

Educación Física

Cuarto grado



Educación Física

Cuarto grado

Educación Física. Cuarto grado fue desarrollado por la Dirección General de Materiales Educativos (DGME) de la Subsecretaría de Educación Básica, Secretaría de Educación Pública.

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, Alexis González Dulzaides

Autores

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

Revisión técnico-pedagógica

Amílcar Saavedra Rosas, Daniela Aseret Ortiz Martínez, Ivón Sofía González Miranda, María de los Angeles García González

Asesores

Lourdes Amaro Moreno, Leticia María de los Ángeles González Arredondo, Óscar Palacios Ceballos

Coordinación editorial

Dirección Editorial, DGME/SEP

Alejandro Portilla de Buen, Pablo Martínez, Esther Pérez Guzmán

Cuidado editorial

Pablo Ávalos Quintero, Inti García

Producción editorial

Martín Aguilar Gallegos

Formación

Jéssica Berenice Geníz Ramírez

Portada

Diseño de colección: Carlos Palleiro
Ilustración de portada: Martha Avilés

Primera edición, 2010

Segunda edición, 2011 (ciclo escolar 2011-2012)

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2011

Argentina 28, Centro,
06020, México, D.F.

ISBN: 978-607-469-680-6

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Servicios editoriales (2010)

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

Asesoría editorial

Ana Laura Delgado, Angélica Antonio

Ilustración

Alfredo Aguirre (pp. 4, 12, 13, 16-29, 85); Diego Molina (pp. 4, 30-49, 107); Víctor Vélez (pp. 4, 50-69); Enrique Torralba (pp. 5, 70-84, 86); Alejandro Herrerías (pp. 5, 88-104), María del Sagrario Ávila Marcial (p. 15)

Diseño y diagramación

Ana Laura Delgado, Isa Yolanda Rodríguez, Humberto Brera, Rosario Ponce Perea

Agradecimientos

La Secretaría de Educación Pública agradece a los más de 23 284 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 los Materiales Educativos y las Reuniones Regionales, realizadas en 2008 y 2009. Así como a la Dirección General de Desarrollo Curricular, Dirección General de Educación Indígena, Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa.

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 una propuesta integrada de libros de texto desde un nuevo enfoque que hace énfasis en la participación 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.

Después de varias etapas, en este ciclo se consolida la Reforma en los seis grados y, en consecuencia, se presenta esta propuesta completa de los nuevos libros de texto, que abarca la totalidad de las asignaturas en todos los grados.

Este libro de texto incluye estrategias innovadoras para el trabajo escolar, demandando competencias docentes orientadas al aprovechamiento de distintas fuentes de información, el uso intensivo de la tecnología, la comprensión de las herramientas y de los lenguajes que niños y jóvenes utilizan en la sociedad del conocimiento. Al mismo tiempo, se busca que los estudiantes adquieran habilidades para aprender de manera autónoma, 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, como la Alianza por la Calidad de la Educación, así como con múltiples actores entre los que destacan asociaciones de padres de familia, investigadores del campo de la educación, organismos evaluadores, maestros y expertos en diversas disciplinas. Todos han nutrido el contenido del libro desde distintas plataformas y a través de su experiencia. A ellos, la Secretaría de Educación Pública les extiende un sentido agradecimiento por el compromiso demostrado con cada niño residente en el territorio nacional y con aquellos que se encuentran fuera de él.

Índice

- 6 Conoce tu libro**
- 8 Bitácora de juegos y ejercicio**

Aventura 1

No hacen falta alas, saltando ando

Retos

- 14** Me comprometo
- 16** Campo minado
- 18** Oficios
- 20** Contra la gravedad
- 22** Carrera de saltos
- 24** Son pinos, pero no árboles
- 26** Plan de salida familiar
- 28** Los viajeros
- 29** Anecdótico



Aventura 2

El niño que no sepa jugar será un adulto que no sepa pensar

Retos

- 32** Lanzando mis decisiones
- 36** Telaraña congelada
- 38** Barrera humana
- 40** Intruso en el camino
- 42** Costalitos
- 45** Golpeando el platillo
- 48** Papel veloz
- 49** Anecdótico

Aventura 3

Educar al cuerpo para mover la vida

Retos

- 52** Sentidos con fin
- 56** El que se fue a la villa
- 58** Servicio a la orden!
- 60** Vara difícil
- 62** Navegar sobre suelo
- 64** Solución colectiva
- 66** Juntos y equilibrados
- 68** El rescate del tesoro
- 69** Anecdótico





Aventura 4

Cooperar y compartir

Retos

- 72** Cada escarabajo en su trabajo
- 74** Buzos de pesca
- 76** Baile en cortito
- 78** Recolector cuidadoso
- 80** Construcción a tuestas
- 82** Ingeniero en apuros
- 84** Escena a la obra
- 86** Hogar organizado
- 87** Anecdótico

Aventura 5

Los juegos de antes son diamantes

Retos

- 90** Cada región tiene su emoción
- 92** Escógelos y práctícalos
- 94** Palillo (Ra'Chuela)
- 96** Uno-dos-tres ¡calabaza!
- 98** Umphuco
- 100** Gul tara
- 102** Papalote
- 104** Anecdótico



- 105** Balance anual
- 106** Glosario
- 108** Bibliografía
- 111** ¿Qué opinas de tu libro?

Conoce tu libro

Este libro está compuesto por cinco aventuras, cada una formada por una serie de retos que tienen la finalidad de complementar tus sesiones de Educación Física, no de sustituirlas. Procura realizar todos los retos porque, además de ser divertidos, te ayudarán a tener un estilo de vida activo, lo que te permitirá relacionarte con otras personas (amigos, compañeros o familiares) para compartir experiencias, emociones e ideas, lo cual contribuye a tu formación y promueve la integración familiar. Recuerda que la educación de los niños es responsabilidad de todos.

Los retos puedes llevarlos a la práctica en la escuela, durante el recreo; en caso de contingencia ambiental, en la casa o, si tus profesores lo sugieren, como apoyo durante las sesiones. En las primeras páginas del libro encontrarás:

Bitácora de juego y ejercicio

En este apartado encontrarás algunas recomendaciones que debes considerar para que te ejercites diariamente. La bitacora te ayudará a formar el hábito de la actividad física al programar y registrar diariamente tus actividades.



Al iniciar cada aventura habrá una presentación:



Presentación de la aventura

Se describe el propósito de los retos que la integran.

Cada reto se forma por las siguientes partes:



Al final de cada aventura encontrarás un anecdotario:



Anecdotario

Aquí expresarás lo que aprendiste en los retos y en tus sesiones de Educación Física, así como su utilidad para tu vida.

Tu libro tiene las siguientes secciones:

Consulta en...

Sugerencias para buscar información que complemente lo que se trabajó en los retos. Se sugieren fuentes como: Internet y la Biblioteca escolar.



Un dato interesante

Es información interesante relacionada con los temas tratados en los retos.

Glosario

En algunas páginas hay palabras resaltadas con un color diferente y su significado aparece en el glosario que se encuentra al final del libro. Si existen palabras que no conoces, investiga su significado en un diccionario de la Biblioteca escolar o de aula.



Bitácora de juegos y ejercicio

Al principio de cada mes, programa y anota en el calendario de la *Bitácora de juegos y ejercicio*, las actividades que quieres llevar a cabo en ese periodo.

Para ello, considera las siguientes recomendaciones:

- **Busca un entorno físico adecuado y seguro para realizar actividad física.** Evita avenidas y lugares muy transitados, así como temperaturas ambientales extremas.
- **Aliméntate sanamente.** Procura que tu alimentación sea correcta y sin excesos, pues la energía que necesitas para moverte y crecer la obtienes de lo que comes.
- **Hidrátate.** Toma agua simple potable cuando hagas ejercicio, pues tu cuerpo pierde líquidos y minerales que necesitas recuperar; es recomendable que tomes de seis a ocho vasos diarios.
- **Visita al médico.** Revisa cada mes tu peso, estatura y estado físico.
- **Prepárate para la actividad física vigorosa.** Realiza movimientos de calentamiento y estiramiento leves. Pregunta a tu profesor algunas alternativas.
- **Realiza actividad física con frecuencia.** Se recomienda por lo menos cinco días a la semana realizar 60 minutos de actividades moderadas, como caminar, o 30 minutos de ejercicios más vigorosos, como correr o practicar algún deporte. Dos o tres veces por semana realiza ejercicios de fuerza que te ayuden a mantener firmes tus músculos. Evita hacer grandes esfuerzos, como levantar objetos pesados.
- **Descansa.** Para mantener una buena salud y recuperar energía procura dormir de 8 a 10 horas diarias.
- **Aséate.** Después de hacer una actividad física, aséate para evitar enfermedades y con ello te sentirás más limpio y cómodo.

Instrucciones

Al inicio de cada mes programa las actividades físicas que realizarás. Para ello, colorea los recuadros del calendario, según el siguiente código de colores. Si necesitas agregar actividades que no están anotadas, asígnales un color diferente de los que aquí aparecen.

-  Sesiones de Educación Física
-  Algún entrenamiento deportivo
-  Retos del libro
-  Reuniones de juego con amigos
-  Ejercicio físico con mi familia
- Otras (especifica)

En el calendario señala con una paloma (✓) el día que sí hiciste la actividad programada. Al final del mes tendrás el registro del total de actividades que realizaste y las que no.

Ejemplo:

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
	 			 		
	 			 		 
 	 		  			
				 	 	
 		 				 

Al final de cada aventura habrá un espacio para que hagas un balance sobre la actividad física que programaste y realizaste.





Aventura 1

No hacen falta alas, saltando ando

En esta aventura controlarás los movimientos de tu cuerpo en distintas situaciones y en espacios determinados. Además, harás propuestas creativas para manipular objetos y compartir la experiencia con otros.



RETO: Me comprometo

En este reto tendrás información de lo que aprenderás en Educación Física durante el cuarto grado. Además, te comprometerás junto con tu padre o tutor a llevar a cabo todos los retos del libro.

En este grado utilizarás tus habilidades motrices como reptar, caminar, correr, saltar, lanzar, jalar, empujar o girar, además, diseñarás estrategias para jugar. Realizarás retos que favorezcan el desarrollo de tu equilibrio. Desarrollarás tu capacidad de organización, negociación, respeto y reconocimiento de tu esfuerzo y el de los demás, resaltando el valor de la participación más que el de ganar y competir. Reconocerás y participarás en juegos que han sido transmitidos de generación en generación y que se practican en algunas regiones de México y el mundo, como parte del patrimonio cultural.

Aprender a partir de tus movimientos implica compromiso y determinación. Considera que puedes encontrarte con dificultades, pero no deben detenerte pues aportan aprendizajes útiles.

Te invitamos a que tú y tu tutor acepten su compromiso. Para ello, coloca tu mano sobre la siguiente silueta y dibuja el contorno, pide a tu tutor que haga lo mismo. Coloquen el nombre de cada uno y lean juntos lo escrito en la silueta.



Me comprometo a:



Reflexión

De lo que aprendas en este grado, ¿qué habilidades ya has desarrollado y deseas mejorar?

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: Campo minado

Material:



Caja de cartón,
varias
prendas de ropa
vieja, bote
pequeño.

En este reto controlarás tu cuerpo al desplazarte y saltar en distintas situaciones y compartirás tus experiencias con otros compañeros.

Reúne diferentes objetos fáciles de saltar, pero que no sean peligrosos; distribúyelos en un espacio amplio. El propósito es atravesar el lugar saltando todos los obstáculos y desplazándose de diferentes maneras; por ejemplo, brincando con un pie o avanzando en cuclillas. Inténtalo.





Ahora realiza lo siguiente:

- Salta los obstáculos con los pies juntos.
- Desplázate marchando y salta los obstáculos con un solo pie.
- Toma de la mano a un compañero y corran sobre las puntas de los pies; cuando haya un objeto sántenlo al mismo tiempo.
- Con un compañero, desplázate lateralmente, mantén tu espalda con la de él, y al llegar a un objeto colóquense frente a él y sántenlo; después, acomódense de nuevo espalda con espalda.

Sugieran otras maneras de saltar y desplazarse.



Reflexión

¿Qué hiciste para tener control de tu cuerpo al saltar y desplazarte?

¿Qué es lo que más te gusta de compartir tus experiencias con otros?

Para el adulto:

-  El alumno controla su cuerpo al saltar.
-  El alumno comparte sus experiencias con otros.

CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO
O CERRADO

RETO: Oficios

Materiales:



Bolígrafo,
revistas o
periódicos.

En este reto conocerás cómo se manipulan herramientas en distintos oficios que se desarrollan en el lugar donde vives, lo compararás con las actividades y juegos que realizas e identificarás en cuáles de ellos necesitas mejorar.

Consulta en la Biblioteca Escolar (en la categoría de Artes y Oficios), en revistas, periódicos o en televisión, cuáles son los oficios en los que se usan herramientas para trabajar. También investiga las partes del cuerpo que mueven al manipular las herramientas y la forma en que lo hacen. Realiza los movimientos y compáralos con los que haces en educación física o con los juegos y deportes que conoces. Por ejemplo, un carpintero al **martillar** mueve el antebrazo de arriba abajo; y en baloncesto, cuando botas una pelota, realizas un movimiento similar. Lístalos en una tabla como la de la página siguiente.





