

Educación Física

Quinto grado

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

Secretaría de Educación Pública

Alonso Lujambio Irazábal

Subsecretaría de Educación Básica

José Fernando González Sánchez

Dirección General de Materiales Educativos

María Edith Bernáldez Reyes

Coordinación técnico-pedagógica

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

María Cristina Martínez Mercado, Ana Lilia Romero Vázquez

Autores

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

Revisores técnico-pedagógicos

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

Coordinación editorial

Dirección Editorial, DGME/SEP

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

Cuidado editorial

Xóchitl Magaly Toral Barrera, Roberto Julio Núñez Narváez

Servicios editoriales

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

Ana Laura Delgado, Sonia Zenteno, Angélica Antonio

Diseño y diagramación

Humberto Brera, Rosario Ponce Perea

Ilustración

Esmeralda Ríos (pp. 4, 8-23, 109-110),

Nurivan Viloria (pp. 4, 24-43, 100-101,

103-104), Heyliana Flores (pp. 5, 44-63,

107), Herenia González (pp. 5, 64-83), Margarita Sada

(pp. 6-7, 84-99, 102, 108)

Agradecimientos

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

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

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

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

Primera edición, 2010

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2010

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

ISBN: 978-607-469-381-2

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Presentación

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

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

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

Secretaría de Educación Pública

Índice

Conoce tu libro 7

Aventura 1

La acción produce emoción 9

Retos

El baúl de tus tesoros	10
El olote que vuela	14
Zumba y no es abeja	16
Niño araña	18
Bota y rebota	20



Aventura 2

Juego y ritmo en armonía 25

Retos

De tin marín...	26
De dos bandos	30
Soy un instrumento	34
Palo de lluvia	38
Sonidos de tu entorno	42



Aventura 3

Más rápido que una bala 45

Retos

Espiro 46

Batea el globo 48

Brazo contra resortera 50

Boleadoras 52

Atrapadas precisas 54

Piernas rápidas 56

Canicotas 58

Rocas de la suerte 60

Juega e inventa 62



Aventura 4

Me comunico a través del cuerpo 65

Retos

Los nombres de mis gestos 66

El marco de mis emociones 68

Expresionario personal 70

Me expreso 72

De compras sin hablar 76

Imitadores 78

El mil usos 80

Adivina adivinador 82



Aventura 5

Dame un punto de apoyo y moveré al mundo

85

Retos

Veneno 86

Lucha con bastón 88

Fuerza de monos 90

Enredadera humana 92

El papel mágico 94

Voltea la tortilla 96

Recoge tesoros 98

Anecdotario de la aventura 1 100

Anecdotario de la aventura 2 101

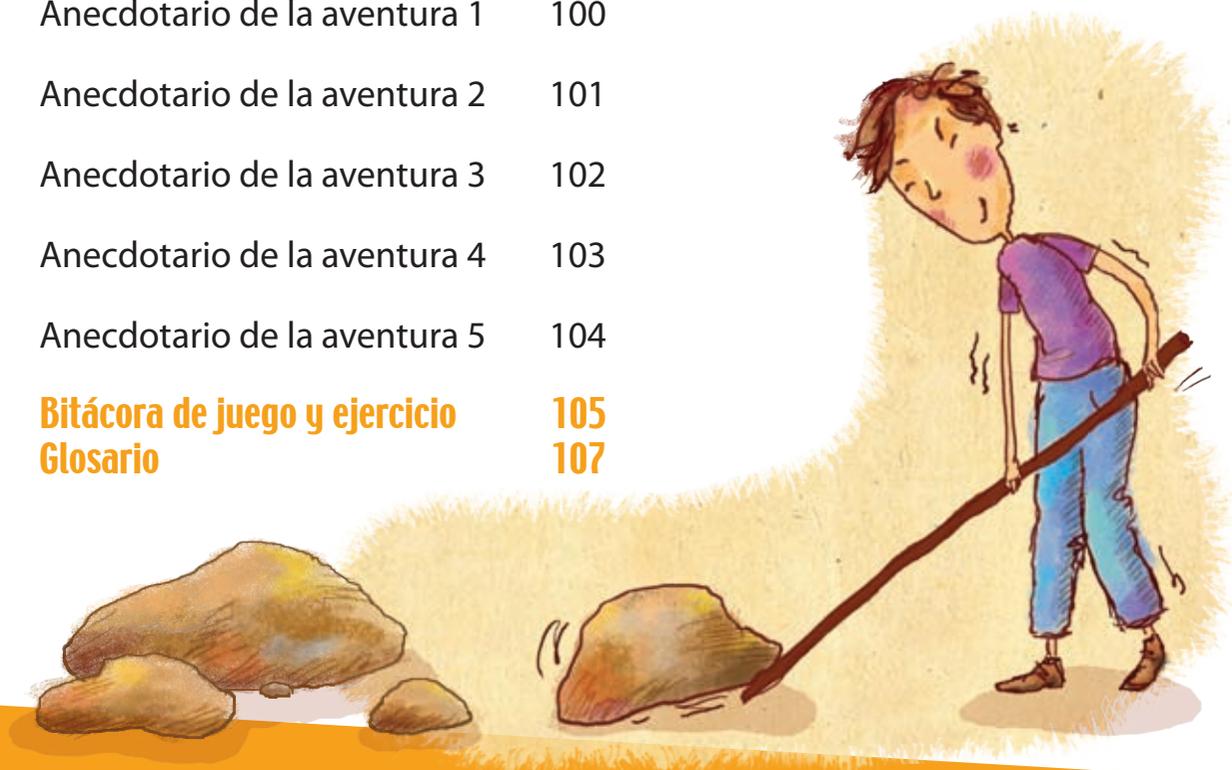
Anecdotario de la aventura 3 102

Anecdotario de la aventura 4 103

Anecdotario de la aventura 5 104

Bitácora de juego y ejercicio 105

Glosario 107





Conoce tu libro

El libro está compuesto por cinco aventuras, cada una formada por una serie de actividades, llamadas Retos, que tienen la finalidad de complementar las sesiones de Educación Física. Descubrirás la riqueza del trabajo en equipo, manifestarás con claridad tus ideas y aprenderás a respetar a los demás. Disfrutarás juegos de muchos lugares de México y los adaptarás al lugar donde vives. Descubrirás las posibilidades de crear sonidos con tu cuerpo, de combinarlos y disfrutar con el ritmo. Considera tus actividades cotidianas para decidir el tiempo que le asignas a cada reto. Sigue el orden en el que están presentados e intenta concluirlos, ya verás que adquirirás conocimientos, habilidades, destrezas y valores útiles para tu vida.

Cada reto contiene sugerencias sobre dónde y con quién realizarlo, el propósito de la actividad, los materiales que son necesarios, y la descripción del reto. Además, existe un apartado llamado Reflexión, que contiene preguntas orientadas a identificar, a partir de tu experiencia, la utilidad que tiene lo que aprendiste durante los retos.

No olvides compartir con los adultos estas aventuras, y pídeles ayuda cuando la requieras. Para ellos es importante que alcances tus propósitos. Invítalos a completar con una ✓ el cuadro dirigido a ellos; recuérdales que la educación de los niños y las niñas es responsabilidad de todos.

Seguramente juntos lograrán que el ejercicio y la actividad física se conviertan en un hábito para tener una vida saludable, promoviendo, además, la integración familiar.

En el último reto de cada aventura encontrarás un enunciado que te remitirá al “Anecdotario”, para que expreses lo que aprendiste al realizar los retos en tus sesiones de Educación Física.

En algunas páginas encontrarás palabras en un color diferente, las cuales están incluidas en el “Glosario”, que se encuentra al final del libro. Es importante que realices ejercicio físico todos los días. Para ayudarte a formar este hábito registra tus actividades en la **Bitácora de juego y ejercicio** que se encuentra al final del libro.





La acción produce emoción

En esta aventura te enfrentarás a situaciones en las que aplicarás tus **habilidades motrices** y de pensamiento ante **problemas motores**, para identificar tu desempeño en una situación cotidiana.



Con estas experiencias podrás crear alternativas de movimiento y verás que tu cuerpo tiene tantas posibilidades como estés dispuesto a encontrar. Te darás cuenta que cada persona puede solucionar de manera diferente las situaciones que se le presenten, eso no significa que estén bien o mal, sino que puede haber soluciones que a ti o a ellos no se les habían ocurrido.

INDIVIDUAL.
CON LA AYUDA DE
UN ADULTO.
EN UN LUGAR
CERRADO.

Reto: El baúl de tus tesoros

En este reto realizarás el Baúl de Tesoros a partir de tus gustos, empleando tus habilidades manuales y creativas. **Piensa en un objeto que quieras o que te guste mucho, ¿por qué consideras que es significativo para ti?**

Materiales

Caja de cartón,
pinturas,
pegamento,
papel de colores.

Para que enfrentes este reto es necesario que identifiques cosas que te gustan, como: colores, materiales, lugares, diseños, utensilios, etcétera. Puedes observar qué hay a tu alrededor para inspirarte. En todas las actividades que realizarás con este libro, elaborarás varios objetos y juguetes. Te recomendamos guardarlos en el baúl que fabricarás en este reto.





Te sugerimos hacer un **plan**, éste es el primer paso para lograr cualquier objetivo que te propongas. Puedes considerar dónde te gustaría poner el baúl de tus tesoros, eso ayudará a diseñar su forma. Revisa con qué materiales cuentas y cuánto tiempo le destinarás a esta actividad. A continuación deberás poner manos a la obra. Por ejemplo, Pedro tiene espacio en la esquina de su recámara, y decidió hacer su baúl con una caja de cartón de huevo. Utilizó papel y pintura para dibujar animales marinos que le gustan mucho.



Utiliza la siguiente tabla para planear cómo hacer tu baúl. En la columna donde dice Mi plan, anota los materiales que tienes y el tiempo que puedes dedicar a cada parte de la elaboración, así como el espacio con el que cuentas para tu baúl; en la columna donde dice Mi diseño, describe cómo lo decorarás y, si es necesario, realiza un boceto del baúl de tus tesoros.

Mi plan	Mi diseño



Intenta cumplir lo que planeaste, pero recuerda que siempre puede haber cambios, pues hay situaciones que a veces no consideramos.

Reflexión

¿Qué sentiste al construir el baúl a partir de tus gustos?

¿Qué piensas que debes mejorar para realizar tus planes?

¿Consideras que necesitas más práctica para crear objetos con tus manos? ¿Por qué?



PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña toma decisiones a partir de sus gustos.
- El niño o la niña expresa gustos y preferencias mediante la elaboración del baúl.

CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto: El olote que vuela

Materiales

Olote o bola de estambre, tres plumas de ave o listones, pegamento blanco o hilo o cinta.

Al practicar este reto experimentarás el control de tu cuerpo, es decir, buscarás la forma más adecuada de lanzar el olote (corazón seco de la mazorca), considerando aspectos como precisión, altura y distancia. Identificarás también cuáles son las partes del cuerpo que utilizas al practicar este juego y en qué momento las pones en movimiento. **Este juego de origen prehispánico se practica actualmente en el estado de San Luis Potosí, lo juegan niños, adolescentes y adultos, generalmente durante la temporada de la cosecha del maíz, que comprende de agosto a noviembre. Pueden jugar dos o más personas que lanzarán el olote lo más lejos y lo más alto que puedan. La puntuación obtenida dependerá de la altura o la distancia alcanzada.**

Remoja el olote para que sea más fácil manejarlo. Inserta las plumas (pueden ser de guajolote, gallina o de otra ave) en el extremo más ancho, como si fueran las hojas de una zanahoria. Puedes fijarlas con un poco de pegamento o anudarlas con un hilo o una cinta. Cuando no lo utilices, no olvides guardarlo en el Baúl de Tesoros.





Para llevar a cabo los juegos en los que se lanzan objetos, en este caso el olote, es necesario buscar un lugar apropiado; además se pueden elaborar estrategias adecuadas al lugar donde vives y a las personas con quienes lo practiques. Seguramente estas variantes serán tan divertidas que querrás practicarlas en tu tiempo libre.



Reflexión

¿Describe las nuevas formas que encontraste para lanzar el olote?

¿En qué situaciones de tu vida diaria necesitas lanzar objetos?

Describe el movimiento de lanzamiento que te resultó más eficaz para lograr el objetivo (precisión, altura o distancia).

En tu cuaderno, dibuja cómo diseñaste tu olote.

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña muestra control sobre sus movimientos al lanzar.
- El niño o la niña identifica diferentes alturas y distancias en sus lanzamientos.

CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
CON LA AYUDA DE
UN ADULTO.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto: Zumba y no es abeja

Materiales

Madera o cartón,
cordel o hilo,
un clavo.

