola de papel alternando mano derecha e izquierda.

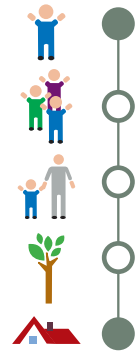


Reto:

Oscuridad

En este reto pondrás en práctica tus habilidades motrices limitando tu visión.

Hay personas que no pueden ver pero hacen muchas cosas al igual que tú, descubre cómo adaptar tus movimientos ante limitaciones visuales. Primero quítate los zapatos, luego tápate los ojos con una venda, trapo o paliacate. Ahora trata de ponerte los zapatos. Realiza otras actividades sencillas con los ojos vendados.



Materiales:

Un zapato,
un paliacate.



Reflexión

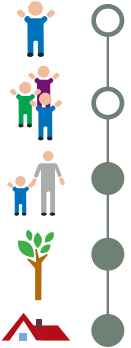
¿Qué hiciste para llevar a cabo las actividades sin ver?

Para el adulto:

- El niño o la niña pone a prueba otras habilidades motrices para realizar las actividades sin ver.
- El niño o la niña propone otras actividades.

Reto:

¿Corto circuito?



En este reto organizarás, junto con tus compañeros, un circuito de habilidades motrices.

En **Educación Física** un circuito es un conjunto de pruebas que involucran movimientos que se realizan de forma ordenada. Elige cinco objetos, que no sean peligrosos y escribe en el siguiente recuadro las habilidades que pondrás a prueba como saltar, correr, lanzar o girar.

Materiales:

Un lápiz.

Objeto	Habilidad



Por ejemplo, si escogiste una mesa, gatearás por debajo de ella; si fue una silla, darás cinco vueltas alrededor de ella. Invita a tus amigos. Recuerda hacer las actividades de forma ordenada.



Reflexión

¿Qué habilidad hace falta que practiques más?

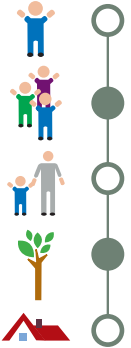
En casa, ¿qué actividades haces de forma ordenada?
Escríbelo y coméntalo con un adulto.

Para el adulto:

- El niño o la niña identifica diferentes habilidades al realizar la actividad.
- El niño o la niña comenta la dificultad encontrada en la actividad.

Reto:

Jardinero apresurado



En este reto combinarás diferentes habilidades motrices para desplazarte.

Los árboles son seres importantes porque limpian el aire que respiramos.

Invita a algunos amigos y busquen una zona con árboles y plantas. Llenen con agua cuatro botellas de plástico y colóquenlas juntas a unos metros de los árboles o plantas. Cada participante debe tomar una botella, y decidir una forma de desplazarse para ir a regar el árbol o la planta elegida y regresar, desplazándose de otra forma.

Materiales:

Botellas de plástico.



Por ejemplo, uno de los participantes dirá: "yo puedo ir a regar ese árbol dando vueltas y regresar corriendo". Los demás tendrán que inventar su forma de desplazarse hacia la planta o el árbol. Recuerden aplastar y tirar a la basura las botellas cuando terminen la actividad.



Dibuja algunas habilidades que ejercitaste al regar las plantas.

Dibuja aquí

Reflexión

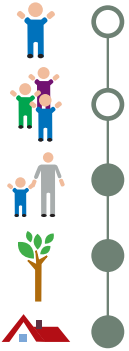
¿Qué forma de desplazarte te pareció más fácil? ¿Por qué?

Para el adulto:

- El niño o la niña inventa formas originales de desplazamiento.
- El niño o la niña identifica las habilidades que realiza.

Reto:

Lo que existe es...



En este reto reaccionarás ante diferentes estímulos empleando **habilidades** motrices y **mentales**.

Necesitarás un objeto que puedas lanzar y atrapar. Invita a un adulto a este juego. Uno de los jugadores tendrá en sus manos el objeto elegido y deberá estar atento; cuando el otro participante mencione un lugar (salón, cocina o patio) lanzará el objeto. Antes de que el otro lo atrape tendrá que mencionar algún objeto o persona que exista en ese lugar. Por ejemplo, si el jugador dice: “salón de clases”, el otro participante expresará: “banca”, “niños” o “maestro”. Pueden utilizar cualquier objeto siempre y cuando no sea peligroso.