Oficio	Herramientas que se utilizan	Movimientos que realizas en educación física, juego o deporte

Imita los movimientos y sustituye las herramientas por objetos con los que juegues frecuentemente y que sean parecidos, identifica cuáles movimientos se te facilitan y cuáles se te complican.



Reflexión

¿De los movimientos que se realizan en los oficios cuáles son los que más utilizas en tu vida diaria?

¿Qué harías para mejorar los movimientos que se te dificultan?

Para el adulto:

- 
 El alumno identifica los movimientos necesarios para manipular herramientas.
- 
 El alumno reconoce los movimientos que necesita mejorar.

CON UN ADULTO
LUGAR ABIERTO

RETO: **Contra la gravedad**

Materiales:



Pelota de plástico, bola de trapo o paliacate hecho bola.

En este reto identificarás diferentes maneras de saltar al atrapar y lanzar un objeto. Con la práctica realizarás movimientos cada vez más complejos.



Para empezar, tú y el adulto se separan a una distancia aproximada de metro y medio; uno de ustedes lanza la pelota o paliacate, y el otro salta y lo atrapa.



Este juego es más interesante si, además de saltar, le agregan otro movimiento para hacerlo más complejo; por ejemplo, separar las piernas al momento de brincar. Propongan las ideas que se les ocurran, incluso experimenten con diferentes maneras de lanzar.

Un dato interesante

Cuando aprendemos un movimiento, éste deja una huella permanente en el cerebro; por ejemplo, cuando aprendes a andar en bicicleta, una vez que se adquiere la habilidad, ya no se olvida.



Reflexión

En tu vida diaria, ¿cómo utilizarías los movimientos que experimentaste en este reto?

Para el adulto:

- El alumno realiza movimientos cada vez más complejos.
- El alumno propone diferentes maneras de saltar para atrapar un objeto.

CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO
O CERRADO

RETO: Carrera de saltos

Materiales:



Gis o algo para marcar en el suelo, una moneda grande o roca pequeña.

Mediante este reto te darás cuenta del control que tienes de tu cuerpo al saltar y reconocerás la utilidad de esta habilidad motriz. Además, contarás con otra alternativa que también puedes realizar en tu tiempo libre y en compañía de tu familia.

Para iniciar este reto dibuja una línea de salida y otra de llegada, separadas por 6 metros aproximadamente. Uno de los participantes se coloca en la línea de salida y lanza una moneda o una roca a una distancia que considera que puede alcanzar con un salto.



Consulta en...

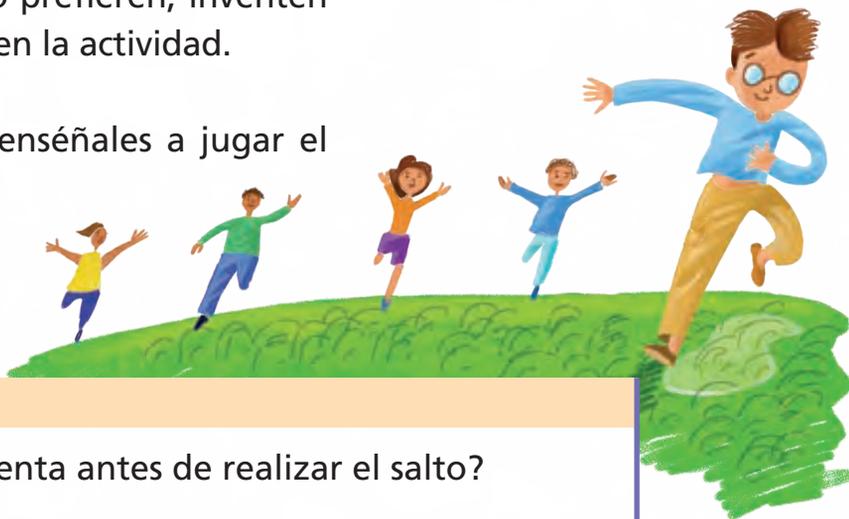
En la página http://sepiensa.org.mx/contenidos/2004/l_jakatas/link3.htm descubre cómo saltar ayuda a un mono a resolver un problema.



Después, da el salto hasta donde haya lanzado el objeto, y repite la misma acción hasta llegar a la meta. Si en alguno de los saltos el participante no logra llegar al objeto, lo recoge y regresa al lugar donde lo lanzó la última vez. Comenten quién logró llegar a la meta con el menor número de saltos.

También pueden colocarse todos sobre la línea y observar quién llega más lejos con el mismo número de saltos, o proponer recorrer otro lugar. Si lo prefieren, inventen otra regla o modifiquen la actividad.

Invita a tu familia y enséñales a jugar el reto.



Un dato interesante

En los Juegos Olímpicos existe una prueba llamada "salto de longitud", el récord mundial es de 8.95 metros, implantado por el estadounidense Mike Powell en el Campeonato Mundial de Atletismo en Tokio (1991). Para que te des una idea de cuan largo fue el salto, el ancho de la cancha de voleibol es de 9 metros.

Reflexión

¿Qué tomaste en cuenta antes de realizar el salto?

Escribe una experiencia o anécdota en la que hayas tenido que saltar.

Para el adulto:

-  El alumno identifica el salto como una habilidad motriz útil para su vida.
-  El alumno considera el reto como una alternativa para compartir en familia.

RETO: Son pinos, pero no árboles

Materiales:

30 botellas de plástico, pelota grande, gis u objeto para marcar, papel, bolígrafo.

En este reto practicarás tus lanzamientos con precisión para orientarlos hacia diferentes direcciones. Deberás considerar tu ubicación dentro del espacio en el que te encuentras. Utilizarás los puntos cardinales para planear la dirección de tus tiros.

El boliche es un deporte que consiste en lanzar una bola muy pesada y dura, para tirar unos objetos llamados "pinos", que son similares a una botella de plástico. Este reto es parecido al boliche.

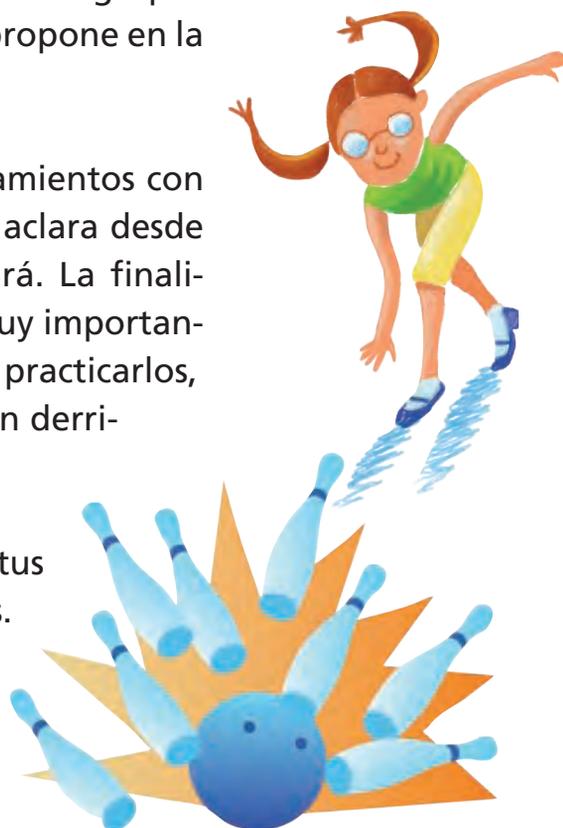




Traza un círculo en el suelo. Dentro de él acomoda tres grupos de botellas de plástico vacías en la forma que se propone en la ilustración de la página anterior.

Una vez colocadas las botellas, planea tres lanzamientos con sus trayectorias. Antes de hacer el lanzamiento, aclara desde qué punto cardinal lo haras y a qué otro llegará. La finalidad es derribar la mayor cantidad de pinos. Es muy importante planear anticipadamente los lanzamientos y practicarlos, para ello dibuja en una hoja los tiros que podrían derribar más pinos.

En compañía de tus amigos o familiares realiza tus lanzamientos y observa cómo los hacen los demás. Posteriormente, reconoce y acuerda con todos los participantes cuáles fueron las mejores trayectorias. Para comprobarlo pueden repetirlas.



Reflexión

¿Cómo tuviste que ubicarte para que tus lanzamientos tuvieran éxito?

Conocer los puntos cardinales, ¿cómo te ayudó para que tus lanzamientos fueran precisos?



Para el adulto:

-  El alumno planea la trayectoria de sus lanzamientos.
-  El alumno es preciso en sus lanzamientos.

RETO: Plan de salida familiar

Materiales:



Bolígrafo y hoja.

En este reto planearás actividades para una salida familiar considerando que lo más importante de aprender es la posibilidad de aplicar lo aprendido en tu vida cotidiana, ya sea en un juego, en el estudio o cuando compartes el tiempo libre con tus amigos y familiares.

Piensa en juegos y deportes en los que se utilicen objetos que tengan recorridos o desplazamientos interesantes. Puedes modificar la forma en que se juegan habitualmente.

Ahora te retamos a que diseñes un plan de actividades para salir de excursión o de día de campo con familiares o amigos. En un cuaderno escribe tu plan, considera el tiempo que le dedicarán a cada actividad, el nombre y descripción, además de los materiales que necesitarán.





Reflexión

Escribe las dificultades que se presentaron en el momento de proponer y **ejecutar** las actividades que preparaste.

Piensa en alguna actividad en la que todos los asistentes puedan participar, y anótala en las siguientes líneas.



Consulta en...

Si quieres obtener información sobre lugares para visitar en tu entidad revisa las páginas:
http://www.sep.gob.mx/es/sep1/sep1_Descubriendo_los_Estados_de_Mexico
http://www.visitmexico.com/wb/Visitmexico/Visi_Estados
http://www.visitmexico.com/wb/Visitmexico/Visi_Actividades

Para el adulto:

-  El alumno propone actividades para jugar en familia.

RETO: Los viajeros

Materiales:



Trapos, hilo de cáñamo o cinta adherible, papel, lápices, colores, bolígrafo.

En este reto te desplazará y orientará en el espacio, siguiendo distintas trayectorias, al mismo tiempo que manipulas un objeto.

Para empezar cada jugador elabora, con los trapos, una pelota de 10 centímetros de diámetro aproximadamente, y la envuelve con hilo de cáñamo o cinta adherible para que quede bien compacta y no se deshaga con el uso.

Entre todos dibujen un croquis del lugar donde jugarán y en él ubiquen y representen las construcciones, la vegetación, las cercas, los puentes, las bardas, entre otros elementos. Anoten los puntos cardinales.

Para este juego invita a un mínimo de tres compañeros o amigos, quienes tendrán un sitio particular denominado "aldea", el cual será un espacio dentro del lugar en el que jugarán. Por ejemplo, si deciden realizar la actividad en el patio de la escuela, una de las aldeas podría estar junto a un árbol. Las aldeas deben tener un mínimo de 10 metros de separación entre una y otra.

Cada participante anota en una hoja una manera de desplazarse y de manipular la pelota con diferentes partes del cuerpo, además de dos acertijos o adivinanzas. Después, cada uno coloca su hoja en un lugar visible dentro de su "aldea".

El juego consiste en desplazarse de una "aldea" a otra hasta recorrer todas. Es importante que en el croquis dibujen las aldeas y cada quien planee el recorrido que le permita pasar por todas en el menor tiempo posible.





Al llegar a las “aldeas” tendrán que descifrar los acertijos o adivinanzas, después se desplazarán a la siguiente y manipularán la pelota según indica la hoja.



Reflexión

Anota la forma de desplazamiento que te pareció más fácil de dominar.

¿A qué se debe?

¿Qué utilidad tiene el uso de un croquis para orientarte en un lugar?

Para el adulto:

-  El alumno identifica sus habilidades al momento de manejar un objeto con sus extremidades.
-  El alumno se orienta con ayuda de un croquis.

ANECDOTARIO



Comenta con compañeros, familiares y profesores las siguientes preguntas y escribe en tu cuaderno las respuestas.

¿Qué beneficios obtienes al mejorar el control de tus movimientos al participar en juegos colectivos?

Escribe algunas situaciones en las que manejes con destreza algún implemento.

¿Qué es lo que más disfrutas cuando juegas con compañeros o familiares?

Copia en tu cuaderno la siguiente tabla, y llénala con lo que programaste en la Bitácora de juegos y ejercicio.

Núm. de actividades programadas	Núm. de actividades realizadas	Núm. de actividades no realizadas	No hice algunas actividades porque	Las actividades que más disfrutaste fueron	Al terminar el bimestre mi estatura es	Al terminar el bimestre mi peso es





Aventura 2

El niño que no sepa jugar será un adulto que no sepa pensar

Durante esta aventura aplicarás tus habilidades motrices como reptar, caminar, trotar, correr, saltar, lanzar, botar, jalar, empujar, atrapar o girar. También construirás estrategias individuales o en equipo para utilizarlas en los retos o en tu vida diaria. Algunas capacidades fisicomotrices como la fuerza y la velocidad te ayudarán a mejorar tu desempeño en los juegos y proponer diversas soluciones a los problemas.



RETO: Lanzando mis decisiones

Materiales:



Pelota de trapo, botella de plástico vacía, caja de cartón o bola de periódico.

En este reto propondrás estrategias para solucionar un problema, tomando en cuenta tu fuerza y precisión para lanzar.