Centrar tu atención en partes específicas de tu cuerpo puede ayudarte a realizar movimientos precisos; para dominarlo debes lograr un equilibrio entre **relajación**, **respiración** y **tensión muscular**. **Mientras más tiempo dediques a tu práctica y pienses en estos aspectos, podrás identificarlos mejor. Además, debes pensar siempre en la creación de nuevas alternativas que contribuyan a un mejor desempeño en diferentes circunstancias, sean de juego o de tu vida cotidiana. No te desanimes si a la primera no obtienes lo que esperas, algunas personas necesitan practicar más que otras. Organiza muy bien tu tiempo para asignar un horario específico a este reto.**

A este juego se le conoce, en Campeche y Colima, como “Zumba” y en Yucatán, como “Juego de cuerdas”. Se atraviesa un objeto redondo con un hilo por en medio y se le hace girar. En algunas regiones se utilizan algunos de los frutos secos que caen de los árboles que tienen semillas dentro y suenan como sonajas.

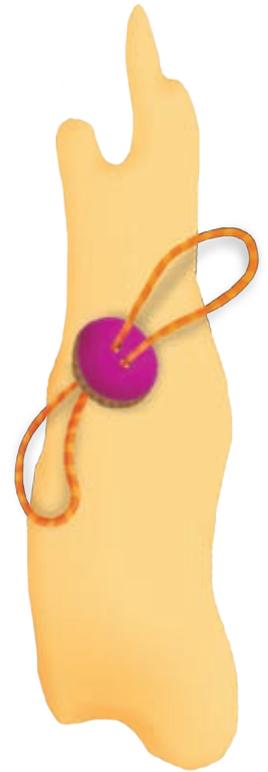




Elabora un círculo de unos 7 cm de diámetro con la madera o el cartón. Con un clavo o algo similar y la ayuda de un adulto, haz dos pequeñas perforaciones en el centro del objeto, con una separación de medio centímetro entre ellas. Pasa 40 cm de cordel o hilo resistente (cáñamo u otro de ese tipo) por los orificios y anuda los dos extremos, de tal manera que el círculo no se salga del hilo; toma un extremo del cordón con cada mano, da vueltas a tus muñecas para que el cordón se enrede sobre sí mismo, sujeta firmemente sus extremos con los dedos, junta y separa tus manos, al hacerlo el círculo girará hacia una dirección y hacia la otra, ten mucho cuidado de no cortarte o de no cortar a alguien, pues el objeto puede girar muy rápido.

Invita a otras personas, pueden ser de diferentes edades, como familiares, compañeros, amigos y vecinos, explícales cómo deben fabricar su zumba. Para jugar deberán intentar frotar el hilo del oponente hasta romperlo o hacerlo girar para producir el sonido más fuerte.

No olvides guardar tu zumba en el Baúl de Tesoros.



Reflexión

¿Qué partes del cuerpo utilizaste para jugar “zumba”?

¿Te costó trabajo hacer girar tu zumba? ¿Por qué?

¿Cuánto tiempo consideras que es suficiente para dominar el juguete zumba? ¿Por qué?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña organiza su tiempo para realizar este reto.
- El niño o la niña controla la respiración, relajación y tensión muscular al realizar el movimiento.

INDIVIDUAL.
CON LA AYUDA DE
UN ADULTO.
EN UN LUGAR
ABIERTO O
CERRADO.

Reto: Niño araña

Sólo cuando nos damos la oportunidad de experimentar, tenemos la posibilidad de aprender cosas nuevas; estas experiencias nos permiten saber qué cosas nos gustan y cuáles no, qué se nos facilita y en qué necesitamos más práctica o ayuda. Conocernos nos permite tomar decisiones adecuadas, por ejemplo, al saltar un charco cada quien tiene que valorar si puede hacerlo sin caer en el agua o buscar otra manera de pasar; si te conoces, podrás buscar la manera de salir adelante considerando tus posibilidades. **En este reto tendrás que poner en práctica lo que acabas de leer.**

Busca algún objeto que se encuentre en un lugar un poco más alto que tú, de preferencia que no lo alcances si estás parado.

Salta e intenta tocarlo, después proponte tocarlo varias veces antes de caer al suelo.

Busca objetos que se encuentren en lugares cada vez más altos e intenta utilizar tus dos manos para alcanzarlos.





Ahora busca dos superficies firmes que no estén muy separadas, por ejemplo, el marco de una puerta, un pasillo, dos árboles; su separación debe ser más grande que el ancho de tus hombros. Verifica que la superficie sea resistente. Empújate con manos y pies en el marco de la puerta o en el lugar que elegiste, intenta trepar, moviendo una extremidad a la vez: primero un pie, luego una mano, después el otro pie y así sucesivamente hasta alcanzar una altura no mayor a tu estatura. Hacerlo descalzo es mejor.



Finalmente busca una barda, una cerca o un mueble que no se encuentre a una altura mayor que tus hombros. Invita a alguien más a realizar la actividad contigo: a un adulto o a tus amigos. Intenta trepar hasta llegar al otro lado. No te pongas en riesgo intentando trepar demasiado alto.



Reflexión

¿Qué propuestas diferentes a las sugeridas realizaste para lograr los retos?

¿En qué actividades de la vida diaria podrías usar esta clase de movimientos o habilidades?

PARA EL ADULTO:

Acompañe al niño o la niña en el reto y verifique que no suba a lugares que puedan ser peligrosos.

El niño o la niña reconoce sus habilidades y límites al realizar actividades motrices.

El niño o la niña se desempeña con seguridad al momento de realizar el reto.

Reto: Bota y rebota

Materiales

Pelota de esponja u otro material, papel, cartón o cartulina, tijeras.

¿Conoces cuánta fuerza tienes y con qué precisión puedes lanzar una pelota y atraparla después de rebotar en la pared? ¿Sabes desde qué distancia puedes atinarle a un objeto pequeño? Este reto te permitirá conocer mejor tus posibilidades de movimiento, para que poco a poco tengas un mayor control de tu cuerpo. También inventarás un juego con sus respectivas reglas.

En papel, cartón o cartulina dibuja la figura geométrica que más te guste, de 30 cm de ancho aproximadamente, y recórtala. Consigue una pelota que bote, puede ser de cualquier tamaño. Pega tu figura en una pared e intenta golpearla con la pelota muchas veces, alejándote cada vez más. Intenta lanzarla de varias formas o golpearla con diferentes partes del cuerpo. Cuando haya rebotado en la figura, deja que bote una vez en el suelo y trata de atraparla.

Comenta lo siguiente:

- La práctica te puede ayudar a hacer lo que quieres cada vez mejor. ¿Qué sientes cuando tienes el control de tus movimientos?
- ¿Qué parte del cuerpo utilizaron más tus compañeros de juego?
- A la mayoría, ¿con qué mano se le hizo más fácil lanzar?

Recuerda y escribe algún momento gracioso de tu vida en el que haya sido importante lanzar y atrapar.





Inventa un juego utilizando los tres elementos con los que jugaste anteriormente: una figura geométrica, una pared y la pelota. Puedes usar objetos adicionales para hacerlo más divertido. A continuación, planea tu propuesta de juego en el recuadro de la siguiente página; una vez que la termines, juega con tus compañeros la que les parezca más divertida e interesante de todas. Invita también a tus familiares y amigos, explícales tus propuestas, juega con ellos y pregúntales si se les ocurre algo diferente. Sé respetuoso al escuchar las propuestas de los demás.



Nombre del juego:

Reglas:

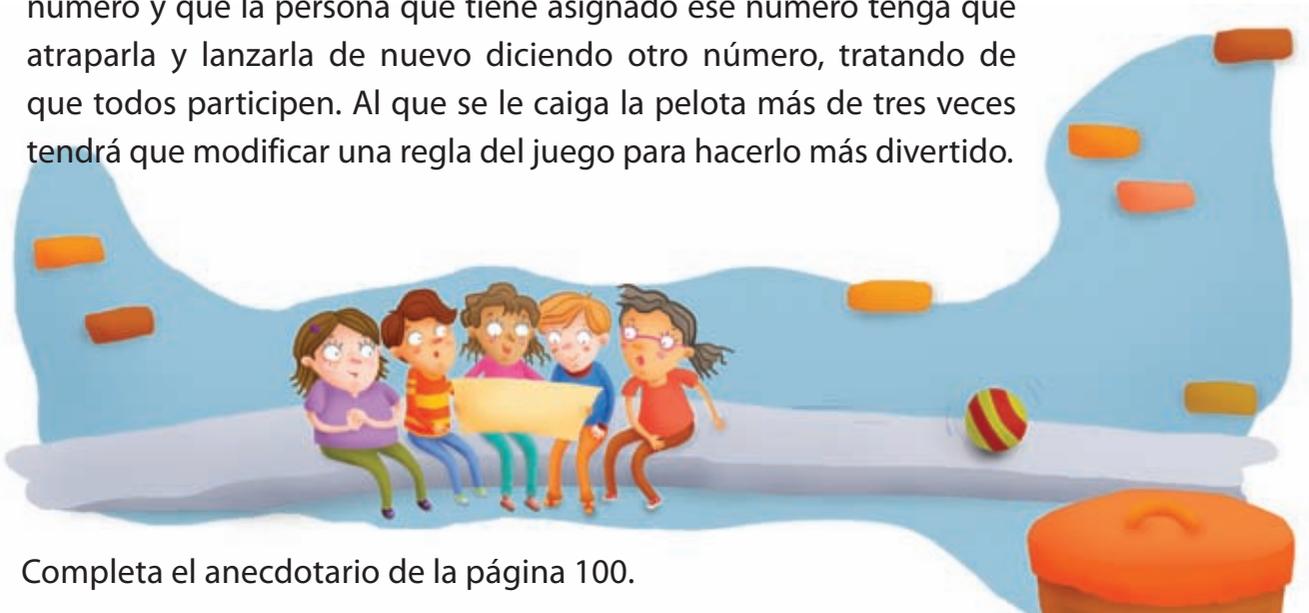
Dibujo o gráfico del juego:

Descripción del juego:

Ahora sugiere a tus compañeros o familiares jugar así: asigne un número a cada participante para indicar el orden, cada uno lanzará la pelota hacia la pared y la atrapará nuevamente, la pelota sólo podrá botar una vez antes de ser atrapada. Empezará el número uno, luego el dos y así sucesivamente; deberán evitar que se les caiga la pelota.



Otra variante del juego puede ser que el que lanza la pelota grite un número y que la persona que tiene asignado ese número tenga que atraparla y lanzarla de nuevo diciendo otro número, tratando de que todos participen. Al que se le caiga la pelota más de tres veces tendrá que modificar una regla del juego para hacerlo más divertido.



Completa el anecdotario de la página 100.

Reflexión

¿Qué puedes hacer para mejorar tus lanzamientos y tus atrapadas?

¿Cómo lograste mejorar la precisión de tus lanzamientos?

¿Qué experimentas al compartir tu juego con varias personas?



PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña muestra control de su fuerza al lanzar.
- El niño o la niña atrapa la pelota con precisión.
- El niño o la niña es creativo o creativa en su propuesta.

Reconocer nuestros sentimientos, habilidades y cualidades nos ayuda a conocernos y ponernos en el lugar de otros para evitar conflictos.





Juego y ritmo en armonía

En esta aventura intentarás aumentar tus experiencias de movimiento utilizando tu cuerpo como instrumento rítmico, al descubrir y construir un sinfín de posibilidades de juego por medio del ritmo musical. También buscarás mejorar tu precisión, **eficacia** y **armonía** en secuencias de movimientos, siempre en convivencia con otros, resolviendo situaciones para desarrollar formas de participación en grupo y mostrando a los demás tus logros y habilidades.



CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO O
CERRADO.

Reto: De tin marín...

En la organización de los juegos se tiene que decidir quién empieza, quién lanza, quién escoge o quién representa. Para ayudar a tomar estas decisiones, en algunos lugares se utilizan "Juegos para escoger" que han pasado de generación en generación y que son divertidos. Pregunta a un adulto de tu familia si conoce alguno, coméntalo con tus compañeros para decidir quién iniciará el juego; practicándolos desarrollarás tu coordinación, al reaccionar a **estímulos sensoriales** como ojo-mano (lo que ves y puedes manipular) y ojo-pie, mediante ejercicios rítmicos de **comunicación** corporal.





El juego “De tin marín” Te ayudará a elegir de manera divertida quien iniciará un juego. Prácticalo de la siguiente manera:

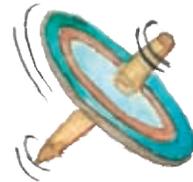
Primero divide en partes los versos. En esta ocasión cada color corresponde a una persona.



De tin marín,
de do pingüé,
cúcara mácara,
títtere fue.