Para el adulto:

El niño o la niña menciona objetos relacionados con el lugar elegido para la actividad.

El niño o la niña muestra agilidad al combinar habilidades motrices y mentales.

Reflexión

¿Recuerdas algunos de los objetos o personas que nombraron en esta actividad? Escribe uno; si es persona describe ¿qué realiza? y si es objeto ¿para qué sirve?

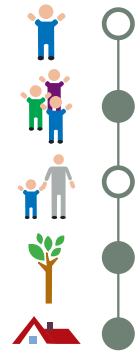


Reto:

Utiliza la imaginación y la creatividad

Saltar, correr y girar son habilidades que pondrás a prueba en este reto en el que también utilizarás tu imaginación y **creatividad**.

Invita a varios amigos. Con un gis traza una línea en el piso, coloca en ella varios objetos separados entre sí, asegúrate que sean fáciles de utilizar y que no sean peligrosos. Ahora recorre esa línea pasando por cada objeto de la forma que tú decidas. Puedes cambiar objetos o hacer varias líneas. Utiliza tu imaginación y creatividad.



Materiales:

Un gis.



Reflexión

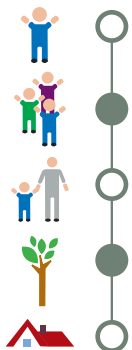
¿Con cuál de los objetos realizaste el mayor número de movimientos?

Para el adulto:

- El niño o la niña utiliza diferentes habilidades para pasar los obstáculos.
- El niño o la niña es creativo al realizar el recorrido.

Reto:

Topes en el camino



Reaccionar con movimientos bien pensados te ayudará en este reto, en él pondrás en juego tu habilidad para esquivar **obstáculos**.

Con gis tracen en el piso tres líneas separadas entre sí. Deberán colocarse varios participantes sobre cada línea y otros, un paso atrás de ellas. A la señal, los participantes que están fuera de las líneas correrán tratando de llegar al otro extremo, y los que están parados entre las líneas les impedirán el paso, pero sólo moviéndose sobre ellas, sin golpear al compañero que intenta llegar al otro lado. Fijen reglas o modifiquen el juego. Observen la imagen que describe cómo hacerlo.

Materiales:

Un gis.





Todos en algún momento encontramos obstáculos en el camino, dibuja uno y explica qué hiciste para librarlo.

Esto me sucedió

Reflexión

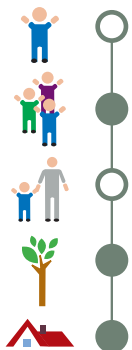
¿En qué actividades o juegos de tu sesión de Educación Física utilizas tus habilidades para esquivar?

Para el adulto:

- El niño o la niña esquivo a sus compañeros de formas diferentes.
- El niño o la niña es respetuoso con sus compañeros.

Reto:

Boliche



En este reto tendrás que lanzar con precisión para derribar un objeto y hacer la acción que se te indica, invita a varios compañeros.

Necesitan varios botes de plástico, papeles, un lápiz y una pelota de esponja. En los papeles escriban varias acciones, por ejemplo: conseguir una hoja seca de árbol. Metan los papeles en los botes, colóquenlos en el piso y a ocho pasos de distancia tracen la línea de lanzamiento.

Materiales:

Varios botes de plástico, una pelota, lápiz o bolígrafo, papel.





Desde ahí rueden la pelota. Si tiran un bote tendrán que correr a levantarlo, sacar el papel y hacer lo que está escrito. Pueden dar puntaje a cada bote y poner reglas al juego.



Reflexión

¿Cuál actividad de las que escribieron en los papeles la has usado en casa o en la escuela?

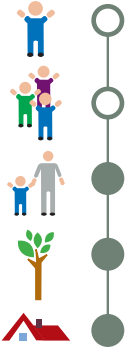
Menciona que regla te parece importante incluir en este juego y por qué

Para el adulto:

- El niño o la niña propone reglas al juego.
- El niño o la niña lanza con precisión.

Reto:

Olas van, olas vienen



En este reto reconocerás diferentes formas de realizar saltos.

Consigue una cuerda larga, y pídele que ate la cuerda al tronco de un árbol o a una base firme. También la pueden sujetar dos personas, una de cada extremo. La actividad consiste en mover la cuerda hacia arriba y hacia abajo **simulando** el movimiento de las olas, colócate a un costado e intenta pasar por abajo o por arriba. Puedes mover la cuerda para que salte quien juega contigo.