Imagina que juegas solo en una tarde agradable; debajo de un árbol botas tan fuerte una pelota que se atora en una rama. El árbol es muy ancho y las ramas están muy altas para trepar. ¿Qué harías para recuperar tu pelota? Coméntalo con tus compañeros.



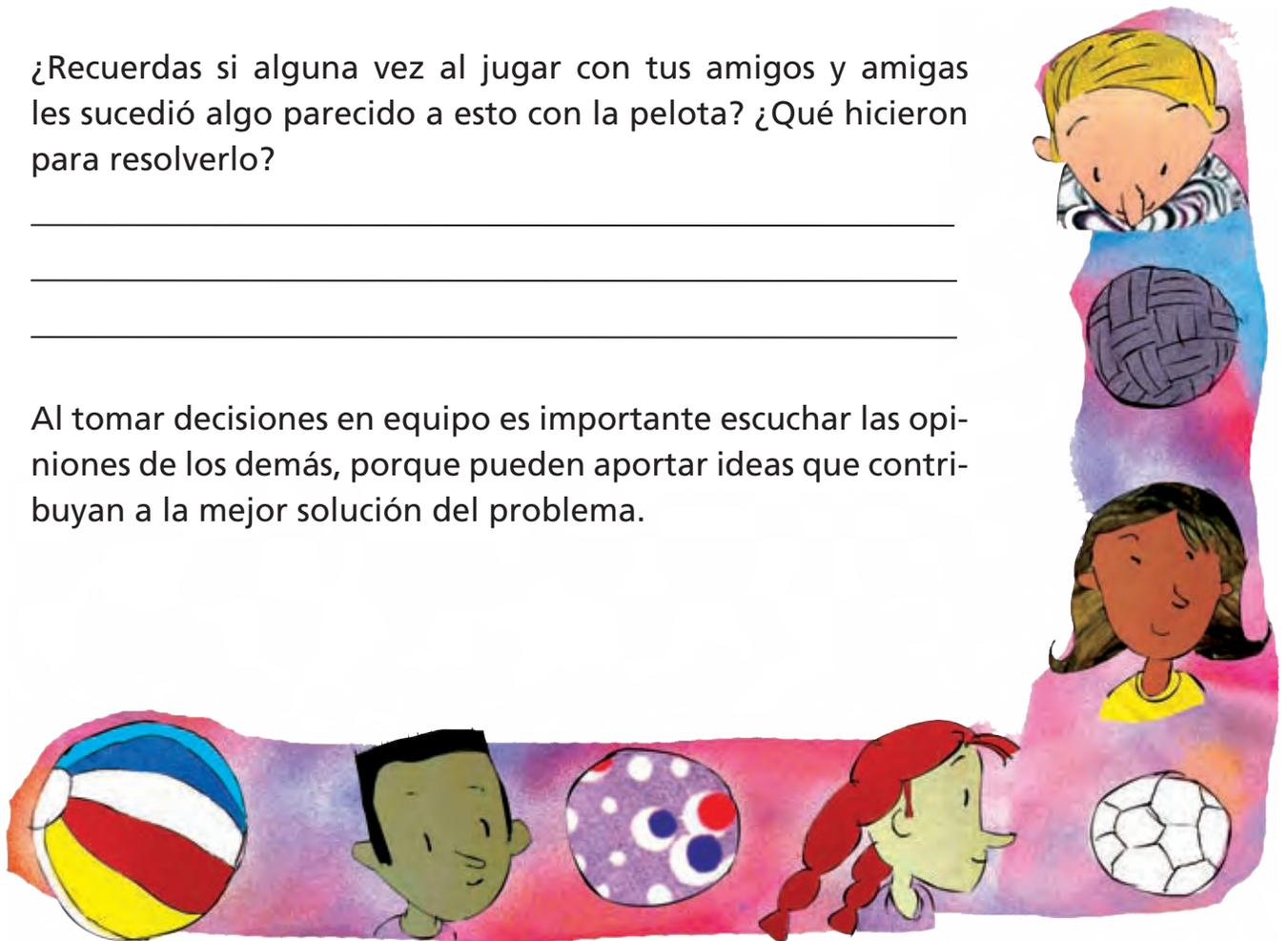
Si organizas una serie de acciones para lograr un objetivo, estás proponiendo una **estrategia**. En el caso del ejemplo anterior es individual, pero también se puede realizar en equipo.

Quizá se te hayan ocurrido varias ideas para bajar la pelota del árbol. En todas es necesario dominar los movimientos de tu cuerpo y aplicar tus habilidades motrices.

A partir de tus propuestas para recuperar la pelota, ¿qué habilidades motrices pondrías en práctica?

¿Recuerdas si alguna vez al jugar con tus amigos y amigas les sucedió algo parecido a esto con la pelota? ¿Qué hicieron para resolverlo?

Al tomar decisiones en equipo es importante escuchar las opiniones de los demás, porque pueden aportar ideas que contribuyan a la mejor solución del problema.



Para esta parte del reto ten a la mano la pelota de trapo. Dibuja un círculo en el suelo, selecciona un objeto de tu material y colócalo fuera del círculo a la distancia que tú decidas. Aléjate 5 pasos, lanza la pelota de trapo intentando mover el objeto hasta que lo metas al círculo. Utiliza alternadamente los brazos para lanzar.

Ahora aléjate lo más que puedas del objeto y con toda tu fuerza lanza la pelota para intentar meterlo al círculo.





Reflexión

¿Qué estrategia utilizaste para meter el objeto dentro del círculo?

¿Cómo explicas que no lanzas con la misma fuerza y precisión con ambos brazos?

¿En qué situaciones de tu vida diaria utilizas la habilidad de lanzar?



Para el adulto:

-  El alumno propone estrategias para resolver el reto.
-  El alumno identifica las actividades cotidianas en las que utiliza la habilidad de lanzar.

CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: Telaraña congelada

En este reto desarrollarás estrategias en las que utilices la velocidad, que es una capacidad fisicomotriz.



Materiales:



Gis o algo para marcar en el suelo, paliacate, pelota o calcetín.



Traza en el suelo una telaraña muy grande, con líneas separadas y varias uniones entre ellas. Invita a uno o varios compañeros a jugar. Uno de ustedes debe tener un paliacate, un calcetín hecho bola, una pelota o algo con lo que se pueda tocar al compañero sin lanzarlo. Todos se desplazan lo más rápido posible por las líneas de la telaraña. El que tiene el objeto persigue a los que no lo tienen e intenta tocarlos. Cuando lo logra el tocado se convierte en perseguidor, pero antes cuenta hasta diez para que el otro compañero se aleje un poco.

Propongan diferentes formas para desplazarse sobre las líneas o establecer un tiempo determinado para que el perseguidor toque a alguien. Si son más de tres, diseñen en equipo una estrategia para evitar ser tocados.

Reflexión

¿Cuál fue tu estrategia para evitar ser tocado?

¿En qué otros juegos tienes que crear una estrategia en la que sea necesaria la velocidad?



Para el adulto:

-  El alumno diseña una estrategia en forma colectiva para no ser tocado.
-  El alumno controla su velocidad al jugar.

CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: Barrera humana

En este reto combinarás la fuerza y la velocidad para construir estrategias que te ayuden a resolver una situación problemática.



Materiales:



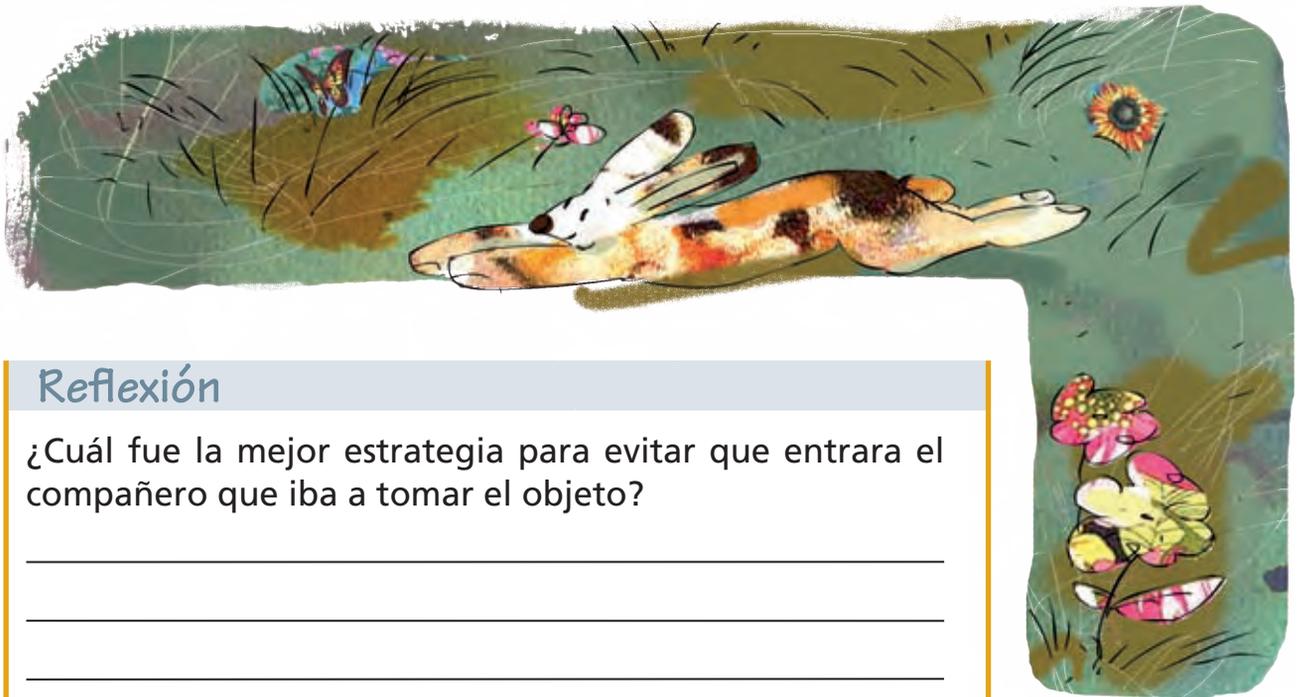
Gis, vara
o roca,
botella de
plástico
u otro
objeto.

Con dos o más compañeros de juego (entre más sean es mejor) tracen un círculo en el suelo, de aproximadamente 6 metros de diámetro. En el centro coloquen el objeto. Uno de ustedes queda fuera del círculo y los demás se colocan muy juntos, lo más que se pueda, sobre la línea que forma el círculo. El jugador de afuera intenta entrar a tomar el objeto, mientras sus compañeros se lo impiden desplazándose sobre la línea. Si consigue entrar, también le impedirán salir.



Los que se encuentran en la línea se pueden tomar de las manos para abarcar más espacio o buscar otra estrategia para evitar que su compañero entre o salga. También pueden proponer distintas formas de desplazamiento, tanto para la barrera como para quien pretende entrar.

Tengan mucho cuidado para no golpear ni lastimar a otros.



Reflexión

¿Cuál fue la mejor estrategia para evitar que entrara el compañero que iba a tomar el objeto?

¿Cómo controlaste la fuerza y la velocidad para entrar o salir del círculo?

En este reto empleaste la fuerza y la velocidad. En casa, ¿qué actividad realizas combinando estas dos capacidades físicas?

Para el adulto:

- El alumno diseña estrategias durante el juego.
- El alumno combina la fuerza y la velocidad en el juego.

CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: Intruso en el camino

En este reto aplicarás tus habilidades motrices y diseñarás estrategias para evitar ser atrapado.



Consulta en...

Existen otros juegos y deportes donde utilizas tus habilidades motrices, si quieres conocer algunos revisa el libro "Deportes y juegos" en los Libros del Rincón de la Biblioteca Escolar.

Éste es un juego de persecución en el que todos los que quieran pueden participar, aunque dos personas serán los protagonistas.



Un compañero, elegido previamente, elige a quién perseguir. Si el perseguido es alcanzado, le tocará perseguir a quien él decida diciendo su nombre. Sin embargo, entre el que persigue y el perseguido existe un “hilo imaginario”. Este hilo puede ser cortado por otro participante en el momento en que lo decida; para hacerlo sólo tendrá que cruzarse entre el perseguido y el que persigue. Cuando esto suceda, el que cruza el “hilo imaginario” se convierte en el perseguido, mientras que el compañero que sale es el observador y en cualquier momento puede repetir la acción.

Piensen en una estrategia para evitar ser atrapados.

Este reto se puede realizar en parejas si son varios compañeros o desplazarse de diferentes maneras; por ejemplo, de lado.



Reflexión

¿En qué juegos o actividades utilizas tus habilidades motorices?

¿En qué momentos de tu vida tienes que tomar decisiones?

Para el adulto:

 El alumno es hábil al realizar actividad física.

 El alumno muestra confianza en sí mismo al realizar actividad física.

CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: Costalitos

Materiales:



Ocho
costalitos de
tela de
10 x 15 cm,
giz o algo
para marcar
en el suelo.

En este reto plantearás estrategias para trabajar en equipo combinando tu fuerza con la de los demás, también observarás las diferencias entre tus compañeros y cómo, pueden relacionarse en armonía.



Para resolver este reto es necesaria la participación de dos equipos, integrados por un mínimo de cuatro compañeros cada uno.