Yo no fui,
fue Teté,
pégale, pégale,
que ella merita fue.



Ahora recítalo rítmicamente, señalando a un compañero al mismo tiempo que se dice cada elemento de un verso. A quien le toque el último señalamiento, será el elegido para iniciar el juego seleccionados.

Ahora aprende otros “Juegos para escoger” y así decidir a quién le toca el turno:

Pin uno,
pin dos,
pin tres,
pin cuatro,
pin cinco,
pin seis,
pin siete y
pin ocho.

Zapatito blanco,
zapatito azul,
dime cuántos años
tienes tú.
—Diez [por ejemplo]
Uno, dos, tres, cuatro, cinco,
seis, siete, ocho, nueve, diez.
Manzana podrida,
uno, dos, tres,
salida.

Elijan o inventen otros Juegos para escoger y anóten en las siguientes líneas.

Otras opciones son:

Pajitas. Toma varias pajitas o ramitas de diferentes tamaños en una de tus manos, tantas como participantes haya, muestra las ramitas, ocultando en tu puño las diferencias de tamaño. Cada jugador escogerá una y el que tome la más pequeña o la más grande, según lo hayan establecido, será el seleccionado.





Rayuela. Se trazará una raya en el suelo. Desde un punto acordado por todos, cada jugador lanzará una piedra o moneda hacia la raya, el dueño de la moneda o piedra que más cerca esté de la raya será el ganador, es decir, el elegido.



Reflexión

¿Consideras que mediante los juegos con ritmo pueden organizar juegos sin provocar conflictos?

¿Por qué? _____

En tu vida, ¿en qué situaciones puedes utilizar los ejercicios rítmicos?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña logra elaborar juegos rítmicos.
- El niño o la niña es justo al momento de decidir en los juegos.

CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO O
CERRADO.

Reto: De dos bandos

Cuando vas a participar en un juego de dos bandos es necesario que se integren de la manera más equilibrada posible, esto se logra al reconocer las habilidades de los demás. Lo anterior ayudará a que el juego sea divertido para todos y promoverá buenas relaciones.

¿Qué harías para dividir el grupo de amigos en dos bandos en igualdad de condiciones, es decir, para que su fuerza, peso, estatura y habilidades estén equilibradas?

Una forma sencilla y muy utilizada es escoger a dos compañeros que tengan más o menos las mismas cualidades, ellos alternadamente elegirán a uno por uno de entre sus compañeros hasta que queden dos bandos lo más equilibrados posible.





Otra manera es ésta: dos compañeros, uno enfrente del otro, mueven una de sus manos rítmicamente, balanceándola hacia derecha e izquierda, con el puño cerrado y recitando al mismo tiempo la frase “Chin, chan, pu, piedra, papel o tijeras”. Al terminar la frase, tendrán que mostrar la mano con una de las tres formas siguientes: la mano abierta será el papel, el puño cerrado será la piedra y los dedos meñique, anular y pulgar doblados y los otros dos dedos extendidos y abiertos serán las tijeras.

El código para saber quién gana es el siguiente: la piedra rompe las tijeras, las tijeras cortan el papel y el papel envuelve la piedra.

Inventa tu frase: primero con el mismo inicio: "Chin, chan, pu..."; cambia "piedra, papel o tijeras" por otras palabras que se refieran a objetos relacionados por el mismo principio: uno gana al dos, dos gana al tres y tres gana al uno; asígnales figuras con la mano. Escribe por lo menos una propuesta.

Ahora, elabora una frase rítmica o retómala de alguna canción o verso que conozcas, asígnale señas con una mano u otra parte de tu cuerpo que quieras involucrar. Anótala en las siguientes líneas:





Ya debes tener por lo menos dos propuestas muy buenas para jugar con tus compañeros, coméntalas con ellos y pónganlas en práctica para formar bandos equilibrados para sus juegos.



Reflexión

¿Qué piensas acerca de elegir de manera justa con el fin de que todos estén de acuerdo?

¿Es divertido elegir con juegos y movimientos rítmicos?
¿Tú qué piensas?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña muestra seguridad al participar en actividades rítmico-corporales.
- El niño o la niña participa activamente en decisiones colectivas.

CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO O
CERRADO.

Reto: Soy un instrumento

Este reto te permitirá darte cuenta de cuántas opciones tienes para hacer música con tu cuerpo. ¿Sabes cuántas posibilidades tienes para producir sonidos y ritmos con él?

Materiales

Lápiz o bolígrafo.

A continuación se dan una serie de instrucciones para hacerlo. Posteriormente tendrás la oportunidad de mostrar tu creación, participando con tus compañeros o amigos.





- Busca sonidos que puedas producir con tu propio cuerpo.
- Puedes utilizar chasquidos, palmadas en cualquier parte de tu cuerpo, gritos, silbidos, sonidos que puedas producir con la boca o con lo que se te ocurra.
- Crea al menos ocho sonidos diferentes.
- En este juego no se vale cantar.



Invita a tus compañeros de juego o amigos a que experimenten lo que tú hiciste. Comparte con ellos los ocho sonidos diferentes que creaste, y escucha los de ellos para que identifiques los más atractivos.

Organicen una secuencia de sonidos que forme una melodía con los ocho sonidos más agradables para todos. Consideren los siguientes aspectos:

- Debe tener un inicio y un final muy claros.
- Los ocho sonidos deben participar y combinarse.
- Un sonido puede repetirse varias veces, pero sin que se ocupe siempre, es decir, puede ser el solista.





Ya que terminaron su obra maestra, organicen una presentación para otros compañeros o a personas que se interesen. Si pueden, graben su creación, así podrán escucharla.



Reflexión

De los sonidos que creaste, ¿cuál te pareció más interesante y original?

¿Disfrutas de las actividades con ritmo y movimiento? _____

¿Lograste junto con tus compañeros organizar una presentación?

¿Qué dificultades encontraste?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña utiliza diferentes partes de su cuerpo para crear sonidos.
- El niño o la niña participa en la organización de una presentación.

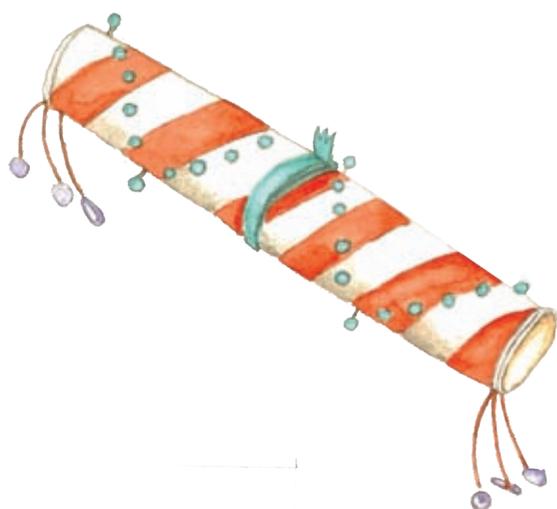
INDIVIDUAL.
CON LA AYUDA DE
UN ADULTO.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto: Palo de lluvia

¿Te gusta jugar mientras cantas o bailas? Al hacerlo puedes relacionarte con los demás; por ejemplo, cuando vas a una fiesta o baile, puedes conocer gente interesante y divertirte sanamente. Aprende con esta actividad a ser auténtico, a practicar ritmos, a descubrir lo agradable que es bailar y crear movimientos. **Ahora, sigue las instrucciones para hacer tu palo de lluvia.**

Materiales

Tubos de papel higiénico o de toallas de cocina, trozos de cartón, pegamento, semillas, alfileres o clavos, cinta adhesiva, lápiz, tijeras, pinturas de colores, brochas, pinceles.



1



Une los tubos por los extremos con el pegamento y la cinta adhesiva hasta formar un solo tubo largo; entre más tubos utilices el sonido del instrumento será más prolongado e interesante. Tapa uno de los lados de este tubo con un círculo de cartón.

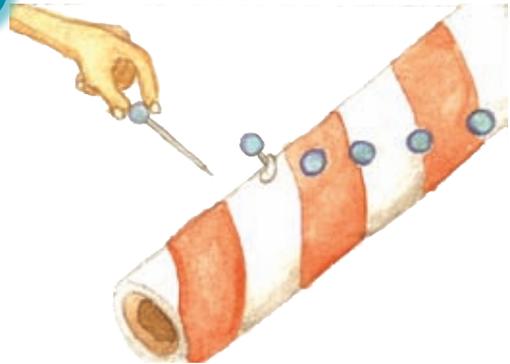


2



Pinta el tubo con el color que elijas. Espera a que se seque y decóralo con otros colores o con papel.

3



Inserta los alfileres (de preferencia de cabeza de plástico) o los clavos pequeños, formando una espiral a lo largo del tubo; si colocas más alfileres y la espiral es más cerrada el sonido será mejor. Pon una gota de pegamento entre la cabeza de cada alfiler y el tubo de cartón. Ten cuidado para no lastimarte con los alfileres.

4



Introduce algunas de las semillas o piedritas en el tubo. Realiza pruebas de sonido; voltea despacio el tubo cubriéndolo con la mano y escucha el sonido que se produce; agrega o quita semillas o piedritas y decide cómo te gusta más.

5



Al terminar de meter las piedras o semillas que deseas dejar dentro del tubo, pégalas la segunda tapa y dale los retoques finales que quieras.

¿Cómo jugarías con este instrumento?

Lo podrías utilizar para ambientar la narración de algún cuento, historia o mito (de los libros de la Biblioteca Escolar, por ejemplo) que compartas con tus compañeros, o quizá para acompañar alguna pieza de baile.





Reúnete con tus compañeros de juego, experimenten con diferentes tipos de música para bailar y acompañen los movimientos con su palo de lluvia.



Guarda tu palo de lluvia en el Baúl de Tesoros.

Reflexión

¿Con qué música se prestó mejor el acompañamiento del palo de lluvia?

¿Fue con un ritmo lento o con uno rápido?

¿Qué sientes al moverte libremente?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña se expresa con fluidez.
- El niño o la niña utiliza las expresiones rítmicas como un recurso de socialización.

INDIVIDUAL.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto:

Sonidos de tu entorno

El oído es parte importante de tu vida. Escucha, identifica, **sincroniza** y adapta tu forma de caminar al ritmo musical. **Al caminar en tu entorno escucha todos los sonidos que puedas y trata de clasificarlos en largos o cortos, nos referimos al tiempo que dura el sonido. Por ejemplo, la campanada de una iglesia es un sonido largo, mientras que el sonido que se produce al cerrar una puerta de automóvil es corto.**

Materiales

Lápiz o bolígrafo.

De los sonidos corporales que inventaste en el reto "Soy un instrumento", identifica y escribe los largos y los cortos.

Los sonidos que produce tu palo de lluvia, ¿son cortos o largos?





En el siguiente cuadro escribe cómo adaptaste tu forma de caminar según los sonidos cortos o largos.

Sonidos cortos	Sonidos largos

De los sonidos que anotaste, elige uno largo y uno corto, asígnales un signo escrito a cada uno, por ejemplo, una línea al largo y un punto al corto. Escribe una secuencia donde combines los signos que elegiste, y sigue explorando hasta que te agrade lo que escuches. Intenta hacer esto únicamente con sonidos fáciles de reproducir, como los corporales, o utilizando algún instrumento sencillo. Interpreta tu obra y muéstrala a las personas cercanas a ti; si lo deseas invita a tus compañeros de juego a participar contigo.

Completa el anecdotario de la página 101.

Reflexión

¿Qué sientes al producir sonidos?

De los sonidos que generaste, describe el que más te haya gustado.

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña identifica la diferencia entre los sonidos cortos y largos.
- El niño o la niña se expresa con seguridad ante un público.

Planea tu tiempo libre con actividades que beneficien tu salud y contribuyan a tu desarrollo personal.





Más rápido que una bala

Bienvenido a la tercera aventura. Aquí disfrutarás de retos que te ayudarán a desarrollar tu agilidad, pondrás en práctica movimientos que al ser combinados darán origen a otros más complejos, con los que podrás resolver situaciones en las que se ponga a prueba tu cuerpo, por ejemplo en un juego, que en este caso se relacionará con el control de implementos, es decir, objetos que podrás lanzar, atrapar y golpear. Recuerda compartir tus nuevas experiencias con amigos y familiares. ¡Será divertido!

Tu perseverancia, dedicación y creatividad serán fundamentales, pues dependerá sólo de ti organizarte para darle tiempo necesario a estas experiencias. Y no olvides que “el que persevera alcanza”.



CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto: Espiro

En este reto golpearás un implemento que tú mismo elaborarás. Juega divertida y sanamente con algunos compañeros. También te darás cuenta de como una habilidad simple, la puedes convertir en una **destreza motriz**. Con la práctica podrás mejorar tu habilidad para atrapar, lanzar o golpear hasta convertirte en un experto en este juego.