Materiales:

**Una cuerda,
lápices de
colores.**





Dibuja en este espacio qué otras maneras utilizaron para mover la cuerda; con un color distinto resalta el movimiento de la cuerda que más disfrutaste.

También así usamos la cuerda

Reflexión

¿Cuántos saltos diferentes realizaste?

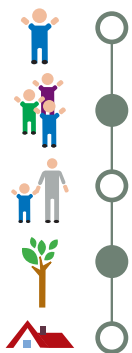
¿En la calle qué lugares tienes que pasar cuidadosamente para no tener un accidente? Escríbelos.

Para el adulto:

- El niño o la niña utiliza su habilidad para saltar al pasar la cuerda.
- El niño o la niña busca distintas alternativas de salto.

Reto:

Telaraña en el piso



En este reto te desplazará utilizando diferentes puntos de apoyo.

Traza en el piso una telaraña de un tamaño suficiente para que tú y algunos compañeros puedan desplazarse dentro de ella, utilizando diferentes puntos de apoyo como manos, pies o rodillas. Después, intenten pasar sin tocar las líneas de la telaraña.

Materiales:

Un gis.

Ahora, prueba desplazarte combinando diferentes apoyos, por ejemplo: en dos manos y un pie o en un solo pie.



Reflexión

Para el adulto:

El niño o la niña experimenta diferentes formas de pasar la telaraña.

¿Qué desplazamientos te parecieron más difíciles de lograr?
¿Por qué?

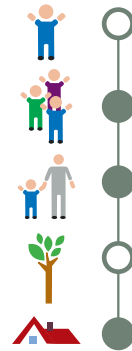


Reto:

Un ratón muy abusado

En este reto utilizarás tu habilidad de correr y tomarás decisiones para evitar ser atrapado.

Invita a tres o más compañeros. Uno de ustedes será el gato, otro el ratón, los demás se colocarán en cualquier lugar sentados. El gato comenzará a perseguir al ratón. Cuando quiera, el que hace de ratón tocará a uno de los que están sentados y éste se tendrá que levantar inmediatamente y se convertirá en el gato; el participante que hacía el papel de gato pasará a ser el ratón. Puedes jugarlo con tu familia e inventar nuevas reglas.



Materiales:

Lápiz
o bolígrafo.

Reflexión

¿Los movimientos que utilizaste para escapar fueron los adecuados? ¿Por qué?

Disminuye el tiempo que pasas frente a la televisión, computadora o juegos electrónicos y aumenta las actividades, juegos y ejercicios físicos.



Para completar esta aventura pasa a la página 100, "Mis experiencias".

Para el adulto:

- El niño o la niña interactúa con sus compañeros de juego.
- El niño o la niña propone modificaciones a la actividad.

Mis experiencias

Dibuja lo que te gustó o lo que no te gustó de cada aventura y de tus sesiones de Educación Física. Pide a un adulto que te ayude a escribir tus comentarios.



Aventura

1

Nos reconocemos y comunicamos

Espacio para dibujar

Comentarios



Aventura

2

Ahora sí, ¡juguemos a los retos!

Espacio para dibujar

Comentarios

Aventura

3

¡Desafiando pruebas!

Espacio para dibujar

Comentarios



Aventura 4

Explorando mi postura

Espacio para dibujar

Comentarios

Aventura 5

Mi desempeño cambia día con día

Espacio para dibujar

Comentarios

Bitácora de juegos y ejercicios

Principios para la realización de juegos y ejercicios

- **Busca un entorno físico adecuado y seguro:** evitar avenidas y lugares muy transitados, así como temperaturas ambientales extremas.
- **Alimentación:** procura que tu alimentación sea equilibrada y sin excesos, ya que la energía que necesitas para moverte y crecer la obtienes de lo que comes.
- **Hidratación:** cuando haces ejercicio tu cuerpo pierde agua y minerales que necesitas recuperar, toma agua potable mientras lo realizas. Es recomendable que tomes de seis a ocho vasos diarios.
- **Visita al médico** y verifica tu peso, estatura y estado físico.
- **Preparación para la actividad física vigorosa:** antes de hacer una actividad física intensa, prepara tu cuerpo realizando movimientos de baja intensidad y estiramientos leves en todos tus músculos y articulaciones. Pregunta a tu profesor o profesora algunas alternativas.
- Se recomienda que **al día realices por lo menos 60 minutos de actividad física** moderada como caminar o 30 minutos de actividad física vigorosa como correr o practicar algún deporte. Realiza ejercicios que te ayuden a mantener firmes tus músculos dos o tres veces por semana y de tres a cinco una actividad física intensa. Evita realizar grandes esfuerzos, como levantar objetos pesados.
- **Descanso:** para mantener una buena salud y recuperar energía es necesario que descanses. Procura dormir aproximadamente 8 a 10 horas diarias.
- **Higiene:** después de hacer ejercicio físico es necesario asearte para evitar enfermedades y sentirte más cómodo y limpio.