Dibujen en el suelo dos líneas paralelas, separadas entre sí por 8 metros aproximadamente; sobre ellas se colocarán los equipos, uno frente al otro. Es necesario que cada equipo elija a uno de sus miembros para cargarlo durante la actividad y que decida en qué parte del cuerpo llevará cuatro costalitos (elaborados con tela y llenos de semillas o de rocas pequeñas).

Un dato interesante

La hormiga es un insecto que puede cargar 50 veces su peso, lo cual sería como si tuvieras la fuerza para cargar dos automóviles de 1000 kilogramos cada uno.

El reto consiste en cambiar de lugar con los contrincantes. A la señal de uno de los participantes, los equipos tendrán que avanzar cargando al integrante elegido, procurando que los costalitos no se caigan. La finalidad del reto es llegar al lado opuesto sin haber bajado al compañero, y con la mayor cantidad de costalitos en la parte del cuerpo que se acordó. Lo más importante es la seguridad de todos, no importa que los costalitos se caigan.

Platica con tus compañeros acerca de la estrategia que utilizarán. Por ejemplo: ¿a quién cargarán y cómo?, ¿qué harán para llevar los costalitos sin que se caigan?, ¿qué ruta seguirán?



Consulta en...

Cuando varias personas enfrentamos un problema lo mejor es trabajar en equipo. Descubre cómo unos animales solucionan dificultades al apoyarse, para ello revisa el Libro del Rincón de la Biblioteca Escolar *Los cuatro amigos*, de Sara Navas San-Millán. Editorial Nuevo México.



Reflexión

Anota brevemente la estrategia que utilizó tu equipo para intentar ganar el juego.

¿Cómo ayudó la fuerza para lograr el reto?

Para el adulto:

-  El alumno propone estrategias para trabajar en equipo.
-  El alumno acepta la participación de sus compañeros.



CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: Golpeando el platillo



Materiales:



Palangana pequeña, dos balones o pelotas, gis u objeto para marcar.

En este reto diseñarás estrategias, aplicarás tu habilidad motriz para lanzar y controlarás tu fuerza al solucionar un problema.

Para este reto se necesitan por lo menos seis compañeros o familiares para formar dos equipos de al menos tres personas. Dibujen dos líneas paralelas, separadas entre sí por 15 metros aproximadamente. Cada equipo con su pelota acomódese sobre las líneas frente a frente. En el centro coloquen la palangana boca abajo, en ambos lados dibujen un círculo a un metro aproximadamente, como se ve en la ilustración.



El reto consiste en golpear la palangana con las pelotas hasta hacerla llegar al círculo opuesto. Los equipos deben evitar que la pelota contraria los toque, pero sí pueden tomarla del suelo para lanzarla nuevamente. Si la pelota queda dentro del área de juego pueden entrar por ella. Ganará el equipo que logre meter a golpe de pelota la palangana en el círculo.

Tomen el tiempo necesario para pensar lo que van a hacer y cómo lo harán. Organicen a su equipo y participen en las propuestas de los demás. Lo interesante es planear la forma de trabajar en conjunto para tener mejores resultados en el juego.

En la última parte de este reto, tú y tus compañeros propondrán variantes de juego; por ejemplo, en lugar de pelota, ¿qué otro objeto podrían lanzar para golpear y empujar la palangana?; en lugar de palangana, ¿qué otra cosa les podría servir? o ¿qué regla podrían cambiar?

Piensa en materiales que aparentemente ya no tengan utilidad, reutilízalos y así generarás menos desechos.



RETO: Papel veloz

Materiales:



Pelota de trapo u otro objeto parecido, papeles de tres colores, gis.

En este reto integrarás lo que has puesto en práctica durante el desarrollo de esta aventura: crearás estrategias, utilizarás capacidades fisicomotrices y aplicarás tus habilidades para solucionar un problema.

Invita por lo menos a cuatro compañeros. Dibujen un círculo en el suelo, de 5 metros de diámetro aproximadamente. Recorten papeles de 5 x 5 centímetros y de tres colores diferentes. Asignen un número del 1 al 3 a cada color, anótenlo en los papeles correspondientes y distribúyanlos en el área de juego. Formen parejas y colóquense uno frente a otro, a una distancia en la que puedan lanzarse la pelota. Todas las parejas deben estar alejadas del círculo, a una distancia similar; para ello pueden colocar marcas en el suelo.



Cualquiera de los participantes dirá un número al azar. En seguida, cada pareja hará con la pelota el número de pases indicado y los contará en voz alta. El integrante de cada pareja que se quede con la pelota al finalizar los pases, la colocará en el suelo y saldrá corriendo a recoger un par de papeles. Al regresar se los entregará a su compañero.



Los participantes se alternarán para decir el número. Después de pasar cuatro veces, pueden darse un tiempo para diseñar estrategias por equipo y lograr la mayor cantidad de papeles con el número más alto. Gana el equipo que sume más puntos.



Reflexión

¿En qué situaciones de tu vida diseñas estrategias?

¿En qué situaciones utilizas la fuerza y la velocidad?

¿Qué habilidades motrices empleaste para realizar este reto?

Para el adulto:

 El alumno diseña una estrategia para realizar la actividad.

 El alumno puso en práctica las habilidades desarrolladas durante la aventura.

ANECDOTARIO



Comenta con compañeros, familiares y profesores las siguientes preguntas y escribe en tu cuaderno las respuestas.

Enlista las habilidades motrices que utilizas a lo largo de un día normal, desde que te levantas hasta que te duermes.

¿Por qué es necesario desarrollar tus capacidades físico-motrices al utilizar distintas habilidades?

Escribe dos situaciones que hayas solucionado al diseñar estrategias.

Copia en tu cuaderno la siguiente tabla, y llénala con lo que programaste en la Bitácora de juegos y ejercicio.

Núm. de actividades programadas	Núm. de actividades realizadas	Núm. de actividades no realizadas	No hice algunas actividades porque	Las actividades que más disfrutaste fueron	Al terminar la Aventura mi estatura es	Al terminar la Aventura mi peso es





Educar al cuerpo para mover la vida

En esta aventura, mediante tu expresión corporal, favorecerás tu equilibrio dinámico y estático. Para ello, harás recorridos hacia adelante o hacia atrás; utilizarás diferentes puntos de apoyo, como pies, manos, rodillas u otras partes de tu cuerpo; experimentarás cambios de velocidad y otras dificultades; por ejemplo, cubrirte los ojos. Lo anterior te ayudará a identificar los distintos factores de los que depende el equilibrio.

Recuerda mantener un ambiente de respeto hacia los demás, colaborar con tus compañeros y, sobre todo, dar tu opinión.



RETO: Sentidos con fin

Materiales:



10 círculos de papel o cartón (20 cm de diámetro).

En este reto aprenderás que para expresarte corporalmente es necesario mantener una postura determinada; para ello algunas partes de tu cuerpo tendrán contracción muscular y otras se encontrarán relajadas. Esto te ayudará a mantener el equilibrio.

El equilibrio es la capacidad de mantener el cuerpo en la postura que deseamos, puede ser estático, cuando estás en una posición sin avanzar, y dinámico, cuando te mueves.

Para mantener el equilibrio necesitas información que es recibida a través de tu cuerpo y tus sentidos, por medio de las siguientes actividades podrás identificarlo:

- Párate en un solo pie y con una mano toca la pierna sobre la que estás parado. Identifica qué parte hace más fuerza y qué zona permanece sin cambio.
- Después colócate en una posición extraña, como si fueras una estatua, y explora nuevamente qué partes de tu cuerpo tienen un mayor tono muscular.

¿Qué partes de tu cuerpo tuvieron mayor contracción muscular mientras estabas en un pie?

¿Qué partes de tu cuerpo permanecieron relajadas mientras hacías la postura de estatua?

¿Qué tipo de equilibrio experimentaste (estático o dinámico) al mantener ambas posturas?





Reconoce la información que viene de tus oídos

El oído te ayuda a mantener el equilibrio. Cuando mueves mucho tu cabeza, un líquido dentro del oído se desestabiliza y manda muchas señales que pueden llegar a confundir al cuerpo sobre su ubicación, lo cual en ocasiones puede provocar que pierdas el equilibrio.

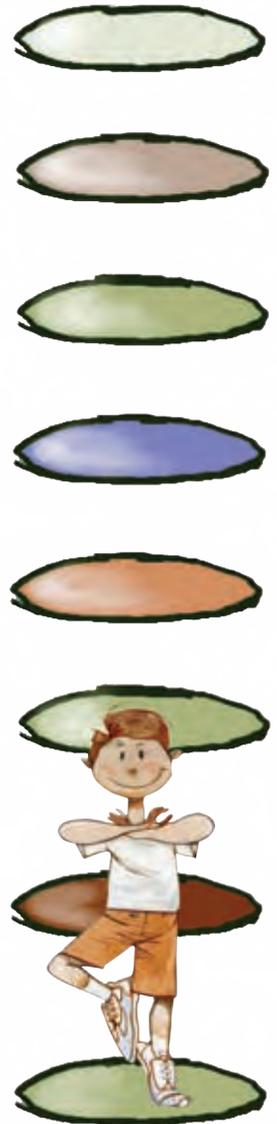
Coloca en el suelo, en línea recta, ocho círculos de papel separados entre sí 40 centímetros aproximadamente y haz lo siguiente:

1. Camina sobre ellos expresando tristeza con tu cuerpo, después da media vuelta y camina de regreso con expresión de felicidad.
2. Colócate en el primer círculo, da cinco giros sin detenerte e intenta caminar de nuevo sobre los círculos.

¿Cuándo fue más fácil realizar el recorrido? ¿Antes o después de los giros?

¿Por qué?

En la actividad de los giros, ¿qué tipo de equilibrio experimentaste: estático o dinámico?



Consulta en...

Si quieres saber más acerca de tu cuerpo y cómo a través de los sentidos puedes aprender y tener conciencia de lo que haces, revisa el libro "Mi cuerpo y yo" de Jorge Elías Luján de los Libros del Rincón de la Biblioteca Escolar.

Reconoce la información que viene de tus pies

Los pies son nuestra principal **base de sustentación**. Cuando estamos parados, las sensaciones que percibimos en las plantas de los pies envían información al cuerpo sobre la postura que debe tener para mantener el equilibrio, es decir, qué músculos necesitan de mayor contracción muscular y cuáles requieren estar relajados.

Coloca tus círculos de papel o cartón de tal forma que puedas caminar sobre ellos de manera natural y haz lo siguiente:

1. Camina sobre ellos de ida y de regreso.
2. Realiza el mismo recorrido sobre cuatro puntos de apoyo (manos y pies). Siempre con manos y pies dentro de los círculos.
3. Recórrelos saltando sobre un solo pie.

¿En cuál de los desplazamientos pudiste mantener mejor el equilibrio?

¿Por qué consideras que sucede eso?

Cuando realizaste el recorrido sobre cuatro puntos de apoyo, ¿qué partes de tu cuerpo tuvieron mayor contracción muscular?

¿Qué tipo de equilibrio experimentaste: estático o dinámico?





Reconoce la información que viene de tus ojos

Por medio de la vista obtienes información del exterior con la cual te puedes orientar en el espacio para ubicar tu cuerpo. Con esta información puedes decidir hacia dónde dirigirte y la forma de tus movimientos y desplazamientos.

Sin cambiar la posición de los círculos, colócate en el primero y con los ojos cerrados realiza el recorrido.

¿Qué sensación experimentaste al realizar el recorrido con los ojos cerrados?

¿Cómo te ayuda el sentido de la vista a mantener el equilibrio?

Qué tipo de equilibrio experimentaste: ¿estático o dinámico?

Nota: Guarda tus círculos porque te servirán más adelante.

Reflexión

¿Cómo te ayuda el equilibrio a expresarte corporalmente.

¿En qué situaciones de tu vida utilizas el equilibrio?



Para el adulto:

- 🗨 El alumno reconoce la importancia de los sentidos para mantener el equilibrio.
- 🗨 El alumno identifica la diferencia entre equilibrio estático y dinámico.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: El que se fue a la villa

Materiales:



Gis
y distintos
objetos,
como
zapatos,
gorras,
lapiceras
o pulseras.

En este reto te mantendrás en una base de sustentación diferente de la normal, con el fin de descubrir cómo el equilibrio se puede convertir en un recurso útil para jugar.

Reúnete con varios compañeros de juego en un área grande y tracen un círculo por cada participante, todos separados entre sí. Cada jugador coloca dentro de su círculo cinco objetos, como los que se piden en los materiales.

La meta es apoderarse de los objetos de sus compañeros, sin permitir que tomen los suyos. Para ello, tomen en cuenta las siguientes reglas:





- Para ser guardián de tu círculo e impedir que alguien tome tus objetos, tienes que pararte sobre un solo pie. Si apoyas los dos, tus adversarios podrán tomarlos.
- Puedes tomar objetos de los demás círculos cuando estén sin guardián.
- Los objetos que tomes de otros círculos, debes colocarlos en el tuyo.
- El juego terminará cuando uno de los guardianes se quede sin objetos.

Después de jugar con las reglas propuestas, modifiquen la forma de desplazarse o de transportar los objetos. ¿Qué cambios le harías al juego?



Reflexión

¿Qué hiciste para mantener el equilibrio al sostenerte en un solo pie?

¿Cuál fue tu estrategia para recolectar más objetos?