Materiales

Soga larga, pelota, bolsa de plástico.

Mete en la bolsa de plástico tu pelota, cierra la boca de la bolsa apretándola con una mano y amárrala firmemente con un extremo de la soga, de tal forma que no se pueda abrir fácilmente. Busca un árbol delgado, tubo o poste que no sostenga ningún cable y ata el otro extremo de la cuerda lo más arriba que puedas, para esto puedes utilizar un banco pequeño.





Invita a uno o más compañeros de juego o familiares. Para empezar, golpea la bolsa con la pelota de tal manera que la soga que la sostiene se enrede en el tubo o árbol. Desenrédala y deja que tu contrincante lo haga hacia el lado contrario. El juego consiste en golpear la pelota para enredar la soga antes que tu compañero, tú lo haces hacia un lado y tu compañero hacia el otro, el que logre enredarla primero gana. Ten mucho cuidado para que no te golpee la pelota cuando sea el turno de tu compañero. Una variante del juego es atrapar la bolsa con la pelota antes de golpearla. Utiliza tu creatividad e inventa un nuevo juego. No olvides guardar tu juguete en el Baúl de Tesoros después de utilizarlo.



Reflexión

Un elemento que se debe considerar para golpear o atrapar la bolsa con la pelota es la velocidad. ¿Qué otros elementos tomaste en cuenta?

¿Qué juegos conoces en los que se tenga que atrapar, lanzar o golpear un objeto? Si existe alguno característico de tu región descríbelo.

Platica con tus amigos sobre las estrategias utilizadas para evitar que se enredara la cuerda y para golpear el objeto.

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña mejora su desempeño al poner en práctica una habilidad motriz como golpear un objeto.
- El niño o la niña crea nuevas formas de utilizar el implemento.

CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto: Batea el globo

En este reto golpearás un globo en movimiento, proyectándolo a hacia un lugar específico, utilizando la fuerza, la velocidad y precisión necesarias. **Las destrezas motrices se logran con mucha práctica.**

Materiales

Dos o tres globos, periódico, cinta adhesiva, un aro de 40 cm de diámetro aproximadamente.

Enrolla bien apretadito el periódico hasta que quede una especie de bat o palo, sujétalo bien con la cinta adhesiva hasta que estés seguro de que no se desenrollará. Amarra el aro en una parte alta, puede ser una rama de árbol u otra superficie donde puedas sujetarlo firmemente.





El reto consiste en lograr que el globo entre en el aro en el menor tiempo posible. Para golpear y conducir el globo utiliza únicamente el periódico. Empieza desde un sitio separado a unos 5 m de donde esté colocado el aro. Invita a un amigo y explícale el juego. Pueden comenzar al mismo tiempo y el primero que logre meter el globo en el aro será el triunfador.

¿Qué otro juego puedes inventar utilizando el bat de periódico, el globo y el aro? Prácticalo.



Reflexión

¿Por qué es importante la práctica y la constancia en tu vida diaria?

¿Consideras que puedes controlar la fuerza de tus movimientos para golpear un objeto? Escribe ejemplos.

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña practica la habilidad de golpear un implemento con precisión.
- El niño o la niña modula su fuerza al golpear el implemento.

Reto:

Brazo contra resortera

En este reto vas a descubrir cuánta fuerza pueden tener tus lanzamientos. **La fuerza con la que lanzas es una capacidad física que se puede incrementar con la práctica.**

Materiales

Resortera, cartones delgados, cinta adhesiva, marcador, cordón, papel de reúso, rocas pequeñas.

Envuelve una piedra con papel y varias capas de cinta adhesiva; procura que quede de tres o cuatro centímetros de diámetro y muy compacta.

Sujeta firmemente a un árbol o poste, con la cinta adhesiva o cordón, el cartón que utilizarás como blanco. Aléjate unos veinte pasos aproximadamente. ¡A lanzar se ha dicho! Primero lanza la roca envuelta con la mano, después realiza un tiro con la resortera. ¿Cuál de los dos lanzamientos maltrató más la superficie de cartón?

Revisa qué tanto se dañó el cartón con ambos lanzamientos, eso te indicará cuál lanzamiento hiciste con mayor fuerza. Recuerda hacer tus lanzamientos con mucha precaución. Si no puedes conseguir una resortera, realiza el reto sólo lanzando con el brazo.

Puedes retar a tus compañeros de juego o a algún familiar para verificar quién realiza el lanzamiento más veloz.

Juega de nuevo. Esta vez dibuja primero un tiro al blanco en el cartón. Traza varios círculos concéntricos: el más pequeño en el centro y con mayor valor, el segundo un poco más grande que el anterior y de menor valor; y así sucesivamente; tú decidirás la distancia que

habrá entre los círculos y el valor que le asignarás a cada uno. Esta vez al lanzar la roca envuelta no deberán poner atención en la fuerza, sino en la precisión. Ganará el juego aquél que acumule más puntos de acuerdo con el lugar del blanco al que llegue la roca lanzada.





En el siguiente cuadro lleva el control de todos los tiros que realicen tú y tus compañeros de juego:

Nombre	Lanzamiento 1	Lanzamiento 2	Lanzamiento 3	Lanzamiento 4



Reflexión

Entre todos hagan un análisis a partir de la forma en que lanzaron. ¿Resultó mejor el lanzamiento con la mano o el tiro con las resorteras? ¿Por qué?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña identifica la fuerza y la trayectoria de los objetos que lanza.
- El niño o la niña se muestra responsable ante situaciones de riesgo, en este caso al realizar sus lanzamientos.

INDIVIDUAL.
CON LA AYUDA DE
UN ADULTO.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto: Boleadoras

Este reto requerirá de fuerza en tus brazos y velocidad en tus lanzamientos, con el fin de desarrollar así tu destreza para lanzar. **¿Estás dispuesto y listo para este reto? ¡Adelante!**

Materiales

Dos pelotas grandes de esponja o trapo, una cuerda delgada de 1 m.

Para elaborar tu juguete con pelotas de esponja, pide la ayuda de un adulto. Perforen las pelotas por el centro, pasen los extremos de la cuerda a través de cada una y anúdenlos para que no se zafen; doblen el tramo de cuerda por la mitad, sujétela con la mano y háganle un pequeño nudo.

En el caso de que lo hagas con bolas de trapo, átalas a los extremos de la cuerda lo más fuerte posible.





Identifica cuál es el brazo en el que tienes más habilidad. Sujeta la boleadora que fabricaste exactamente por el nudo del centro, dale vueltas por encima de ti y lánzala lo más fuerte que puedas. Inténtalo alternadamente con uno y otro brazo; también con tu lado menos hábil puedes lograr buenos lanzamientos.

Busca un lugar despejado. Trata de hacer que la boleadora se enrede en algún tubo o árbol delgado. En tus lanzamientos verifica que no haya alguien cerca, para evitar golpearlo. No la lances hacia arriba, puedes golpearte o hacer que se atore en algún lugar del que no puedas bajarla.



Reflexión

Observa los lanzamientos de los demás e identifica los movimientos que podrían mejorar los tuyos.

¿Consideras que necesitas más práctica para realizar tus lanzamientos?

¿Por qué? _____

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña utiliza ambos brazos para lanzar.
- El niño o la niña realiza lanzamientos precisos.

INDIVIDUAL.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto: Atrapadas precisas

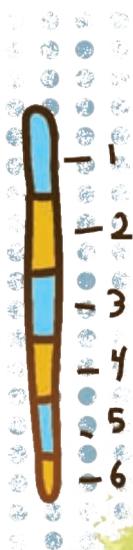
En este juego se requiere de tu capacidad de observación y de tu destreza manual; al practicarlo estimularás tus habilidades motrices para lanzar, atrapar, controlar tu fuerza y dirección en el manejo del juguete. Además, podrás identificar recorridos y velocidades al atrapar un objeto.

Materiales

Palo delgado de 60 cm, pintura, marcadores.

Divide el palo en seis partes iguales, marca los segmentos, y decóralo como quieras; es importante que se identifique claramente dónde empieza y termina cada parte, numéralas del 1 al 6, de arriba abajo.

¡Listo, a jugar se ha dicho! Busca un área despejada donde no corras el riesgo de golpear algo o a alguien. Lanza el palo hacia arriba de tal manera que permanezca en posición vertical, atrápalo con la misma mano que lo lanzaste. Ahora inténtalo con la otra mano.





¿Recuerdas los números escritos en el palo? Repite el mismo procedimiento, pero esta vez, antes de lanzarlo, decide en qué número te gustaría atraparlo e inténtalo. Invita a familiares o amigos y hagan nuevas propuestas para jugar.



Reflexión

¿Qué hiciste para atrapar el bastón con mayor precisión?

¿Por qué es importante practicar para manejar tus habilidades?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña atrapa el implemento con precisión.
- El niño o la niña propone otras formas de juego.

CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto:

Piernas rápidas

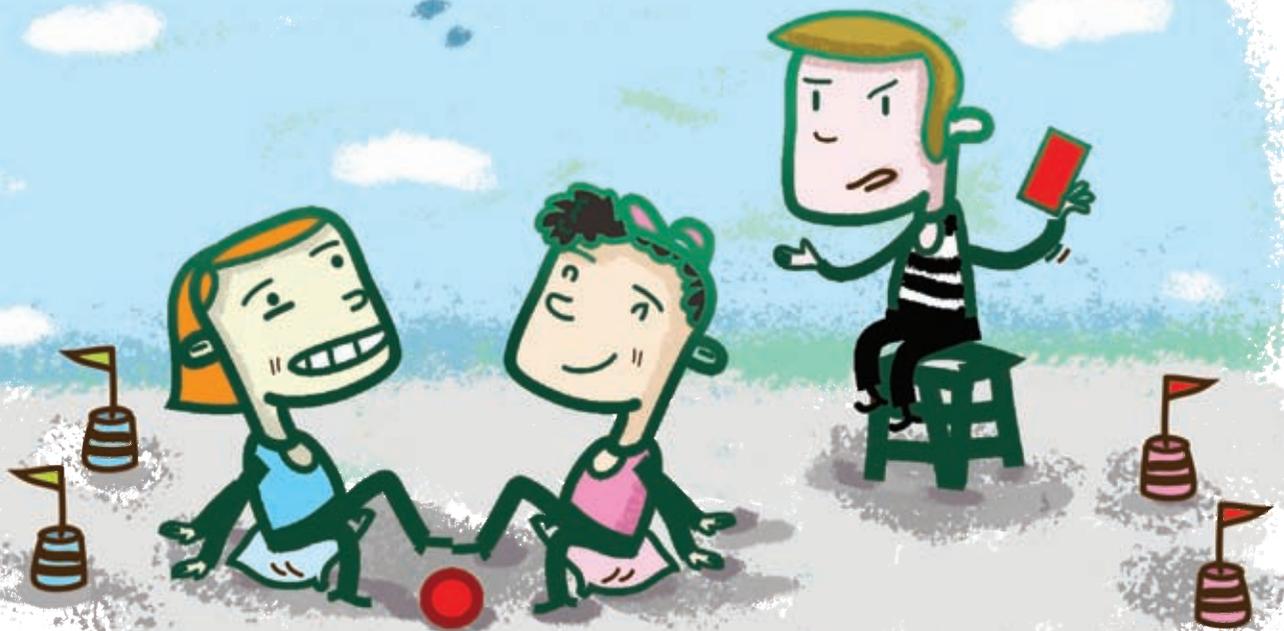
Esta actividad está diseñada para realizarse con dos compañeros de juego o más. Pondrás a prueba tu **flexibilidad**, velocidad de reacción y habilidad en las piernas.

Materiales

Una pelota de plástico, cuatro objetos pequeños.