Bitácora de juegos y ejercicios

Instrucciones:

- Con ayuda de un adulto, escribe las fechas del mes.
- Elabora una lista con los juegos o ejercicios que has realizado en tu sesión de educación física o en los retos de este libro.
- Asigna un color a cada uno de los juegos y ejercicios para que los registres en el calendario.
- Abajo de cada mes escribe el total de actividades realizadas.
- Recuerda que tienes que hacer ejercicio físico por lo menos cinco días a la semana.

Registro de juegos y actividades de: _____

(escribe tu nombre)

AGOSTO						
D	L	M	M	J	V	S

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

OCTUBRE						
D	L	M	M	J	V	S

NOVIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

DICIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

ENERO						
D	L	M	M	J	V	S

FEBRERO						
D	L	M	M	J	V	S

MARZO						
D	L	M	M	J	V	S

ABRIL						
D	L	M	M	J	V	S

MAYO						
D	L	M	M	J	V	S

JUNIO						
D	L	M	M	J	V	S

JULIO						
D	L	M	M	J	V	S

Balance anual de juego y ejercicio

¿Cuántos juegos o actividades físicas planeaste en el ciclo escolar? _____

¿Cuántas realizaste? _____

Comenta ¿por qué no realizaste tus actividades?

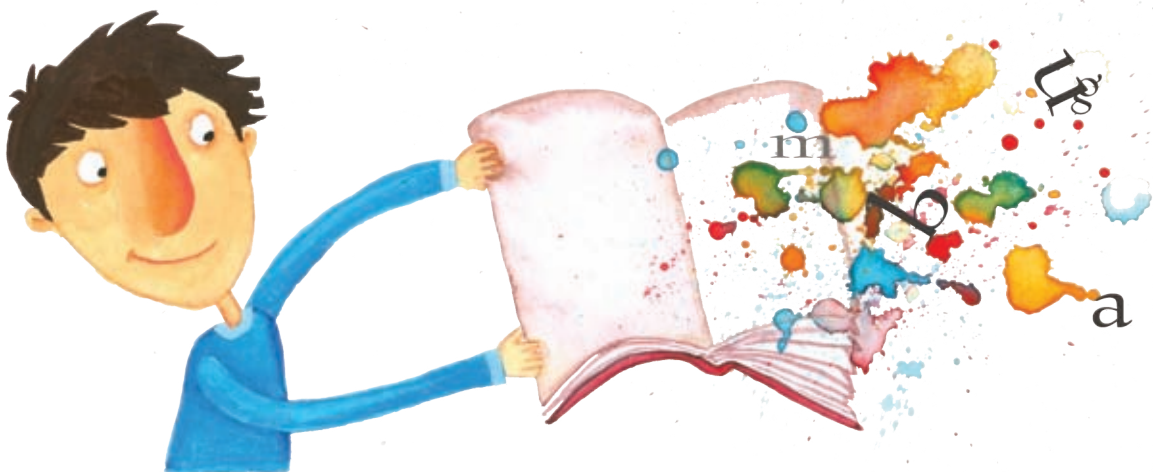
¿Por qué necesitas realizar ejercicio físico cinco veces a la semana? _____

¿Qué actividad disfrutaste más? _____

¿Cuál menos? _____

Glosario

- **Actitud:** modo de hacer las cosas, contento o enojado, bien o mal.
- **Aventura:** actividad desconocida que causa emociones como felicidad, miedo, preocupación o diversión.
- **Comunicar:** es el intercambio de ideas entre dos o más personas a través de palabras, señales, gestos o sonidos.
- **Creatividad:** es la facultad de crear o inventar algo. Por ejemplo, cuando dibujas algo sin copiar.
- **Desplazar:** mover a alguien o algo de un lugar a otro. Por ejemplo, cuando vas del salón al patio de la escuela.
- **Educación Física:** conocer, aceptar y mover tu cuerpo. Compartir, hablar con tus amigos, jugar y hacer cosas divertidas.
- **Emoción:** alteración del ánimo intenso y pasajero cuando algo o alguien te sorprende, te alegra, te enoja o te da miedo.
- **Estatua:** obra de escultura. También, quedarse paralizado por el espanto, la sorpresa o el juego.