Para el adulto:

- ☐ El alumno mantiene el equilibrio al estar dentro del círculo.
- ☐ El alumno propone diferentes formas de transportar los objetos.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: ¡Servicio a la orden!

Materiales:

Cartón, gis o algo con que marcar en el suelo, vasos de plástico o botes, cucharas, sacapuntas, zapatos.

En este reto pondrás a prueba tu equilibrio en una situación dinámica; por ejemplo, cuando caminas.

Invita a varios compañeros. Cada uno tendrá un cartón que usará como charola, éste puede ser circular o rectangular. En un espacio determinado desplácese tomando su cartón con una mano, como lo hacen los meseros (con la palma hacia arriba, con el codo flexionado a la altura del hombro). Después inténtenlo colocando en el cartón los objetos que se solicitaron en la lista de materiales. No utilicen cristal, ya que corren el riesgo de lastimarse.





Ya que practicaron, integren dos equipos. Tracen una línea de salida y una de llegada, separadas entre sí por diez pasos grandes, entre estas líneas hagan dos caminos con curvas. Sobre la línea de salida coloquen los objetos del equipo y a la señal de alguno de sus compañeros, transpórtelos uno por uno sobre la charola hasta la línea de llegada, haciendo el recorrido pisando exactamente sobre la línea del camino trazado. Después háganlo con los ojos cerrados y elijan a uno del equipo como guía. El reto finaliza cuando ambos equipos transportan todos sus objetos.



Reflexión

¿Qué hiciste para que no se te cayeran los objetos que transportabas?

¿En qué situaciones tienes que mantener el equilibrio al desplazarte sobre un área reducida?

¿Cómo modificarías tu postura para mantener el equilibrio al trasladar objetos?

Para el adulto:

- 🕒 El alumno adapta su postura para mantenerse en equilibrio.
- 🕒 El alumno mantiene el equilibrio al desplazarse en un espacio reducido.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: Vara difícil

Materiales:

Vara de aproximadamente 30 cm de largo, gis y paliacate.

En este reto identificarás cuál es la relación del equilibrio dinámico con la vista al controlar tu cuerpo en un espacio determinado. Además, para tener éxito, colaborarás con tus compañeros.

Para realizar este reto se trazan en el suelo, tres líneas de forma ondulante; cada una debe abarcar un largo de 10 metros como mínimo.



A continuación, sujeta la vara por sus extremos, utilizando sólo un dedo de cada mano. Desplázate caminando sobre la línea en diferentes niveles (bajo, medio o agachado y alto o completamente parado). Tus pies tienen que tocar siempre el camino que trazaste sin perder el control de la vara.

Después intenta sostener la vara en diferentes posiciones (adelante, arriba, abajo, atrás de la cabeza, por atrás de tu espalda).



Intenta todo lo anterior pero con los ojos vendados. Para lograrlo tienes que memorizar el recorrido que harás, y tus compañeros verificarán que lo sigas.

Para la siguiente parte del reto es necesario que participen mínimo tres compañeros de juego y que consigan dos varas. Cada participante se coloca en una de las líneas que dibujaron en el suelo y, entre el que queda en medio y los de la orilla, sostienen las varas, como se indica en el dibujo de la página anterior.

Consulta en...

Si quieres conocer cómo viven los acróbatas de un circo, cómo la constancia y la práctica los lleva a perfeccionar lo que hacen y en la mayoría de los casos a mejorar su equilibrio, consulta el Libro del Rincón de la Biblioteca Escolar "Vivir en el circo", de Ricardo Ramírez Arriola.

Propongan nuevas maneras para hacer el reto y aumentar la dificultad.

La participación de todos en esta actividad es determinante, pues si uno del grupo no pone de su parte es posible que el reto no sea superado.

Un dato interesante

En el circo, un acto impresionante es la cuerda floja, donde una persona llamada "equilibrista" camina sobre una cuerda amarrada por sus extremos a la misma altura. Para poder equilibrarse emplea sus sentidos y además de mucha práctica quienes trabajan en los circos estudian; una escuela especialista en esta profesión es el Instituto Nacional de Artes Circenses localizado en Australia.

Reflexión

¿Qué sucedió cuando llevaste a cabo el reto sin contar con el sentido de la vista?

¿Cómo colaboraste con tus compañeros para tener éxito en el reto?

Para el adulto:

-  El alumno entiende la importancia de la vista para mantener el equilibrio.
-  El alumno reconoce la importancia del trabajo en equipo.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
CON UN ADULTO
LUGAR ABIERTO

RETO: Navegar sobre suelo

Materiales:



Costal
o toalla.

En este reto aumentarás los puntos de apoyo y ampliarás tu base de sustentación para mantener el equilibrio por más tiempo y con mayor seguridad. Además, tendrás la posibilidad de actuar con responsabilidad al cuidar tu integridad física y la de los demás.



Entre dos compañeros sujeten el costal o toalla por un extremo, cada uno tome una esquina. Otro participante colóquese sobre el costal y apóyese en seis puntos (manos, rodillas y puntas de los pies). Enseguida los compañeros comienzan a jalar el costal. El que está en los seis puntos intentará apoyarse sólo en cuatro (manos y pies) y así hasta lograr ponerse de pie. Mientras el compañero cambia de posición, no se debe jalar el costal.



Para este reto existen recomendaciones importantes:

- Mantener los pies separados cuando estás en dos puntos de apoyo.
- Cuando se sienta seguro, el compañero que está sobre el costal dará la indicación de jalarlo.
- Un adulto debe estar cerca para tomar de la mano al participante que está sobre el costal.
- Los compañeros que jalan el costal deben hacerlo lentamente.

Un dato interesante

El surf es un deporte extremo, quienes lo practican tienen que deslizarse sobre una ola, parados en una tabla. Para ser experto en este deporte se requiere desarrollar en gran medida el equilibrio. Para practicarlo es necesario tomar medidas de seguridad, como ceder la ola a la persona que está más cerca.

Después de realizar el reto, propongan diferentes maneras de apoyarse sobre el costal.



Reflexión

¿Por qué es más fácil mantener el equilibrio cuando tienes varios puntos de apoyo?

¿Por qué es importante la participación de un adulto en este reto?

Para el adulto:

- ☐ El alumno modifica su base de sustentación de acuerdo con las circunstancias.
- ☐ El alumno evita ponerse en riesgo.

CON AMIGOS
CON UN ADULTO
LUGAR ABIERTO O CERRADO

RETO: Solución colectiva

Materiales:



Gis o
algo para
marcar el
suelo.

En este reto utilizarás tu potencial físico e intelectual para encontrar la solución a un problema, además colaborarás con otras personas, y escucharás con respeto sus opiniones y propuestas.





Organízate con un mínimo de cuatro compañeros. En el suelo tracen un rectángulo de aproximadamente 10 cm de ancho y 3 m de largo, y en fila colóquense sobre él.

A la señal que ustedes propongan, acomódense en distinto orden; por ejemplo, por estaturas o fecha de nacimiento pero desplazándose siempre sobre la línea marcada. Es importante no realizar movimientos bruscos o rápidos para no poner en riesgo a ningún participante.

Utilicen diferentes niveles de desplazamiento bajo (pecho tierra), medio (gateando) y alto (corriendo), así como posturas (parados en cuatro puntos de apoyo, en un solo pie o hincados).

Cada integrante hará sus propias propuestas. Recuerden que es importante expresar todas las ideas que se tengan y escuchar con respeto las de los demás.

Intenten realizar el reto con los ojos cerrados y usen sus propias estrategias de comunicación y organización.



Reflexión

¿Por qué es importante escuchar las propuestas de los demás?

Escribe un deporte en el que la colaboración sea indispensable para tener éxito.

Para el adulto:

- El alumno participa expresando sus ideas al realizar la actividad con sus compañeros de juego.
- El alumno resuelve problemas a través del movimiento.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: Juntos y equilibrados

Materiales:



Ladrillos o rocas grandes u hojas de papel (sobre las que puedas pararte), reproductor de música.

En este reto identificarás los movimientos corporales que te ayudan a expresar diferentes emociones, además de las acciones que favorecen el equilibrio.

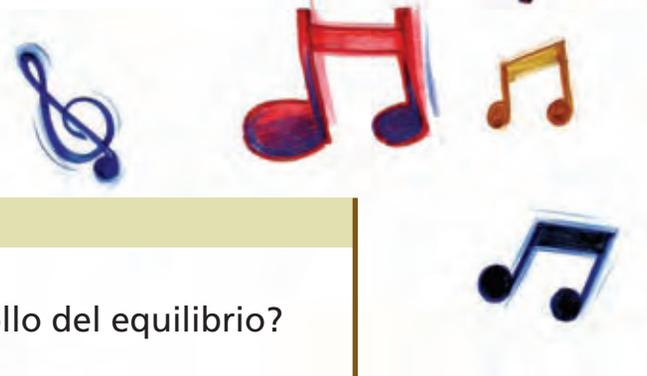
Para lograr el reto es necesario que colabores y realices la parte que te corresponda. Necesitas la participación de varios compañeros de juego, mínimo cuatro. Primero coloquen los ladrillos o rocas a unos 40 cm de distancia uno de otro, debe haber un ladrillo por participante. Luego, cada compañero se para sobre un ladrillo. Otro controla la música y uno más indica la emoción que deben representar, por ejemplo, enojo o alegría.





Mientras suene la música tienen que moverse alrededor de los ladrillos al ritmo de la música; cuando ésta pare se desplazan rápidamente hacia alguno de los ladrillos, se paran sobre él, y adoptan una postura que exprese la emoción que el compañero indicó.

Quiten una de las rocas o ladrillos y reinicien la música. Pero como en este juego nadie pierde, tienen que ayudarse para que todos queden encima de los ladrillos. El reto es lograr pararse todos en el menor número de ladrillos o rocas.



Reflexión

¿Por qué este reto favorece el desarrollo del equilibrio?

Describe la manera cómo se organizaron y las dificultades que encontraron para lograr el reto.

¿Qué sientes al expresar emociones a través del movimiento?

Para el adulto:

- El alumno se desempeña con facilidad en actividades que implican equilibrio.
- El alumno participa en actividades de organización en equipo.

RETO: El rescate del tesoro

Materiales:

Gis, 10 círculos de papel o de cartón (20 cm de diámetro).

En este reto pondrás en práctica lo aprendido en la aventura e identificarás los distintos factores de los que depende el equilibrio; además, colaborarás con tus compañeros.

Te convertirás en rescatista por un rato. Para ello, invita a varios compañeros de juego, por lo menos cuatro, aunque si son más es mejor. En un área despejada, dibuja un círculo de unos 20 metros de diámetro e imagina que es el mar. En el centro, dibuja otro círculo de dos metros, que será una isla.

Formen dos equipos, de preferencia con el mismo número de integrantes. Cada participante debe colocar en la isla un objeto que le pertenezca. Cada equipo tiene que colocarse a la orilla del círculo grande. El objetivo es rescatar el tesoro, es decir, sus pertenencias.

La única manera de llegar al tesoro es usando sus pequeñas islas personales, es decir, los círculos de papel; pueden usar los que hicieron en el reto "Sentidos con fin". El primero de la columna pone el primer círculo dentro del mar, de tal manera que con un paso pueda alcanzarlo, después pone otro y avan-





za; detrás de él deben caminar sobre los círculos los demás integrantes del equipo. El último de la columna pasa hacia adelante el círculo que quedó detrás, para que puedan seguir avanzando.

El equipo que llegue primero a la isla puede sugerir al otro equipo, de manera respetuosa, cómo mejorar su desempeño. Planeen una estrategia para superar su desempeño y ahora intenten llegar de nuevo a la orilla.



Reflexión

¿Qué tipo de equilibrio aplicaste en este juego: dinámico o estático?

¿Consideras que actúas con responsabilidad y cooperación cuando trabajas en equipo? Da un ejemplo.

Para el adulto:

-  El alumno explica qué tipo de equilibrio aplica.
-  El alumno es responsable cuando trabaja en equipo.

ANECDOTARIO



Comenta con compañeros, familiares y profesores las siguientes preguntas y escribe en tu cuaderno las respuestas.

¿Cuál de las actividades que llevaste a cabo en tus sesiones de Educación Física y retos de esta aventura te ayudó más a desarrollar el equilibrio?

¿Por qué consideras que es así?

Escribe dos actividades de tu vida en las que sea importante cooperar para alcanzar un propósito.

Copia en tu cuaderno la siguiente tabla, y llénala con lo que programaste en la Bitácora de juegos y ejercicio.

Núm. de actividades programadas	Núm. de actividades realizadas	Núm. de actividades no realizadas	No hice algunas actividades porque	Las actividades que más disfrutaste fueron	Al terminar el bimestre mi estatura es	Al terminar el bimestre mi peso es

Enero-Febrero



Aventura 4



Cooperar y compartir

En esta aventura desarrollarás tu capacidad de organización, negociación, respeto y reconocimiento de tu esfuerzo y el de los demás, en actividades motrices de colaboración, donde se resalta el valor de la participación más que el de competir y ganar.



CON UN ADULTO
LUGAR CERRADO

RETO: Cada escarabajo en su trabajo

Materiales:



Bolígrafo.

En este reto reconocerás el esfuerzo de los demás y el propio en las labores del hogar que implican movimiento, así como la importancia de la colaboración.