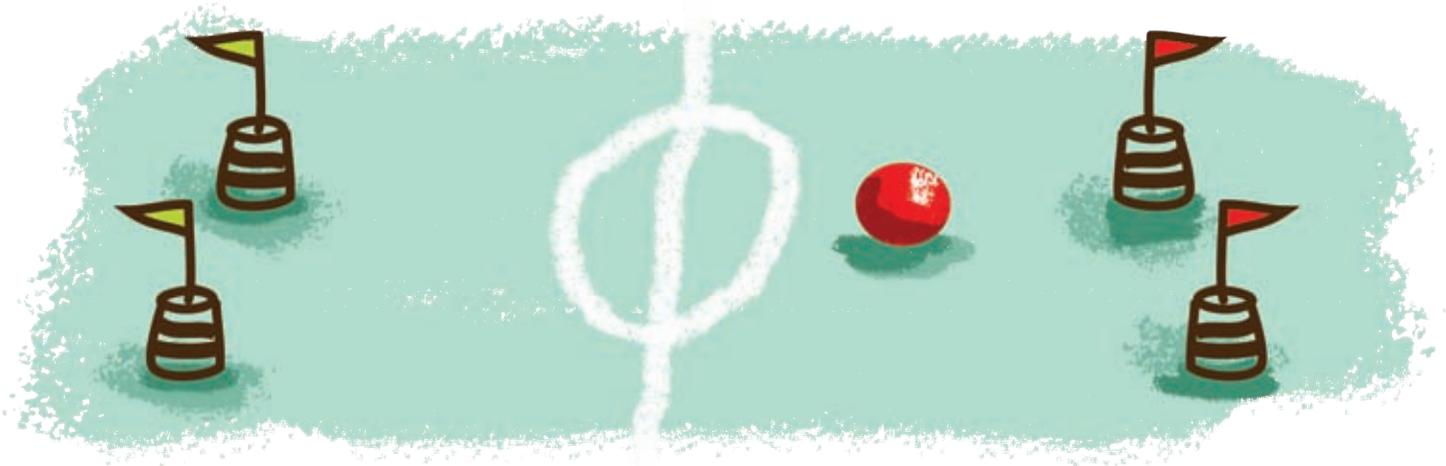
¿Sabes qué tan rápido eres con tus extremidades inferiores? Experimentar con otros y vencer obstáculos requiere de un desarrollo motor adecuado. Recuerda que aceptar las diferencias de los demás implica respetar su forma de participación.

Colócate sentado en el suelo, de frente a uno de tus compañeros de juego o algún familiar. Las puntas de tus pies deberán estar tocando las de los pies de tu compañero, las piernas estarán separadas unos 20 cm y semiflexionadas, mientras que las manos las apoyarás en el suelo en la parte de atrás. Detrás de ustedes, coloquen dos objetos pequeños para hacer las porterías.





Exactamente en medio de los dos, entre los pies, colocarán la pelota. A la señal de un tercero, o a la cuenta de tres, tratarán de atrapar la pelota con los pies antes que el contrincante, y moverla rápidamente hacia atrás, acercando lo más posible los muslos al pecho, por arriba de la cabeza y sin separar la espalda baja del suelo. Deberán lanzar con **precisión** la pelota, tratando de anotar gol en la portería que se encuentra a espaldas de cada uno.



Reflexión

¿Qué dificultad encontraste al hacer tus lanzamientos con las piernas?

Comenta con tus compañeros de escuela qué tan importante es desarrollar habilidad y velocidad en tus extremidades inferiores y en qué situaciones de la vida les serviría desarrollar estas habilidades. Anota tus conclusiones.

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña identifica la velocidad de reacción de sus piernas y su utilidad.
- El niño o la niña respeta el desempeño de los demás.

CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto: Canicotas



En este reto aprenderás a controlar la fuerza y la velocidad con la que golpeas un objeto, para darle la dirección necesaria y alcanzar el objetivo.

Materiales

Cinco montones de rocas pequeñas, papel periódico o trapos, cinta adhesiva o cordón, gis.





Envuelve cada puñado de rocas con lo que tengas a la mano: periódico u otro tipo de papel o tela. Después átalas o envuélvelas firmemente con el cordón o la cinta adhesiva. Deberán quedar unas pelotas de unos 15 cm de diámetro. Marca una de las pelotas, de tal manera que la distingas de las demás. Traza con gis, en alguna parte del suelo en que se pueda dibujar, un cuadro de aproximadamente 2 m por lado.

Coloca todas tus pelotas dentro del cuadro. Se trata de sacar del cuadro todas las pelotas, golpeándolas con la pelota de tiro, que es la de color diferente. Tú controlas la fuerza y dirección de la pelota de tiro golpeándola con cualquiera de tus pies. Puedes tirar un número ilimitado de veces, siempre y cuando la pelota de tiro no se salga del cuadro. En cuanto ésta salga, le cederás el turno a otro jugador. Diseña las reglas del juego para determinar quién lo hace mejor, puedes tomar en cuenta el estilo de tiro, el tiempo que tardas en sacar todas las pelotas, el número de toques, los tiros más difíciles u otros que decidas.



PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña muestra agilidad y precisión en sus piernas.
- El niño o la niña es capaz de controlar implementos con los pies y lo aplica en una situación de juego.

Reflexión

Escribe que hiciste para ser certero en tus golpes.

¿Qué dificultades encontraste al diseñar reglas en equipo?

INDIVIDUAL.
EN UN LUGAR
ABIERTO O
CERRADO.

Reto:

Rocas de la suerte

Al participar en este reto mejorarás tu agilidad mediante movimientos rápidos y fluidos al manipular objetos, poniendo a prueba tu creatividad. **Divide en tres grupos las rocas y pinta, colorea o marca de diferente color cada uno, es decir, tendrás cinco rocas de cada color o marca diferente.**

Materiales

Quince rocas del tamaño de una canica, pintura, plumones o crayolas de tres colores.

Coloca todas las rocas en una mano. Lánzalas suavemente hacia arriba (a unos 20 cm de tu mano), y con la misma mano intenta atrapar el mayor número de ellas. Ahora hazlo con la otra mano.

Ya que lo practicaste, determina un valor para cada montón, por ejemplo, las oscuras valen un punto cada una, las más claras dos puntos y las otras tres puntos.

Ahora sólo tendrás tres oportunidades de lanzar y obtener el mayor número de puntos al atrapar las rocas, así es que intenta seleccionar las que tengan más valor. ¡A jugar! ¿Qué reglas cambiarías para que fuera más divertido? Invita a algunos compañeros de juego o familiares y organicen un pequeño torneo. Pueden formar parejas de juego, el ganador de una pareja jugará con el de otra, hasta que sólo quede un ganador.





Reflexión

¿Por qué consideras importante tener la misma habilidad en ambas manos?

¿Te agradó participar en la organización de un pequeño torneo? ¿Por qué?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña realiza movimientos rápidos y fluidos con ambas manos.
- El niño o la niña propone ideas para la organización del torneo.

INDIVIDUAL.
EN UN LUGAR
ABIERTO O
CERRADO.

Reto: Juega e inventa

Realiza un recuento de los retos que llevaste a cabo durante esta aventura. Si los relacionas con tu vida cotidiana crearás opciones divertidas y enriquecedoras para ti y las personas con quienes las compartas. Realiza las siguientes actividades.



Lanzar

Primer día: observa a tu alrededor en qué situaciones de la vida diaria la gente lanza cosas; conviértete en un investigador y no pierdas detalle. Escribe las situaciones en las que identificaste esa acción.

Atrapar

Segundo día: mira otra vez tu entorno y escribe a continuación en qué casos la gente atrapa objetos.

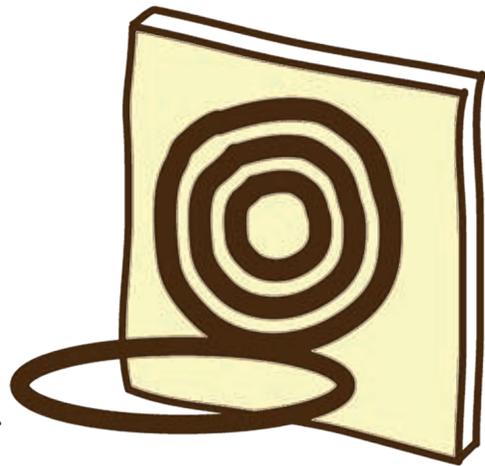


Golpear

Tercer día: de igual manera, fíjate cuándo la gente golpea algún objeto. Golpear puede ser útil para crear, por ejemplo, un escultor a través del uso de **gubias** y de un pequeño martillo hace su obra; cuando un carpintero fabrica una silla, necesita golpear de manera precisa para clavar un clavo y unir dos partes de madera. Ahora, explica lo que viste.

A partir de tus observaciones inventa un juego:

- Para empezar imagina dicha acción.
- Qué reglas le pondrías para convertirlo en algo divertido.
- Cuántas personas podrán participar.
- Qué material necesitarás.
- Escribe tu propuesta. No olvides los retos que realizaste, te pueden servir de inspiración.
- Practica el juego que inventaste para verificar si es buena la propuesta.



Recuerda completar el anecdotario de la página 102.

Reflexión

¿Qué dificultades encontraste al inventar tu juego?

¿Cómo las solucionaste?

Toma medidas de seguridad en tus actividades diarias. Es más común que los accidentes provoquen que más niños queden con alguna discapacidad a que mueran.

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña identifica las acciones realizadas en su entorno.
- El niño o la niña utiliza su creatividad en la invención de juegos.





Me comunico a través del cuerpo

¿Alguna vez has tratado de comunicarte sin hablar? Es decir, intentando que alguien más te entienda sin usar palabras, usando el cuerpo para expresar cualquier cosa que se te ocurra. Los gestos, por ejemplo, son expresiones muy útiles que a veces acompañan al lenguaje oral y que enfatizan lo que queremos decir; la **entonación**, el volumen, las pausas o la velocidad son otros elementos que colaboran en este sentido. En otros casos es necesario utilizar todo el cuerpo para comunicarnos, por ejemplo, cuando estamos tristes tomamos una postura con la cual hasta alguien que no nos conoce puede darse cuenta de lo que nos sucede. Esta aventura tiene la intención de que explores tus posibilidades de expresión para lograr una mejor comunicación con las personas que te rodean, y además que reconozcas, sientas y aceptes tu cuerpo.



INDIVIDUAL.
EN UN LUGAR
CERRADO.

Reto:

Los nombres de mis gestos

En este reto tendrás un espacio adecuado para conocerte mejor, para observar tu gesticulación y descubrir todas las variantes que tienes en tu rostro para comunicar diferentes emociones.

Materiales

Espejo, sal, limón, azúcar, café, picante y otros ingredientes.

Los humanos tenemos 42 músculos diferentes en la cara. De acuerdo con la forma en que los movemos, expresamos determinadas emociones. Por ejemplo, hay sonrisas diferentes para expresar grados de alegría. Esto nos ayuda a comunicar lo que sentimos, que en numerosas ocasiones nos es difícil explicar con palabras. Es otra manera de comunicarnos socialmente y de sentirnos integrados con los demás.

Colócate frente a un espejo y juega a hacer magia con tu mano: cada vez que pases tu palma por enfrente de tu cara cambia tu expresión; tendrás que hacer diferentes gestos cada vez, por ejemplo, levantar una ceja y cerrar el otro ojo, apretar los labios y abrir mucho los ojos, los que se te ocurran. Trata de hacer el mayor número de gestos posible. Ponle un nombre a cada uno y anótalo en el cuadro de la siguiente página.





Otra vez colócate frente al espejo y come un poco de cada uno de los ingredientes que reuniste; después de probar cada uno, observa bien tu cara; continúa anotando el nombre que asignes a los gestos que te provocan los alimentos.

Número	Nombre del gesto	Número	Nombre del gesto

Reflexión

¿Cuántos gestos lograste hacer? _____

Piensa y anota qué podrías expresar con todos los gestos que puedes hacer.

¿Por qué consideras que es importante identificar lo que los demás comunican con sus gestos?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña experimenta diferentes y novedosas formas de expresión facial.
- El niño o la niña identifica lo que puede expresar con sus gestos.

INDIVIDUAL.
EN UN LUGAR
CERRADO.

Reto: El marco de mis emociones

Materiales

Cartón grueso o tabla delgada de 30 cm por lado, tijeras, lápiz, pintura o colores, cinta adhesiva.

Algunas emociones expresadas a través de los gestos o la expresión corporal llegan a ser contagiosas, es decir, cuando las vemos podemos hacer una interpretación e imaginar el porqué y sentir empatía. En este reto podrás practicar la forma de **comunicación gestual**.

Traza una figura en el centro del cartón, tiene que ser un poco más grande que tu cara. Recorta sobre el trazo para que quede como un marco de retrato; no olvides personalizarlo, es decir, decóralo como más te guste. Ponte frente a un espejo y acomoda el marco, tu cara debe quedar en el centro, trata de expresar lo siguiente: miedo, seguridad, altanería, felicidad, enamoramiento, **hastío**, ternura, enojo, gusto, concentración, distracción, susto, sorpresa, admiración, flojera, cansancio, culpa, aburrimiento. Si se te ocurren otras emociones practícalas también.





Ten a la mano lápiz o colores. ¿Recuerdas cómo estaban tus cejas, tu boca, tu mirada o tus mejillas cuando expresaste enojo? Repite algunas de las expresiones gestuales que ya realizaste y dibújalas en los marcos, destaca los rasgos más característicos para diferenciarlas, por ejemplo, la posición de las cejas, qué líneas de expresión se marcan o qué forma adquiere tu boca.