- **Expresar:** mostrar con la actitud o con las palabras lo que se piensa y siente. Por ejemplo, cuando dices que estás feliz y sonríes.
- **Glosario:** apartado de un libro donde se explica lo que significan algunas palabras.
- **Habilidad:** capacidad y disposición para hacer algo con facilidad.
- **Habilidad mental:** habilidad o destreza para pensar soluciones.
- **Herramienta:** lo que utilizas para construir o arreglar algo.
- **Imitar:** hacer lo mismo que otra persona o animal.
- **Juego tradicional:** son juegos que se practican desde hace muchos años y que tú también los puedes practicar, como el balero o las canicas.
- **Latido:** sonido que produce el corazón al moverse.
- **Malabarista:** persona que hace ejercicios de agilidad y destreza manteniendo objetos en equilibrio.
- **Medio de transporte:** vehículo que sirve para llevarte de un lado a otro. Por ejemplo, un auto, camión o bicicleta.
- **Obstáculo:** algo que te impide pasar o moverte con facilidad.

- **Paralelas:** son las líneas que están cerca una de otra y nunca se juntan.
- **Postura:** diferentes formas de colocar el cuerpo: de lado, acostado o parado.
- **Palpitación:** son los movimientos de tu corazón.
- **Recipiente:** utensilio que te sirve para almacenar.
- **Simular:** representar algo fingiendo o imitando lo que no es.
- **Transportar:** llevar algo de un lugar a otro. Por ejemplo, cuando llevas tus libros en la mochila de tu casa a la escuela.
- **Trazar:** dibujar con formas ya conocidas. Por ejemplo, el círculo en la clase de matemáticas.
- **Utilidad:** que trae o produce provecho, comodidad o interés. Por ejemplo, la chamarra te sirve para abrigarte cuando hace frío.
- **Zancos:** cada uno de los palos o botes en que se afirman o atan los pies. Sirven para juegos de agilidad y equilibrio.
- **Zoológico:** lugar donde se conservan y cuidan diferentes tipos de animales, como leones, águilas, jirafas o elefantes.



*Educación Física.
Segundo grado*

e imprimió por encargo de la Comisión Nacional
de Libros de Texto Gratuitos, en los talleres de

_____ /
con domicilio en _____

en el mes de _____ de 2010.

El tiraje fue de _____ ejemplares.

Cuestionario de evaluación de los materiales educativos de Educación Física

2

Grado

¡Hola! Ayúdanos a mejorar tu libro.

Pon una palomita (✓) junto a la cara que mejor exprese lo que piensas.

1. ¿Te gusta tu libro? 😊 ☹️
2. ¿Te agradan sus imágenes? 😊 ☹️
3. ¿Fue fácil conseguir los materiales para los retos? 😊 ☹️
4. ¿Las instrucciones de los retos son claras? 😊 ☹️
5. ¿Lograste realizar las actividades de los retos? 😊 ☹️

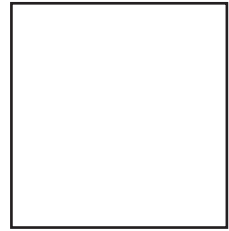
Contesta las siguientes preguntas:

¿Quién te ayudó a contestar el cuadro para el adulto?

Mamá 😊 Papá 😊 Algún familiar 😊 Nadie 😊 No lo contesté 😊

¿Qué le cambiarías a tu libro?

¡Gracias!



SEP

DIRECCIÓN GENERAL DE MATERIALES EDUCATIVOS
Dirección de Desarrollo e Innovación de Materiales Educativos
Viaducto Río de la Piedad 507, cuarto piso,
Granjas México, Iztacalco,
08400, México, D.F.

Datos generales

Entidad: _____

Escuela: _____

Turno: Matutino Vespertino Escuela de tiempo completo

Grado: _____