En tu cuaderno elabora una lista de los integrantes de tu familia, y junto a sus nombres escribe las labores del hogar que generalmente hacen y qué tan difíciles piensas que son.





Junto con tu familia realiza algunas de esas labores. Si se trata de cargar objetos pesados, estar en lugares altos o en cualquier otra situación de riesgo, sólo imita los movimientos.

Un dato interesante

Las abejas desarrollan un excelente trabajo en equipo. Existen aquellas que se encargan de construir los panales, otras los limpian, algunas almacenan el alimento que traen las abejas recolectoras y están las que vigilan que no se acerquen intrusos. En conjunto ayudan a que un colmenar se mantenga con vida.



Para el adulto:

Reflexión

¿Por qué es importante que cada integrante de la familia colabore con las tareas del hogar?

De las actividades que realizaste ¿cuáles se te hicieron difíciles?, ¿por qué?

-  El alumno identifica las labores que cada integrante de la familia realiza.
-  El alumno valora su esfuerzo a partir del trabajo con los demás.

RETO: Buzos de pesca

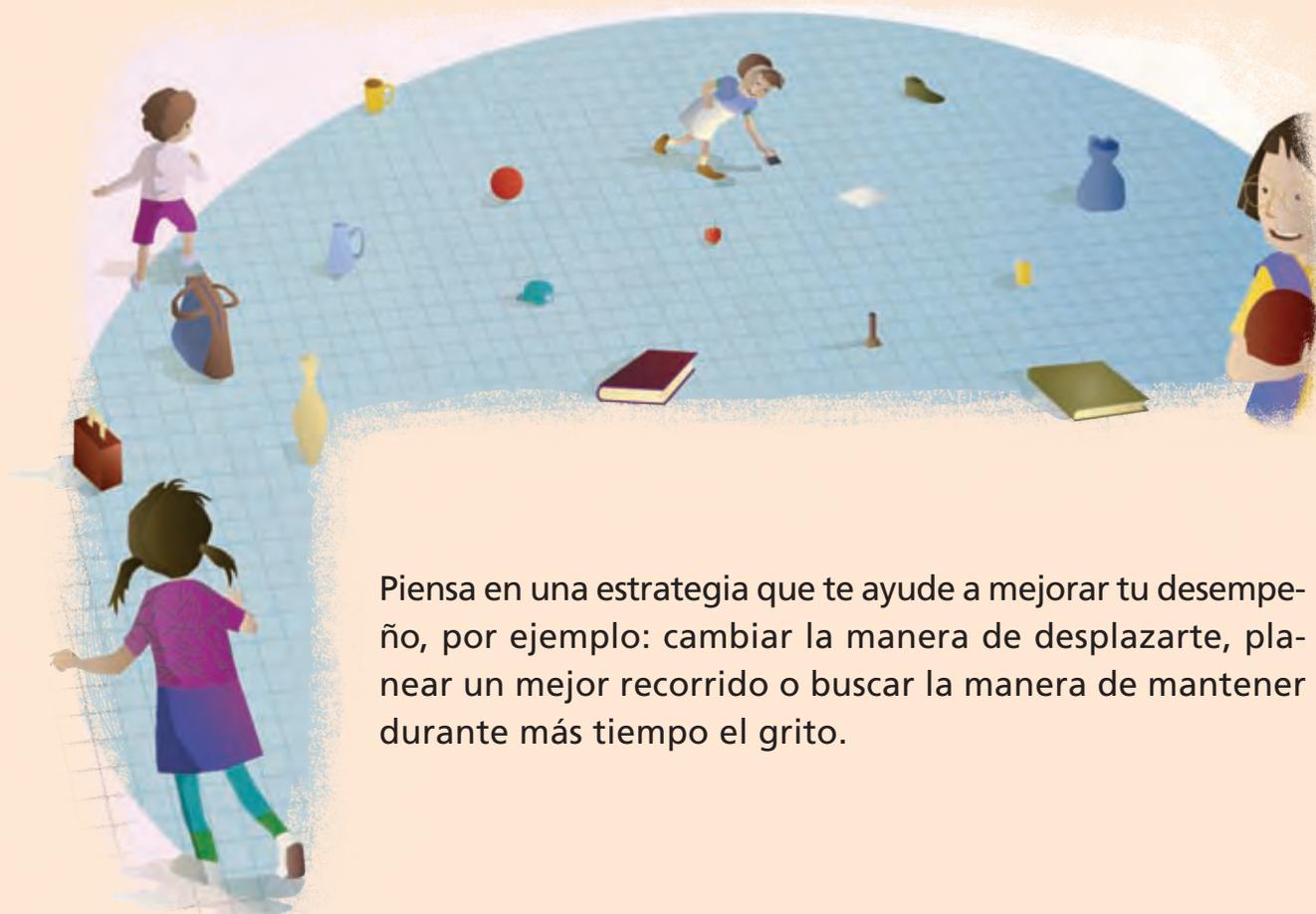
Materiales:

 Gis, 20 o más objetos que se puedan manipular fácilmente, como rocas pequeñas, botones o pelotas.

En este reto reconocerás tu esfuerzo y el de los demás en un juego de colaboración.

Delimita un área de juego a la cual llamarás "mar". Deberá tener como mínimo 10 metros de diámetro.

Distribuye en el "mar" los objetos que conseguiste. Ahora eres un buzo, pues tienes que "sumergirte" para rescatar los objetos manteniendo la respiración. Primero, **aspira** la mayor cantidad de aire que puedas y luego **espira** dando un grito lo más largo posible. Mientras gritas, recoge la mayor cantidad de objetos, cuando ya no puedas gritar más, sal del "mar" con los objetos que levantaste y cuéntalos.



Piensa en una estrategia que te ayude a mejorar tu desempeño, por ejemplo: cambiar la manera de desplazarte, planear un mejor recorrido o buscar la manera de mantener durante más tiempo el grito.



Invita a varios compañeros y organícense en dos equipos, mínimo de tres participantes cada uno. Los integrantes de un equipo son los buzos y los del otro, los peces. Estos últimos se tienen que parar dentro del "mar", mientras los buzos permanecen fuera.

Al iniciar el juego, los buzos entran al "mar", no sin antes aspirar la mayor cantidad de aire posible, y después espiran el aire con un grito. Además de recoger los objetos atrapan a los peces uno a uno y los sacan del "mar".

Observen a quienes logren mantener el grito por más tiempo, pregunten cómo lo hacen e inténtenlo. Piensen en una estrategia donde todos colaboren.



Reflexión

¿Qué beneficios obtienes al reconocer tu esfuerzo?

Propongan una estrategia entre todos. ¿Cómo ayudó al logro del reto?

Para el adulto:

-  El alumno reconoce el esfuerzo de los demás.
-  El alumno colabora con otros.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO
O CERRADO

RETO: Baile en cortito

Materiales:



Reproductor
de música,
papel
periódico.

En este reto pondrás a prueba tu capacidad de negociación para tomar acuerdos al realizar propuestas de movimiento en colaboración con otra persona.

En parejas pongan una hoja de periódico extendida sobre el suelo. Al comenzar la música empiecen a bailar proponiendo pasos originales, pero sin salirse del periódico.





Al terminar la música, doblen la hoja por la mitad y continúen con el baile. Cada vez que se reduzca el área de baile tienen que sincronizarse para no empujarse entre sí.

Comenten y escuchen respetuosamente las propuestas de su compañero para acordar qué movimientos son adecuados y así evitar salirse de la hoja del periódico.



Reflexión

¿En qué situaciones de tu vida has negociado para llegar a un acuerdo.

¿Qué pareja tuvo una mejor actitud?

¿Por qué?

Para el adulto:

-  El alumno negocia para lograr acuerdos.
-  El alumno respeta las propuestas de su compañero.



Invita a varios compañeros de juego. Cada uno debe tener su costalito (pueden utilizar el que elaboraron en el reto “Costalitos”, de la Aventura 2) o una playera hecha bola que será su **implemento**. Delimiten un área en el suelo y distribuyan todos los objetos, procurando que tengan cinco pasos de separación entre cada uno. Busquen un espacio a unos 10 pasos de distancia del área que delimitaron; a ese lugar le llamarán “armario”.

La finalidad del reto es ordenar en el “armario” los objetos que recojan, en el menor tiempo posible. Para lograrlo es necesario que todos contribuyan.

Coloquen el implemento en su cabeza. Si éste se cae permanezcan como estatuas. Para recuperar el movimiento, un compañero tiene que levantar el implemento y colocarlo de nuevo en su cabeza, evitando también que caiga el suyo.



Reflexión

Menciona otros juegos en los que todos ganan.

¿Qué es lo que más te gusta de los juegos en los que no es necesario competir?

Para el adulto:

-  El alumno valora la importancia de la participación más que de ganar.
-  El alumno apoya a sus compañeros para que logren el reto.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO
O CERRADO

RETO: Construcción a tientas

En este reto colaborarás con tus compañeros en la solución de la tarea propuesta. Experimentarás y te divertirás recordando que lo más importante es participar.



Materiales:



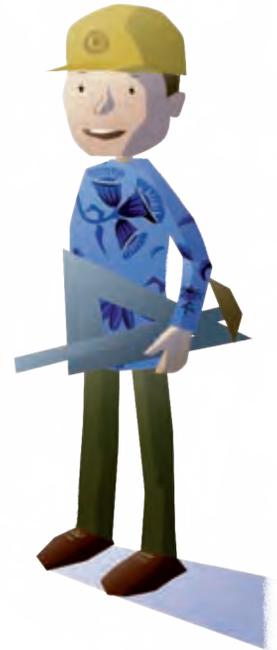
Cajas de cartón u otros objetos que se puedan apilar, paliacates (uno por participante).



Organízate con un mínimo de seis compañeros de juego, divididos en dos equipos. Todos los participantes se vendan los ojos, menos uno de cada equipo, pues éste es el “arquitecto” que dirige la construcción.

El reto consiste en que ambos equipos elaboren una construcción elegida por sus arquitectos, los cuales dan indicaciones para que, con ayuda de las cajas u otros objetos, se construya un edificio imaginario, que puede ser una torre, una pirámide o alguna otra forma que se les ocurra.

Cuando terminen la construcción, cambien de arquitecto y continúen con el reto hasta que todos hayan tomado ese papel. Al final platiquen entre todos las dificultades que tuvo cada equipo y cada arquitecto. También comenten acerca de las situaciones graciosas y los aciertos que tuvieron en su experiencia.



Reflexión

¿Cuáles fueron tus aportaciones para jugar de manera colaborativa?

¿En qué actividades de tu vida no es necesario competir sino colaborar?

Para el adulto:

-  El alumno colabora en actividades de equipo.
-  El alumno participa en actividades en las que no se compete.

RETO: Ingeniero en apuros

Materiales:



Gis,
paliacates,
zapatos,
botes,
trapos,
cajas
o cubetas.

En este reto pondrás en práctica la negociación para lograr acuerdos, por ello es importante mantener una actitud positiva. Además, aplicarás tus habilidades motrices para alcanzar la meta.

Invita a varios compañeros de juego y tracen la siguiente imagen en el suelo:



Coloquen, entre la línea de salida y el cuadro, los objetos que se solicitaron en los materiales. Elijan a un participante para que sea el ingeniero o ingeniera, los demás son robots. El objetivo es que el ingeniero dirija todos sus robots al cuadro.

Para comenzar los robots se paran sobre la línea de salida, cuando el ingeniero diga "robots encendidos y en marcha", éstos caminan en línea recta. Si un robot choca con algún objeto debe emitir un sonido en particular y quedarse parado, el ingeniero tiene que ir a buscarlo y modificar su dirección tomándolo de los hombros y girándolo para que siga avanzando sin obstáculos.



Todos deben realizar, en algún momento, la función de ingeniero.

Recuerden que quien tenga este rol buscará lograr acuerdos para establecer estrategias de comunicación que guíen a sus robots hasta el cuadro. Modifiquen la forma de desplazarse, por ejemplo, como pingüinos. También pueden acordar otro sonido que identifique una situación de problema, trazar la figura en otro lugar o vendarle los ojos a los robots.



Reflexión

¿Por qué es importante negociar para lograr acuerdos?

Tus habilidades motrices son útiles para resolver problemas de tu vida cotidiana. Escribe un ejemplo.

Para el adulto:

-  El alumno logra acuerdos por medio de la negociación.
-  El alumno utiliza sus habilidades motrices para resolver problemas.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
CON UN ADULTO
LUGAR ABIERTO O CERRADO

RETO: Escena a la obra

Materiales:



Dos pedazos de papel de 15 x 8 cm por participante, recipiente donde quepan todos los papeles, bolígrafos.

En este reto entenderás por qué es más importante participar y colaborar que competir.

Invita a varios compañeros de juego y a un adulto. La intención es contar una historia en la que cada participante aporte ideas relacionadas con el oficio o profesión que le corresponda. ¡Al final obtendrán una historia creada por todo el equipo!





Anoten en cada papel el nombre de un oficio o profesión y dóblenlo a la mitad. Coloquen los papeles dentro del recipiente y siéntense alrededor formando un círculo. El adulto toma un papel y, dependiendo del personaje que le toca, cuenta una historia sobre éste y realiza movimientos que lo identifiquen, durante un minuto. El participante que se encuentre sentado a la derecha saca otro papel e interpreta a un nuevo personaje, pero continúa con la historia del compañero anterior. El juego sigue hasta que todos hayan intervenido.