Reflexión

¿Lograste comunicar o expresar lo que querías? _____

¿Por qué consideras que fue así?

Comenta con un adulto sobre su forma de expresar emociones con gestos.

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña logra expresar lo que desea con sus gestos.
- El niño o la niña expresa otras emociones.

Reto: Expresionario personal

En este reto, crearás un “expresionario personal”, **una especie de diccionario en el que ordenarás las expresiones con las señas más comunes que utiliza la gente que conoces.**

En nuestra vida diaria hay palabras que son sustituidas por señas hechas con las manos. Las señas son utilizadas, por ejemplo, cuando hay mucho ruido y nuestra voz no se escucha o cuando alguien está muy lejos; también son empleadas por las personas con debilidad auditiva, que usan un alfabeto con movimientos manuales para nombrar acciones, emociones, objetos, entre otras cosas.

Ahora te convertirás en un investigador; para ello, observarás y preguntarás a las personas que te rodean cómo expresan algunas acciones o emociones con señas y lo anotarás en el siguiente cuadro.

Gracias		¡Eso no me gusta!	
Adiós		¡Tengo hambre!	
¡Ven para acá!		¡Después nos vemos!	



Ahora, para personalizar el expresionario, dibuja en el cuadro las señas que tú propongamos usar con tu familia, amigos o compañeros de juego, o que sean útiles para alguna actividad en particular.

Gracias		¡Eso no me gusta!	
Adiós		¡Tengo hambre!	
¡Ven para acá!		¡Después nos vemos!	

Reflexión

¿Qué hiciste para identificar las señas que la gente utiliza para comunicarse?

¿Se te dificultó comunicarte a través de señas? _____

¿Por qué? _____

PARA EL ADULTO:

El niño o la niña propone señas para comunicarse.

Reto: Me expreso

En este reto identificarás la importancia de tus movimientos, pondrás a prueba algunas expresiones y cambiarás la forma en que acostumbras saludar; **observa la reacción de los demás.**

Existen situaciones en las que reforzamos las palabras con expresiones corporales, en otras hasta se sustituyen totalmente, sólo tienes que recordar un poco: ¿qué postura toma alguien cuando se acaba de golpear con algo? Seguramente, la persona no necesita decir "¡Me pegué!" para que sepas lo que pasó.

Sacamos conclusiones de lo que vemos, eso nos ayuda a anticipar situaciones. En algunos casos repetimos las expresiones de nuestros familiares, es decir, aprendemos a comunicar ciertas cosas al verlos a ellos. Así, cada entorno familiar, región o país tiene códigos particulares que otros no entienden o malinterpretan, lo que genera anticipaciones equivocadas.





Acércate a alguien y entabla una conversación durante la cual adoptes la postura y los gestos que comuniquen lo que se propone en la siguiente tabla. Tu plática deberá ser muy cordial y amable, tendrá que existir un contraste claro entre lo que dices verbalmente y tu postura o comunicación corporal. Toma nota de la reacción que tienen las personas con las que platicues y anótalo.

Toma una postura y gesto que comunique lo siguiente:	Con quién platicaste:	¿Cómo reaccionó?
Enojo		
Tristeza		
Sospecha		
Curiosidad		
Desconfianza		
Incomodidad		

El saludo es una de las expresiones más cotidianas en el ser humano. Saludamos de diversas formas de acuerdo con la región y con las costumbres del entorno en donde vivimos.

Cambia la forma en la que acostumbras saludar a las personas con las que te relacionas y fíjate muy bien en su expresión facial y corporal. Por ejemplo, si acostumbras saludar de beso a tu mamá, esta vez saludala firmemente con tu mano contra su palma y en seguida cho-ca tu puño con el de ella, quizá así acostumbras saludar a tus amigos;





si a alguno de tus compañeros sólo lo saludas con un lejano “¡hola!”, ahora salúdalo de mano y muy cortésmente.

Realiza esta parte del reto cuando estés en la escuela: saluda de manera respetuosa y cortés a compañeros de otros grupos o grados que no estés acostumbrado a saludar y que no sepan que vas a hacerlo. No es necesario que tengas contacto con ellos; sólo sé muy efusivo, amable o salúdalos en voz alta. Ponle tu toque personal a cada saludo, sin olvidar que el respeto es fundamental en tu conducta. Observa bien la reacción que tienen; puede ser muy interesante ver como cada quien reacciona de diferente forma después de un saludo inesperado.



Saludar a las personas es una muestra de amabilidad y promueve el buen trato entre todos. Conviértelo en un hábito de tu vida diaria.

Reflexión

A partir de lo que experimentaste, ¿consideras importante la actitud, entonación, volumen y forma con las que te expresas? ¿Por qué?

Anota la reacción de algún compañero de los que saludaste.

PARA EL ADULTO:

Acompañe al menor en el desarrollo de este reto.

El niño o la niña identifica la diferencia entre gesticular y dialogar al comunicarse.

El niño o la niña practica diferentes formas de expresión a partir de saludos.

INDIVIDUAL.
CON LA AYUDA DE
UN ADULTO.
EN UN LUGAR
CERRADO.

Reto: De compras sin hablar

En este reto te comunicarás a través de la expresión corporal.

¿Alguna vez has intentado comunicarte con alguien sin hablar? Pien-
sa muy bien cómo podrías utilizar el resto de tu cuerpo para comuni-
carte eficientemente.

Desde la noche anterior a la actividad, informa en tu casa sobre el
reto e intenta realizar todo lo que comúnmente haces pero sin pro-
ducir ningún tipo de sonido con tu voz, sólo trata de dar a conocer
todo lo que quieres con **señas** y otros movimientos corporales. Or-
ganízate con tu familia para que todos se diviertan con esta buena
experiencia.





Reflexión

¿Piensas que es una ventaja poder hablar? ¿Por qué?

Anota todas las posibilidades que tenemos para comunicarnos y expresarnos corporalmente.

PARA EL ADULTO:

Para este reto observe de cerca al niño o la niña.

El niño o la niña se expresa de manera segura y abierta sin utilizar su voz.

INDIVIDUAL.
CON LA AYUDA DE
UN ADULTO.
EN UN LUGAR
ABIERTO O
CERRADO.

Reto: Imitadores

Este reto te permitirá observar con mucho detalle cómo se mueve y expresa alguien muy cercano a ti, pues deberás identificar qué rasgos de expresión son comunes en tu familia o entorno y cuáles son los que te caracterizan a ti. **¡Suerte y a comenzar! Existen formas de expresión muy particulares e individuales, gestos y movimientos propios que nos hacen sentir únicos. Por ejemplo, con sólo ver la cara, las manos, la forma de pararse de tus padres o parientes, sabes si están enojados por algo. Muchas de esas formas de expresión las has adoptado tú también. Aunque tienes tus propias formas de manifestar enojo, alegría, tristeza, entre otras. ¿Conoces bien cuáles son las formas de expresión que te caracterizan?**

Trata de imitar a alguien de tu familia o cercano a ti, es muy importante que esta persona sepa de qué trata el reto y que esté de acuerdo. Imita los movimientos y posturas que adopta en todo lo que hace. Seguramente habrá una reacción no esperada en ella, se reirá o probablemente se sentirá incómoda. Comenta con esta persona lo que sintió en esta situación.





Ahora observa detalladamente las expresiones de cada emoción, por ejemplo, fíjate en los movimientos y gestos que realiza un familiar cercano cuando está triste o cuando da una muestra de afecto. Camina como él o ella, habla igual, siéntate igual, etcétera. Trata de identificar o pregunta a los que te rodean cuáles de estas formas de actuar o gesticular son propias de ti también. Además, identifica tus formas de expresión particulares, los rasgos expresivos que te hacen ser tú. Anótalas en el siguiente cuadro:

Formas comunes de actuar o gesticular	Formas de actuar o gesticular propias de ti

Reflexión

Es muy agradable sentirse identificado por algo con los tuyos, pero también es muy agradable saber que tenemos rasgos propios y auténticos.

Comenta con tu familia los rasgos que los caracterizan y escríbelos.

¿Cómo eres en general con otras personas?

PARA EL ADULTO:

El niño o la niña se muestra interesado en saber cuáles son los rasgos de expresión gesticular y corporal que lo caracterizan.

El niño o la niña es respetuoso al dirigirse a los demás.

CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO O
CERRADO.

Reto: El mil usos

En este reto utilizarás tu lenguaje corporal y un implemento para comunicarte sin usar las palabras.

Materiales

Bastón, escoba, libro, reloj, silla y otros objetos.

El lenguaje corporal puede llegar a ser tan importante como el hablado; cada quien tiene estilos propios en los que combina estas habilidades que se adquieren a lo largo de la vida.

Primero reúne a algunos compañeros de juego, pueden ser cuatro o más. Ya que estén en algún sitio cómodo, cada uno elija algún objeto que esté al alcance, como un bastón, un libro o un recogedor.





¡Listos!, ahora viene lo divertido. Se vale hacer sonidos pero no hablar. Tomen uno de los objetos al azar y decidan quién inicia. Uno por uno, realicen una representación en la que le den una función distinta al objeto elegido. Por ejemplo: el primer participante toma el bastón y actúa como si éste fuera una guitarra y produce el sonido con su boca, el segundo lo toma como si fuera una caña de pescar, entre otras cosas. No se deben repetir las acciones realizadas por otros compañeros. Pierde el que se quede sin hacer nada o el que repita algo que ya se haya propuesto. Continúen con los demás objetos hasta terminar con todos.



Es asombroso cómo un mismo objeto puede desencadenar diferentes emociones y actuaciones, dependiendo del entorno y de las circunstancias de vida y aprendizajes de cada quien.

Reflexión

Opina con tus compañeros acerca de tu experiencia. ¿Cómo te sentiste en el momento de estar al frente de los demás y expresar tu idea?

¿Por qué consideras que fue así?

PARA EL ADULTO:

El niño o la niña se muestra creativo al momento de expresar corporalmente una idea.

El niño o la niña utiliza un objeto para expresar diferentes ideas.

Materiales

10 tarjetas
de 20 x 10 cm
y 10 de 30 x 30
cm de cartón o
de otro material,
instrumentos para
escribir y dibujar.



En este último reto de la aventura jugarás con tus amigos algo interesante. ¿Te gustan las adivinanzas? Te proponemos un juego que gira alrededor de lo que comunicas con tu cuerpo y de tu habilidad para adivinar. Invita a compañeros de juego, amigos o familiares, entre más personas participen más divertido será.

Elabora dos grupos de tarjetas: en unas, escribe una acción; en las otras, dibuja imágenes que representen esas acciones. Te proponemos algunas, pero una vez que realices el juego puedes sugerir más.

- Un niño juega con la pelota en la sala de su casa y rompe algo.
- Saliste a dar un paseo por la colonia y pisaste algo.
- Vas manejando tu autobús, te distraes y pasas un tope inesperadamente.
- Un niño juega canicas con sus amigos y no se fija que el suelo está lleno de lodo.
- Un niño hace un papalote y lo vuela, pero se le rompe el cordel.
- Un alumno, en la escuela, se equivocó al anotar la respuesta de las operaciones.



Primero determinen el orden de participación, todos los integrantes del juego tendrán que actuar, uno por uno. Las tarjetas de imágenes deberán estar en el suelo o en una mesa, repartidas de manera que todos las puedan ver bien. Las tarjetas de acciones estarán apiladas con las letras hacia abajo. El primero en pasar deberá tomar una de estas tarjetas, sin que nadie más la vea y tendrá que actuar lo que dice frente a todos, con gestos, moviendo las manos y todo el cuerpo, produciendo sonidos con la boca, lo único que no está permitido es hablar; el resto del grupo tratará de relacionar lo que él hace con las tarjetas de imágenes, el primero que levante la tarjeta que corresponde a la acción que el compañero está representando tendrá dos puntos a su favor, el que actúe tendrá un punto cada vez que alguien relacione correctamente su **expresión corporal** con las tarjetas de imágenes.

Este juego puede ser realmente divertido, ¿estás listo? ¡Adelante!

Recuerda completar el anecdotario de la página 103.

Reflexión

¿Cómo lograste adivinar los movimientos que representaron tus compañeros?

¿Qué dificultad encontraste al tratar de representar tus acciones?

Visita al médico si tienes dolor de piernas y pies al realizar una actividad física, caminas con las puntas hacia adentro o hacia fuera, deformas el talón de los zapatos, te tropiezas o caes con frecuencia, ya que puedes tener problemas de postura.