Reflexión

¿Por qué consideras que es útil escuchar a los demás para complementar la historia?

¿Qué oficios o profesiones del lugar donde vives se realizan mediante la colaboración de varias personas?

¿Cómo consideras que se alcanzan mejor los objetivos: colaborando o compitiendo? ¿Por qué?

Para el adulto:

-  El alumno escucha con atención a los demás.
-  El alumno colabora en equipo para el logro del reto.

RETO: Hogar organizado

En este reto identificarás y usarás las habilidades que practicaste en esta aventura: organización, negociación, respeto y reconocimiento de tu esfuerzo y el de los demás.



En el primer reto de esta aventura identificaste los roles y actividades que los integrantes de tu familia realizan; es momento de hacer tu propuesta de organización.

Junto con tu familia tomen acuerdos y organicen una nueva manera de colaborar en casa, considerando que las tareas se repartan de la manera más equitativa posible. Realicen una nueva lista y compárenla con la del reto “Cada escarabajo en su trabajo”.





Reflexión

¿Por qué cada integrante de la familia debe tener clara su función sobre las actividades que se realizan en casa?

¿Por qué es importante mantener tu cuerpo saludable para llevar a cabo este tipo de actividades?

¿Cómo influye tu participación y la de los demás en las actividades que se realizan en equipo?

¿Qué actividades de tu vida organizas tomando en cuenta elementos como el tiempo, la hora del día y el respeto hacia los demás?

Para el adulto:

-  El alumno identifica la importancia de la participación de todos en las actividades que realizan.
-  El alumno toma acuerdos considerando a los demás.

ANECDOTARIO



Comenta con compañeros, familiares y profesores las siguientes preguntas y escribe en tu cuaderno las respuestas.

¿Qué sientes cuando reconocen tu esfuerzo al participar en alguna actividad?

¿En qué situaciones de tu vida requieres negociar y tomar acuerdos para lograr algo?

¿Qué juegos o actividades, en donde nadie pierde, son los que más disfrutas?

Copia en tu cuaderno la siguiente tabla, y llénala con lo que programaste en la Bitácora de juegos y ejercicio.

	Núm. de actividades programadas	Núm. de actividades realizadas	Núm. de actividades no realizadas	No hice algunas actividades porque	Las actividades que más disfrutaste fueron	Al terminar el bimestre mi estatura es	Al terminar el bimestre mi peso es
Marzo-Abril							





Aventura 5

Los juegos de antes son diamantes

Ésta es la última aventura del ciclo escolar, por lo que pondrás en práctica lo que hasta ahora has aprendido sobre Educación Física y otras áreas del conocimiento. Investigarás, reconocerás y participarás en juegos que han sido transmitidos de generación en generación y que son practicados en algunas regiones de México y el mundo, y que forman parte del patrimonio cultural. Utilizarás características motrices del juego tradicional y autóctono, adaptando tu desempeño a nuevas formas para jugar, fomentando siempre el compañerismo y el respeto.



RETO: Cada región tiene su emoción

En este reto conocerás los juegos tradicionales y autóctonos que existen en la región en la que vives. Por medio de una investigación valorarás su importancia como parte del patrimonio cultural de los mexicanos.

Los juegos tradicionales y juegos o deportes autóctonos son aquellos que se enseñan de padres a hijos, de generación en generación, en los que se reconocen características históricas y culturales de la región donde se practican. Los juegos autóctonos tienen su origen y se practican en regiones específicas, mientras que los tradicionales se conocen y practican en cualquier parte del mundo. Un ejemplo de juego autóctono es el juego de pelota y uno tradicional es el trompo.

Investiga qué juegos, tradicionales y juegos o deportes autóctonos, se practican en tu región. Recuerda que hay distintas fuentes de información, como personas que conocen del tema, la Biblioteca Escolar, internet o hemerotecas. Anota la información que obtengas en un cuaderno, incluye el nombre del juego o deporte tradicional o y juegos o deportes autóctono, una breve descripción de cómo se juega, los implementos que se utilizan y la fuente de dónde obtuviste la información.



Un dato interesante

Los juegos tradicionales son aquellos que perduran en el tiempo, pasan de generación en generación manteniendo su estructura o esencia, además tienen carácter universal, porque se conocen y practican en muchos lugares.



Selecciona tres juegos de los que describiste anteriormente. Analiza e identifica sus similitudes y diferencias con juegos y deportes que se practican en la actualidad, y anótalo en la siguiente tabla.



Consulta en...

Los juegos tradicionales cantados son una buena alternativa para practicarlos con tus amigos y familiares. Para conocer más de estos juegos consulta el libro “Kikiriki, cómo cantan y juegan los niños de aquí”, de los Libros del Rincón de la Biblioteca Escolar.

Nombre de los juegos o deportes	Similitudes	Diferencias
Tradicional o autóctono		
Actual		
Tradicional o autóctono		
Actual		
Tradicional o autóctono		
Actual		

Reflexión

¿Por qué es importante que el lugar donde vives tenga actividades que lo caractericen?

¿Qué piensas sobre practicar algún juego tradicional o juego o deporte autóctono?

Para el adulto:

-  El alumno consulta diversas fuentes de información.
-  El alumno reconoce la importancia de este tipo de juegos y deportes.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: Escógelolo y practícalolo

Materialos:



Bolígrafo y el material necesario para el juego o deporte que elijas.

En este reto pondrás en práctica la organización, la colaboración y las habilidades motrices que te permitan participar en el juego tradicional, juegos o deportes autóctonos de tu preferencia.

Invita a algunos compañeros y elijan uno de los juegos o deportes que investigaste en el reto anterior. Indaguen más acerca de él y completen la tabla que se encuentra en la página siguiente.





Juego o deporte elegido	
Reglas del juego	1. Número de jugadores: _____ 2. Tiempo de juego: _____ 3. Dimensiones de canchas o espacios: _____ 4. Otras: _____
Materiales (implementos) que se necesitan (escribe quiénes serán los responsables de conseguirlos)	
Lugar(es) en donde se puede practicar. (Es importante verificar que sean seguro, para evitar cualquier accidente)	
Fechas y horarios en los que se pueden practicar	

Ya que tienen claro cómo se realiza el juego o deporte, pónganlo en práctica. Recuerden respetar las reglas y la forma de practicarlo.



Reflexión

Describe las características de los movimientos que ejecutaron en el juego o deporte que eligieron, por ejemplo, si requirieron del dominio de un objeto o si fueron movimientos de mucha precisión.

Describe las dificultades a las que se enfrentaron al organizar la actividad.

Para el adulto:

-  El alumno participa en el juego de acuerdo con las reglas.
-  El alumno describe los movimientos que ejecuta.

RETO: Palillo (*Ra'Chuela*)

Materiales:

▶ Palo de un metro aproximadamente, gis, botella de plástico por participante, un trapo, cinta adherible o cuerda delgada.

En este reto adaptarás tus desempeños motrices para jugar un deporte autóctono de Chihuahua, propio de los rarámuris.

Reúnete con varios compañeros de juego y organícense en dos equipos con igual número de integrantes. Antes de comenzar preparen lo siguiente:

- Inserten un extremo del palo a la boquilla de la botella de plástico y sujételo bien con la cinta adherible o cuerda delgada. Éste será su implemento o bastón.
- Hagan una pelota con el trapo y enrédénla con cinta adhesiva o con cuerda, debe quedar de aproximadamente 10 centímetros de diámetro.





- Tracen dos líneas paralelas, separadas unos 25 pasos entre sí. Serán las líneas de meta que delimitarán el área del juego.
- Dibujen en el suelo un círculo de 20 centímetros de diámetro, justo entre las dos líneas de meta.

Cada equipo elige su línea de meta. El juego comienza cuando un integrante de cada equipo se coloca en el punto central del terreno de juego, donde también está la pelota de trapo. A la señal, los dos equipos comienzan a disputar la pelota e intentan llevarla hasta su meta golpeándola con el implemento.

Las reglas son las siguientes:

- No golpear ni empujar a los contrincantes.
- Golpear la pelota sólo con el implemento.
- Mantener el bastón a nivel del suelo o separado unos 20 centímetros aproximadamente.
- Cuando la pelota llega a la meta, se reanuda el juego nuevamente en el centro.



Ahora dale variantes divertidas al juego, para esto cambia su estructura: el área de juego, el móvil u otros aspectos que se te ocurran.

Reflexión

¿Cómo modificaste tus movimientos al variar la estructura del juego?

¿Por qué es importante seguir practicando este tipo de juegos?

Para el adulto:

-  El alumno adapta sus movimientos a los cambios del juego.
-  El alumno utiliza su implemento de manera adecuada.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: Uno, dos, tres, ¡calabaza!

Materiales:



Gis.

En este juego tradicional mexicano reconocerás la importancia del compañerismo y el respeto a las reglas para convivir mejor en juegos que impliquen mayor actividad física.



Invita a dos o más compañeros de juego. Tracen una línea paralela a unos 30 pasos de la pared. Uno de los participantes será "calabaza", puede ser elegido al azar.

Las reglas del juego son las siguientes:

- El jugador al que le tocó ser "calabaza" se coloca frente a la pared, de espalda a los demás jugadores.



- Los demás se colocan en la línea de salida e intentan avanzar hasta donde está la “calabaza”, siempre y cuando ésta se encuentre viendo la pared.
- La “calabaza” cuenta y aplaude al mismo tiempo que dice: “un, dos, tres, calabaza”, al terminar, voltea rápidamente y ve a los demás.
- Nadie debe moverse mientras es observado por “calabaza”. Quien lo haga debe regresar a la línea de salida. La “calabaza” debe repetir el conteo varias veces, para que los demás puedan acercarse.
- El que llegue primero a la pared es la “calabaza” en la siguiente ronda.

En esta actividad el respeto y la honestidad son importantes, si alguien se mueve sin que la “calabaza” se dé cuenta, es importante que lo reconozca y regrese a la línea de salida.

Una variante es cambiar el ritmo y la velocidad cuando dicen la frase, desplazarse de distintas formas o proponer una postura para permanecer inmóviles, por ejemplo, con las manos en los hombros o imitando a algún animal de la región.



Reflexión

¿En la región donde vives existe un juego igual o similar a éste? Si es así, descríbelo.

¿Para qué sirvieron las reglas en el reto?

¿Cuál es la importancia del compañerismo?

Para el adulto:

 El alumno reconoce el valor de apoyar a los compañeros en un juego.

 El alumno respeta las reglas.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: *Umphuco*

Materiales:

 **Gis, cinco rocas pequeñas de unos 2 cm de diámetro y una grande de 5 cm aproximadamente.**

En este reto identificarás un juego tradicional de África y reconocerás su similitud con algunos juegos de México en los que se requiere precisión al lanzar.

La palabra *umphuco* significa "jugar a tirar", el juego se realiza donde haya tierra y puedas hacer pequeños hoyos. Dibuja una línea de salida, camina 10 pasos grandes hacia adelante y ahí comienza a cavar los pequeños hoyos, también puedes dibujarlos. Traza tantos círculos como rocas tengas.





- Para comenzar, coloquen las rocas pequeñas en cada hoyo o círculo.
- Asignen turnos de lanzamiento entre sus compañeros.
- Todos deben permanecer detrás de la línea para hacer sus lanzamientos.
- Los lanzamientos se realizarán con las rocas grandes y tendrán la finalidad de sacar las rocas pequeñas del círculo u hoyo.
- Es importante que quien lance observe que no haya algún compañero frente a él.
- El juego termina cuando logren sacar todas las rocas pequeñas de los círculos u hoyos.
- Sean cuidadosos al jugar.

Observa cómo realizan sus lanzamientos tus compañeros e imitarlos, otra posibilidad es hacerlo con la mano izquierda, si eres diestro, o viceversa.



¿El *umphuco* se parece a algún juego de tu región? Si es así, escribe en un cuaderno sus similitudes y diferencias y juega una propuesta original que combine elementos de los dos juegos.

Reflexión

¿Qué consideraste para ser **preciso** en tus lanzamientos?

¿Qué regla del juego de tu región consideras indispensable? ¿Por qué?

Para el adulto:

 El alumno reconoce elementos para ser preciso en los lanzamientos.

 El alumno encuentra relación con algún juego del lugar donde vive.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO

RETO: *Gul tara*

En este reto participarás en un juego tradicional de Bangladesh, un país localizado al sur del continente asiático. Buscarás una similitud con alguno de tu región y fomentarás el compañerismo y respeto.

Un dato interesante

Dentro de los juegos tradicionales se encuentran los juegos cantados como: Doña Blanca, La Víbora de la Mar, Martinillo, entre otros; juegos de mesa como: Pitarra, Dominó, Ajedrez, Serpientes y Escaleras, La Oca, Lotería y otros más. Además juguetes como: trompo, balero, canicas, papalote, rehilete, matatena, resor-tera, yoyo, globo de papel de china, entre otros.



Materiales:

▼ **Pelota de vinil o de papel de reúso.**

La palabra *gul tara* significa "lanza a las estrellas". En este juego participan más de tres personas, y consiste en que uno de los jugadores lance la pelota lo más alto que pueda, los demás intentan atraparla, si lo consiguen la vuelven a lanzar pero si no, y ésta toca el suelo, tienen que correr, pues quien la lanzó debe recogerla e intentar atinarle a alguien con ella.



Consulta en...

Si quieres conocer juegos tradicionales de mesa, consulta el libro "Juega con nosotros" de Oriol Ripol de los Libros del Rincón de la Biblioteca Escolar.

Si alguien es tocado, será su turno de lanzarla de nuevo siguiendo el mismo procedimiento.



Comenta el juego con un adulto y platiquen sobre lo que él solía jugar cuando era niño. Busquen similitudes con lo que te gusta jugar a ti. Además, comenten cómo se puede poner en práctica en los juegos el compañerismo y el respeto.

Reflexión

¿El juego *gul tara* a qué juego de tu región se parece? Explica las similitudes.

¿Cómo puedes fomentar el compañerismo y el respeto en los juegos?

Para el adulto:

-  El alumno identifica la similitud con algún juego propio de su región.
-  El alumno fomenta el respeto cuando juega con otros.

CON AMIGOS
O COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO
O CERRADO

RETO: Papalote

Materiales:

Un pliego de papel China o plástico delgado de 60 x 60 cm, tijeras, marcadores, pegamento, dos varitas delgadas de unos 60 cm, retazos largos de tela y un carrete de hilo resistente (60 metros).

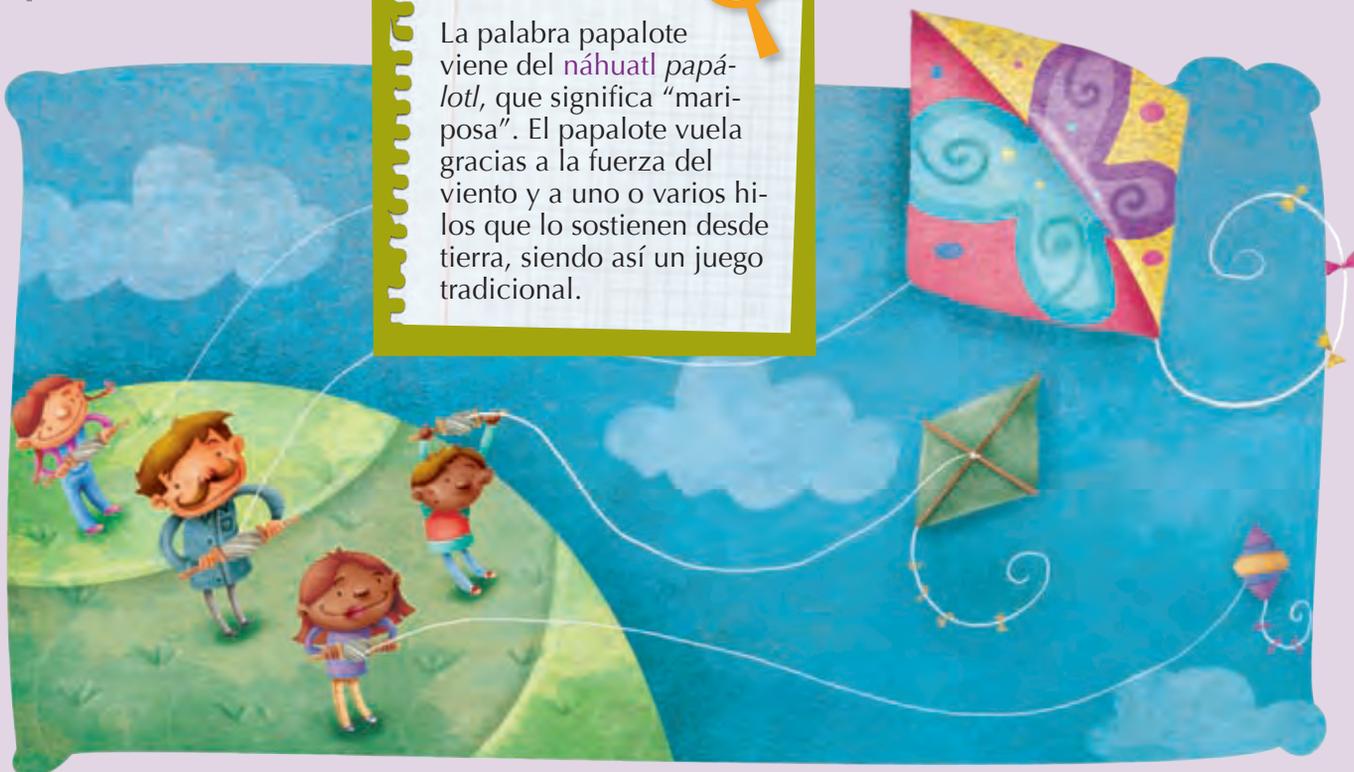
Éste es el último reto del libro, en él utilizarás las habilidades, capacidades físicas y destrezas que has desarrollado, para construir un papalote y organizar un encuentro de vuelo de papalotes.

La primera parte de este reto consiste en la construcción del papalote.

1. Amarra y pega las dos varas con un pedazo de hilo como se muestra en la figura A de la página siguiente.
2. Ata un hilo para unir las cuatro puntas de las varas, como si formarás un rombo.

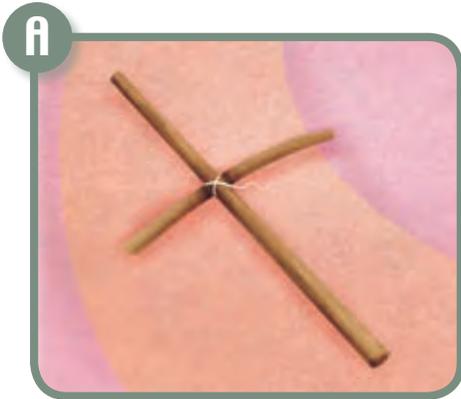
Un dato interesante

La palabra papalote viene del náhuatl *papá-lotl*, que significa "mariposa". El papalote vuela gracias a la fuerza del viento y a uno o varios hilos que lo sostienen desde tierra, siendo así un juego tradicional.





3. Corta el papel como se muestra en la imagen B.
4. Dobla los sobrantes de papel y pégalos sobre el hilo de la estructura.
5. Elabora una tira larga, ligera y delgada de trapo, de por lo menos 2 metros de largo, y pégala como lo muestra la imagen C.
6. Por último, amarra firmemente el hilo como se muestra en la figura D.



La segunda parte del reto consiste en organizar una salida para volar papalotes.

1. Define un lugar apropiado, debe ser un espacio abierto en el que sople el viento y no haya cables. Observa a qué hora del día el viento sopla con más fuerza.
2. Invita a tus familiares o amigos a que construyan su propio papalote.
3. Organiza con tu familia o con un grupo de amigos una salida a volar papalotes, puede ser parte de un día de campo o de alguna excursión.



4. Para lograr volar el papalote, pregunta a alguien que tenga experiencia haciéndolo. Puedes observar los intentos de otros y aprender de eso. De ser necesario realiza varios ensayos y ¡a volar!

Para el adulto:

 El alumno identifica la importancia de la Educación Física en su vida.

 El alumno promueve la convivencia familiar.

Reflexión

¿Qué habilidades motrices utilizaste para realizar este reto?

¿Qué capacidades físicas te ayudaron a resolver el reto?

¿Por qué es importante realizar actividades con tus familiares o con amigos?

ANECDOTARIO



Comenta con compañeros, familiares y profesores las siguientes preguntas y escribe en tu cuaderno las respuestas.

¿Por qué es importante seguir practicando o jugando los juegos o deportes tradicionales o autóctonos que se practican en tu región?

Escribe algunos juegos tradicionales que hayan cambiado a través del tiempo en la forma en que se practican.

¿De qué manera respetas a otros cuando juegan?

Copia en tu cuaderno la siguiente tabla, y llénala con lo que programaste en la Bitácora de juegos y ejercicio.

Núm. de actividades programadas	Núm. de actividades realizadas	Núm. de actividades no realizadas	No hice algunas actividades porque	Las actividades que más disfrutaste fueron	Al terminar el bimestre mi estatura es	Al terminar el bimestre mi peso es

Mayo-Junio

Balance anual

Revisa las tablas que contestaste al final de cada Aventura, analiza los datos y responde las siguientes preguntas.

¿Cuántos juegos o actividades físicas programaste en el año escolar?

¿Cuántas realizaste?

Comenta, ¿por qué no realizaste algunas de ellas?

¿Qué actividad disfrutaste más?

¿Cuál menos?

Balance anual de talla y peso

Primer bimestre: Estatura: _____ Peso: _____

Quinto bimestre: Estatura: _____ Peso: _____

Diferencia: _____ _____

Analiza los datos anteriores y reflexiona acerca de ellos.

Glosario

- **Aspirar:** introducir aire a los pulmones por la nariz o por la boca.
- **Azar:** casualidad.
- **Base de sustentación:** las partes del cuerpo que tocan el suelo y que sirven de apoyo para mantener una postura.
- **Certero:** que le atina a un objeto o espacio determinado.
- **Contracción:** es cuando el músculo entra en acción para realizar un movimiento.
- **Dominar:** controlar o sujetar un objeto con cualquier parte del cuerpo.
- **Ejecutar:** llevar algo a la práctica.
- **Espirar:** sacar el aire que se encuentra en los pulmones.
- **Estrategia:** conjunto de acciones planeadas y ordenadas que se llevan a cabo para lograr un objetivo.
- **Habilidad:** realizar con facilidad una actividad.
- **Implemento:** utensilio u objeto que se utiliza en un juego o deporte.
- **Manipular:** operar un objeto con las manos.
- **Martillar:** dar golpes con el martillo.
- **Motriz:** cualquier movimiento corporal.

- **Náhuatl:** lengua hablada por algunos pueblos indígenas de México.
- **Oficio:** trabajo manual o físico que requiere conocimientos específicos.
- **Palangana:** recipiente circular con el fondo más estrecho que el borde.
- **Potencial físico:** capacidad del cuerpo para realizar diversas actividades motrices.
- **Potencial intelectual:** capacidad de la mente para resolver, entender, analizar o razonar un problema.
- **Región:** parte de un territorio definido por características geográficas, climáticas o culturales.
- **Simultáneo:** que se hace u ocurre al mismo tiempo que otra cosa o actividad.
- **Tono muscular:** contracción o disminución del tamaño de los músculos en alguna parte específica de tu cuerpo que provoca que se endurezcan.
- **Trayectoria:** línea imaginaria que dibuja un objeto cuando se mueve.



Bibliografía

- Campo, Juan José, y otros, *Juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal*, Barcelona, INDE, 2002.
- Castañer Balcells, Martha y Camerino Foguet O., *La educación física en la enseñanza primaria*, Barcelona, INDE, 2001.
- Díaz Lucea, Jordi, *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*, Barcelona, INDE, 1999.
- Jordina, Ros, *Juegos en movimiento*, Barcelona, Gil, 2001.
- Omeñaca Cilla, Raúl, y otros, *Explorar, jugar, cooperar*, Barcelona, Paidotribo, 2001.
- Omeñaca Cilla, Raúl y Jesús Vicente Ruiz Omeñaca, *Juegos coo-perativos y educación física*, Barcelona, Paidotribo, 2003.
- Segura, María Elena, "Propuesta de juegos para el desarrollo del equilibrio en niños de tres años del nivel inicial", en *Umbral. Revista de Educación, Cultura y Sociedad*, año V, núm. 9-10, diciembre de 2005, pp. 71-76.
- Shiller, Pam, *Cómo enseñar valores a los niños*, México, Pax, 2001.

Educación Física. Cuarto grado
se imprimió por encargo de la Comisión Nacional
de Libros de Texto Gratuitos, en los talleres de

_____ /
con domicilio en _____

_____ /
en el mes de _____ de 2011.

El tiro fue de _____ ejemplares.

¿Qué opinas de tu libro?

Tu opinión es importante para que podamos mejorar este libro *Educación Física, cuarto grado*.

Marca con una ✓ el círculo de la respuesta que mejor exprese lo que piensas.

1. ¿Te gustaron los retos?

Mucho

Poco

No me gustaron

2. ¿Las instrucciones de los retos fueron claras?

Siempre

A veces

Nunca

3. ¿Te gustaron las imágenes?

Mucho

Poco

No me gustaron

4. ¿Las imágenes te ayudaron a entender las actividades?

Todas

Algunas

Ninguna

5. ¿Te fue fácil conseguir los materiales?

Siempre

A veces

Nunca

6. ¿Las preguntas de las reflexiones fueron claras?

Siempre

A veces

Nunca

7. ¿El glosario te ayudó a entender las palabras desconocidas?

Siempre

A veces

Nunca

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

Madre

Padre

Otro familiar

Nadie

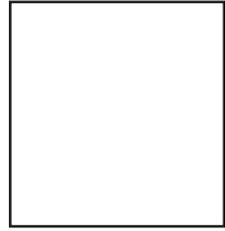
Los retos te permitieron:

	Mucho	Poco	Nada
9. Mejorar en tus actividades cotidianas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Jugar con amigos o compañeros de escuela.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Convivir con los adultos de tu familia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Hacer las cosas por ti mismo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. ¿Te gustaría hacer sugerencias a este libro?

Si tu respuesta es sí, escribe cuáles son:

¡Gracias por tu participación!



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

Nombre del alumno: _____

Domicilio del alumno: _____

Grado: _____