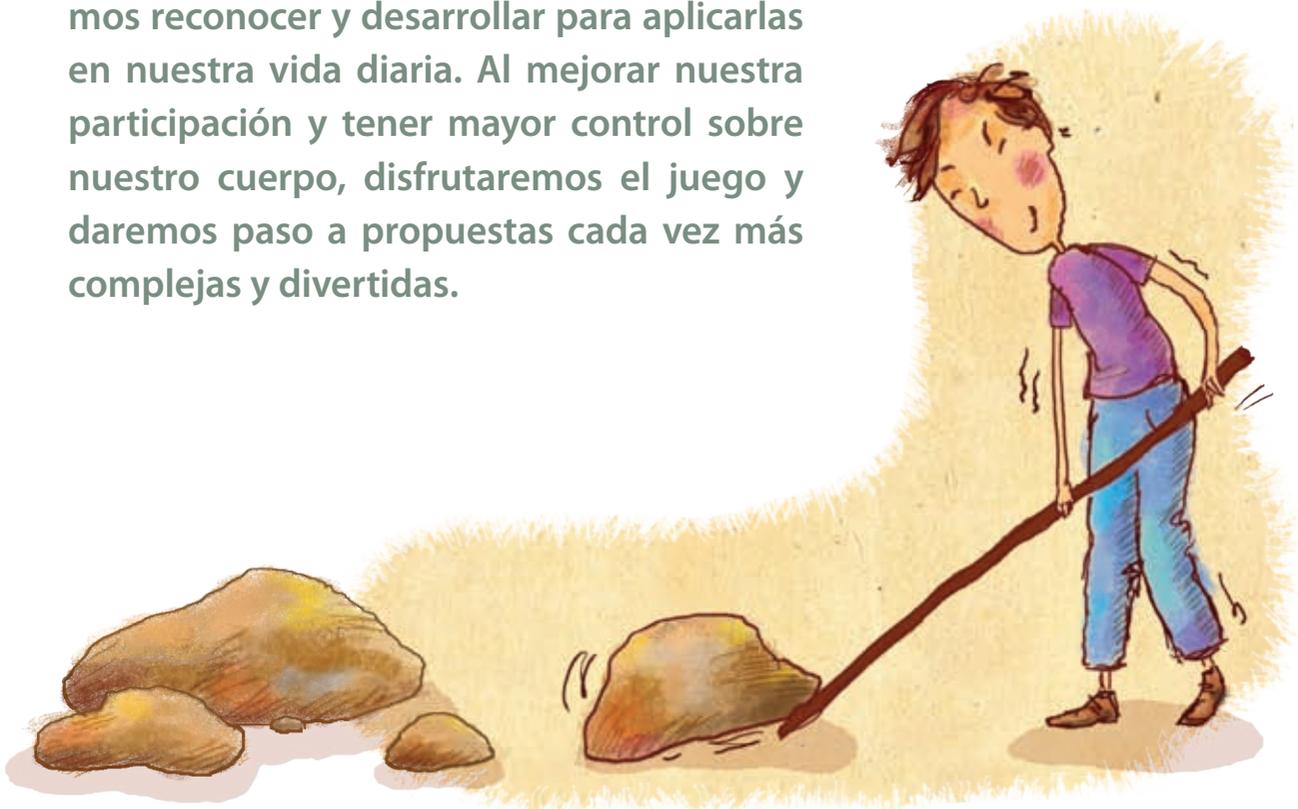
PARA EL ADULTO:

El niño o la niña se expresa e interpreta a los demás de manera eficiente.



Dame un punto de apoyo y moveré al mundo

¿Sabes qué tan fuerte eres o quién de tus amigos o amigas es el o la más veloz? Identificar y reconocer nuestras habilidades físicas es importante, ya que al hacerlo podemos valorar nuestro desempeño y el de otros. Con esa información conseguirás determinar si es necesario dedicar más tiempo para mejorar tu participación en actividades de la vida cotidiana, como el juego. La fuerza, la velocidad, la **resistencia** y la flexibilidad son capacidades físicas que debemos reconocer y desarrollar para aplicarlas en nuestra vida diaria. Al mejorar nuestra participación y tener mayor control sobre nuestro cuerpo, disfrutaremos el juego y daremos paso a propuestas cada vez más complejas y divertidas.



Reto: Veneno

En este reto identificarás algunos de los elementos básicos de un **juego motor**, como anticiparse, cooperar u oponerse a otro. Con ellos lograrás crear tus propias estrategias para optimizar el uso de tu fuerza u otras capacidades físicas.

Materiales

Suéter, costal.

El veneno es un juego que en algunas regiones es enseñado de generación en generación, es muy divertido e implica poner a prueba la fuerza, la velocidad y la estrategia de quien lo practica.

¿Cómo se juega? Invita a varios compañeros de juego, a amigos o a familiares, cinco o más. Busquen un área despejada en la que no haya objetos que se puedan romper o que ustedes se puedan lastimar si se caen, de preferencia un lugar donde haya pasto o tierra. Tengan a la mano un objeto como un suéter, un costal o algo que sea suave y que no pueda dañarlos si chocan con él. Formen un círculo alrededor del objeto, ahora llamado "veneno", de tal manera que quede en el centro; deben tomarse de las manos y a la señal deben girar hacia el mismo lado, cada uno jalando a los otros para provocar que toquen el "veneno".





La persona que toque más veces el “veneno” realizará actividades determinadas por los jugadores; por ejemplo, contar un chiste. Pueden formar equipos.

Después de practicarlo, puedes proponer algunas variantes que consideres que hagan más divertido, más fácil o difícil el juego. Organiza tus ideas en la siguiente tabla.

¿Qué nombre le pondrías?

¿Qué nuevas reglas propones?	¿Cómo se gana y quién pierde?	¿Cuáles son las consecuencias de ganar o perder?

¿Qué capacidad física desarrollarías en tu propuesta?

Reflexión

¿En qué partes del cuerpo percibiste que aplicabas la fuerza?

¿Para qué te sirve reconocer las capacidades de los demás?

¿Qué medidas tomaron para evitar accidentes?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña optimiza el uso de sus habilidades físicas.
- El niño o la niña identifica las partes del cuerpo en las que aplica fuerza.

CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto: Lucha con bastón

Al practicar este reto estimularás la flexibilidad y la fuerza, además de proponer una estrategia para mejorar tu desempeño.

Materiales

Palo grueso.

Busca un palo grueso, verifica que no sea muy débil para que no se rompa, ya que tendrás que jalarlo; invita a algunos compañeros de juego, amigos o a familiares. Busquen un espacio despejado, el reto se desarrollará en el piso, procuren que éste sea suave, como pasto o tierra.

Deberán organizarse en parejas, de preferencia de la misma estatura; los integrantes de cada pareja se sentarán frente a frente con las piernas extendidas, de tal manera que las plantas de sus pies queden juntas. Tomarán firmemente con las dos manos el palo, procurando que éste quede paralelo al piso. Tendrán que empezar a jalar el palo y, tratando de no doblar las piernas, deberán conseguir que el contrincante se despegue del piso.





Busca otras maneras de jugar con el bastón, para ejercitar las mismas habilidades, teniendo mucho cuidado de no lastimarte.



Reflexión

¿Observar las habilidades de tu contrincante te sirve para mejorar tu desempeño? _____

¿Cuál fue tu estrategia para intentar ganar?

¡Investiga! Por qué es importante estimular la flexibilidad.

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña realiza actividades en las que utiliza su flexibilidad y fuerza.
- El niño o la niña busca otras formas de jugar con el implemento.

INDIVIDUAL.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto:

Fuerza de monos

Este reto está pensado para que pongas a prueba tu fuerza, identifiques tus posibilidades y aprendas una forma divertida de desarrollarla.

¿Alguna vez has jugado a colgarte de una rama o de un pasamanos? Es muy divertido y además para hacerlo necesitas de un buen desarrollo de tu fuerza.





Primero busca una rama, un pasamanos u otro objeto de este tipo. Cuélgate sujetándote de las manos y cuenta los segundos que aguantas sin soltarte. Después intenta nuevas formas de hacerlo: con las piernas, con una sola mano, con una mano y una pierna, etcétera. Si no puedes quedar colgado ni siquiera un segundo, no te preocupes, sólo inténtalo con frecuencia, así desarrollarás poco a poco más fuerza y seguramente lo conseguirás. Intenta también levantar tu cuerpo al flexionar los brazos con fuerza. Existen muchas posibilidades y lo mejor es que al hacerlo puedes ejercitar tus músculos.



Si lograste sostenerte con facilidad y ejecutaste algunos movimientos diferentes, entonces tu fuerza va por buen camino. La fuerza es una de las **capacidades físicas** del ser humano que te permite vivir mejor.

Reflexión

Escribe qué actividades te ayudan a ejercitar los músculos de los brazos.

¿En qué actividades de tu vida cotidiana utilizas la fuerza?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña encuentra formas atractivas de ejercitarse.
- El niño o la niña identifica actividades en las que utiliza la fuerza.

Reto: Enredadera humana

En este reto estimularás la flexibilidad, que es una capacidad físico-motriz, además de participar en una actividad colectiva donde la comunicación es muy importante.

Materiales

Playeras viejas.

Una vez que estés reunido con varios amigos y adultos de tu familia, sigue las siguientes indicaciones para realizar la “enredadera humana”:

Cada quien tomará una playera vieja por un extremo, puede ser de una manga.

Elijan a un participante que se encargará de deshacer la enredadera humana; primero se tendrá que tapar los ojos con su playera, mientras el resto del grupo se enreda.

Entre todos los que sobran, formarán un círculo sujetando la playera de otro participante. Sin soltar las playeras deberán enredarse para formar una especie de nudo gigante.

Una vez terminada la enredadera humana, el encargado de deshacerla se destapará los ojos y dará las indicaciones para este fin.





Repitan la actividad varias veces, procurando que a todos les toque deshacer el nudo. Si quieren lo pueden hacer con música o con tiempo límite; si son cuatro o menos participantes, pueden hacerlo sin utilizar las playeras, tomándose directamente con las manos.



Reflexión

¿En qué momento utilizaste la flexibilidad?

¿Cuál es la importancia de dar indicaciones claras?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña es claro al dar indicaciones en la actividad colectiva.
- El niño o la niña identifica las partes del cuerpo en las que estimuló la flexibilidad.

INDIVIDUAL.
EN UN LUGAR
ABIERTO.

Reto: El papel mágico

Este reto está diseñado para que compruebes qué tan rápido te mueves corriendo o qué tan rápido mueves tus extremidades superiores (brazos).

Materiales

**Periódico
o papel
de reúso.**

Cuando te mueves con mucha velocidad, el aire puede golpear tu cara con fuerza; entre más rápido vayas, más fuerte golpeará el viento en tu cuerpo. Lo mismo pasa con un vehículo; por ejemplo, cuando un auto o autobús avanza rápido y lleva una bandera, el viento impacta tan fuertemente que la mueve mucho y hasta la puede romper.





Ésta es una actividad en la que tienes que moverte muy rápido. Consigue una hoja de papel periódico, de una revista o cualquier otro material similar, no necesita ser un papel nuevo. Sostenla con tus manos a la altura de tu abdomen, comienza a correr rápidamente en un espacio abierto; si logras que el papel no caiga al suelo, entonces es suficiente tu velocidad para que el aire que choca con tu cuerpo detenga ahí la hoja. Si no lo lograste, inténtalo sosteniendo el papel en una mano, no lo puedes tomar con tus dedos, mueve tus brazos rápidamente dibujando ochos, al tiempo que corres.



La velocidad de tus movimientos te puede ayudar a solucionar o atender situaciones importantes en tu vida.

Reflexión

Trata de identificar al menos tres situaciones en las que tengas que actuar con velocidad, escríbelas.

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña se desplaza con soltura y velocidad.
- El niño o la niña identifica situaciones de su vida en las que se desplaza con velocidad.

CON COMPAÑEROS
O AMIGOS.
EN UN LUGAR
ABIERTO O
CERRADO.

Reto: Voltea la tortilla

Puedes realizar algunos juegos que te ayuden a desarrollar una capacidad física en particular, con esta actividad potenciarás la fuerza y la **velocidad**. Con los juegos, además de divertirnos, estimulamos nuestro cuerpo, practicamos y aprendemos.

Para lograr el reto de voltear la tortilla necesitas invitar a un compañero de juego, a un amigo o a un familiar, de preferencia con una complexión parecida a la tuya, busca una superficie suave: pasto, tierra, alfombra o un colchón.

Uno de los participantes se colocará acostado boca abajo, con las piernas y brazos extendidos y separados.





El jugador que se encuentra de pie intentará, utilizando su fuerza, voltear a su compañero en el menor tiempo posible. El otro jugador tratará de evitar que lo volteen. Una vez que el jugador que está de pie logre voltear a su contrincante, podrán cambiar los papeles y jugar de nuevo. Invita a otras personas y organiza un torneo, pueden formar dos equipos, y mientras la mitad se pone boca abajo la otra mitad intenta voltearlos.

Reflexión

¿Cuál fue la estrategia que utilizaste para voltear a tu compañero?

¿Consideras que necesitas dedicar más tiempo para estimular tus capacidades físicas?

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña propone estrategias durante el desarrollo del juego.
- El niño o la niña se muestra seguro de su fuerza para participar en el juego.

Reto: Recoge tesoros

En este reto ejercitarás tus capacidades físico-motrices, principalmente la fuerza, la velocidad y la flexibilidad, e identificarás la utilidad que tiene cada una en la vida diaria.

Materiales

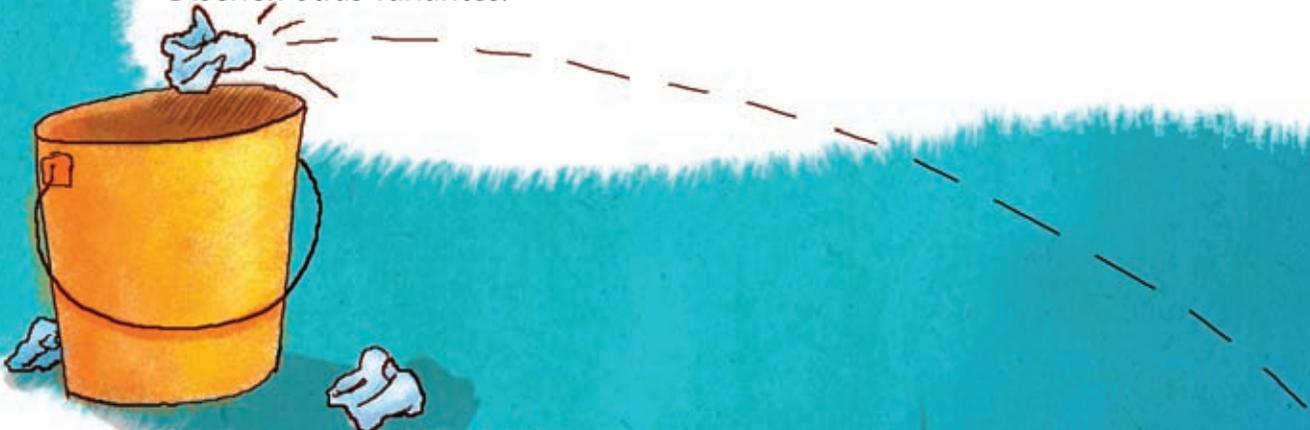
Bote o cubeta, gis o algún otro instrumento para marcar el piso, papel de reúso.

Reúnete con al menos tres amigos. Primero necesitan hacer 10 o más pelotas pequeñas de papel; distribúyanlas en un área despejada. Con el gis, tracen una línea de 1 metro de largo y coloquen la cubeta a 1.5 metros de la línea. Cuando tengan todo listo será hora de jugar.

Formen dos equipos. La consigna es levantar las pelotas de papel apoyando espalda con espalda y flexionando las piernas. No se vale utilizar las manos para bajar ni subir; sólo las usarán para levantar las pelotas.

Una vez que hayan recogido una pelota deberán correr a la línea de lanzamiento (la que se trazó con gis). Colóquense entonces de espaldas al bote, con las piernas separadas flexionen el tronco al frente y lancen la bola por entre las piernas para intentar meterla en el bote. El otro equipo debe llevar el tiempo contando en voz alta. Identifiquen qué equipo lo hace más rápido.

Una variante de este juego puede ser realizar la actividad de forma individual: cada quien deberá recoger las pelotas parado sobre un solo pie, ir saltando hasta la línea y hacer el lanzamiento de frente. Diseñen otras variantes.





No olvides completar el anecdotario de la página 104.

Reflexión

¿Cuál es la capacidad físico-motriz que tienes más desarrollada?

¿Consideras importante desarrollar tus capacidades físico-motrices para mejorar tu participación y divertirte con los demás? ¿Por qué?

Escribe en qué momento de tu vida utilizas tus capacidades como la fuerza, la flexibilidad o la velocidad.

Realizar ejercicio físico cotidiano mejora las funciones del corazón, los pulmones y el sistema digestivo, además ayuda a controlar el estrés, mejora el desempeño intelectual y estado de ánimo.

PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña reconoce sus capacidades físicas-motrices.
- El niño o la niña identifica en qué momentos de su vida utiliza sus capacidades físico-motrices.

La acción produce emoción

Escribe y comenta con compañeros, familiares y profesores qué es lo que has aprendido en las sesiones de educación física y cómo lo relacionas con lo que experimentaste en los retos de esta aventura.

¿En qué situaciones de tu vida utilizarías lo aprendido?



Más rápido que una bala

Escribe y comenta con compañeros, familiares y profesores qué es lo que has aprendido en las sesiones de educación física y cómo lo relacionas con lo que experimentaste en los retos de esta aventura.

¿En qué situaciones de tu vida utilizarías lo aprendido?



Me comunico a través del cuerpo

Escribe y comenta con compañeros, familiares y profesores qué es lo que has aprendido en las sesiones de educación física y cómo lo relacionas con lo que experimentaste en los retos de esta aventura.

¿En qué situaciones de tu vida utilizarías lo aprendido?



Dame un punto de apoyo y moveré al mundo

Te invitamos a escribir, describir y comentar tus experiencias en Educación Física a lo largo de este ciclo escolar.

1. ¿Qué piensas acerca de tomar en cuenta las ideas de los demás y de que tomen en cuenta las tuyas?

2. ¿Cuál es tu opinión acerca de conocer nuevos juegos que se practican en otras regiones de tu país?

3. Expresa lo que piensas y sientes al momento de crear propuestas originales de juego y movimiento.

4. ¿Consideras importante saber comunicarte de manera integral (verbal, gesticulación y expresión corporal) con los demás? ¿Por qué?

5. ¿En qué situaciones utilizas capacidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad?



Bitácora de juego y ejercicio

Principios para la realización de juegos y ejercicios

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

Bitácora de juegos y ejercicios

Instrucciones:

- Elabora una lista con los juegos o ejercicios que has realizado en tu sesión de educación física o en los retos de este libro.
- Asigna un color a cada uno de los juegos y ejercicios para que los registres en el calendario.

- Abajo de cada mes escribe el total de actividades realizadas.
- Recuerda que tienes que hacer ejercicio físico por lo menos cinco días a la semana.

Registro de juegos y actividades de: _____
(escribe tu nombre)

AGOSTO						
D	L	M	M	J	V	S

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

OCTUBRE						
D	L	M	M	J	V	S

NOVIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

DICIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

ENERO						
D	L	M	M	J	V	S

FEBRERO						
D	L	M	M	J	V	S

MARZO						
D	L	M	M	J	V	S

ABRIL						
D	L	M	M	J	V	S

MAYO						
D	L	M	M	J	V	S

JUNIO						
D	L	M	M	J	V	S

JULIO						
D	L	M	M	J	V	S

Balance anual de juego y ejercicio

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

¿Cuántas realizaste? _____

Comenta ¿por qué no realizaste tus actividades?

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

¿Qué actividad disfrutaste más? _____

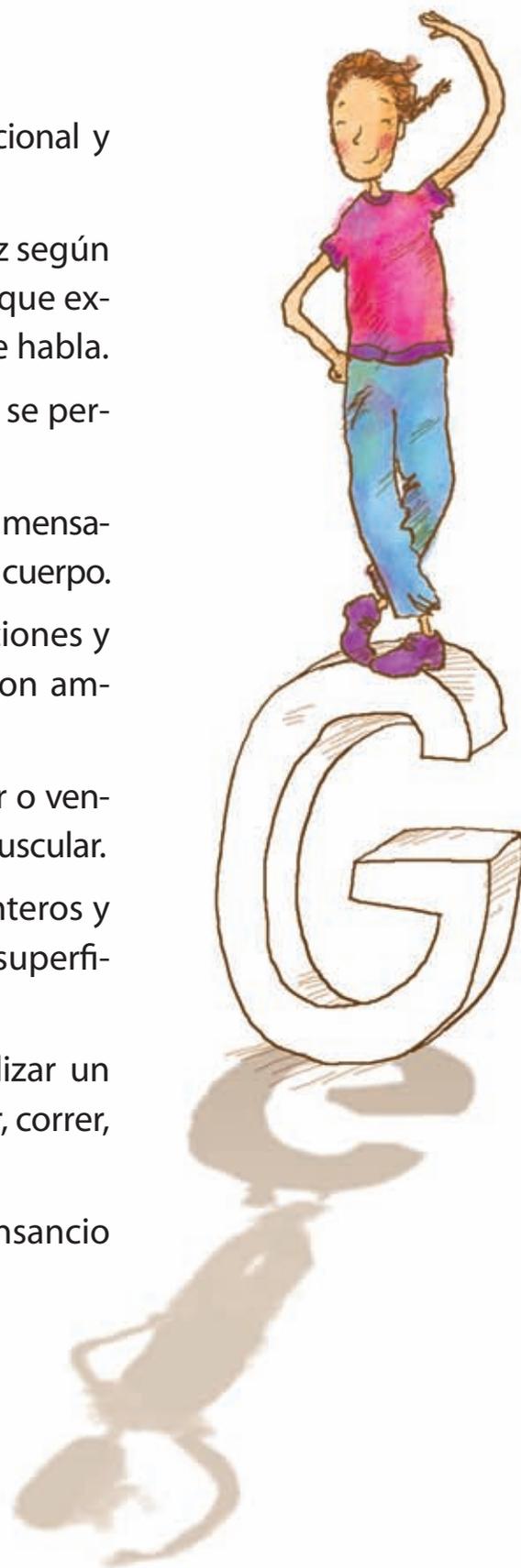
¿Cuál menos? _____

Glosario



- **Armonía:** convivir en paz con la gente que está a nuestro alrededor.
- **Capacidad física:** característica anatómica y fisiológica que permite el movimiento.
- **Código:** conjunto de signos que permiten descifrar un mensaje.
- **Comunicación:** intercambio de mensajes entre dos o más personas, que les permiten relacionarse.
- **Comunicación gestual:** transmisión de señales mediante gestos.
- **Destreza motriz:** habilidad para realizar un movimiento determinado.
- **Eficacia:** capacidad de realizar una actividad y lograr un efecto deseado.

- **Empatía:** facultad de identificarse emocional y mentalmente con otra persona.
- **Entonación:** variación del tono de la voz según el sentido de lo que se dice, la emoción que expresa y el estilo o el acento con el que se habla.
- **Estímulo sensorial:** cualquier cosa que se percibe a través de los sentidos.
- **Expresión corporal:** comunicación de un mensaje por medio de gestos y movimientos del cuerpo.
- **Flexibilidad:** capacidad de las articulaciones y músculos para ejecutar movimientos con amplitud.
- **Fuerza:** capacidad para levantar, soportar o vencer un peso o masa, mediante la acción muscular.
- **Gubia:** herramienta que usan los carpinteros y artistas para labrar o hacer formas en superficies de madera.
- **Habilidad motriz:** capacidad para realizar un movimiento con facilidad, como caminar, correr, saltar, trepar y lanzar.
- **Hastío:** sensación de aburrimiento o cansancio por una cosa que ya no satisface.





- **Juego motor:** actividad que se utiliza para divertirse, involucrando acciones de movimiento y siguiendo determinadas reglas.
- **Plan:** proyecto o modelo que se tiene para hacer algo.
- **Problema motor:** situación de movimiento que presenta dificultad y que se intenta resolver.
- **Propósito:** lo que se pretende conseguir con determinada acción.
- **Relajación:** disminución de la tensión de los músculos.
- **Respiración:** proceso que se inicia con la ventilación pulmonar: la inspiración y espiración.

- **Ritmo:** capacidad de identificar y reproducir movimientos a diferentes velocidades.
- **Seña:** movimiento con las manos u otra parte del cuerpo que significa algo.
- **Sincronizar:** coordinación de dos o más movimientos.
- **Tensión muscular:** grado de rigidez que un músculo tiene cuando realiza un movimiento o durante el reposo.
- **Velocidad:** capacidad que tiene el cuerpo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.



Educación Física.

Quinto 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 2010.

El tiraje fue de _____ ejemplares.

Cuestionario de evaluación de los materiales educativos de Educación Física

5

Grado

Tu opinión es importante para que podamos mejorar este libro. Marca con una **X** 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?

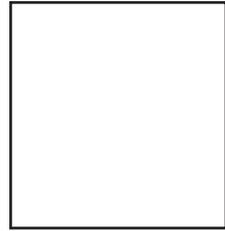
Madre Padre Otro familiar Nadie

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:



SEP

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

Datos generales

Entidad: _____

Escuela: _____

Turno: Matutino Vespertino Escuela de tiempo completo

Grado: _____