

# Educación Física

*Sexto grado*

Esta edición de *Educación Física. Sexto 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

**Coordinación editorial**

Dirección Editorial, DGME/SEP

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

*Cuidado editorial*

Rafael Camacho Bonilla, Manuel Edmundo Meza Coriche

**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*

Julián Cicero (pp. 4, 8-31, 104), Ericka Martínez (pp. 5, 7, 32-49, 105), Margarita Sada (pp. 5, 50-65, 104-106), Aleida Ocegueda (pp. 6, 66-79), Herenia González (pp. 6, 80-103, 106)

Primera edición, 2010

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

ISBN: 978-607-469-382-9

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

**Agradecimientos**

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

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

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

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

# Presentación

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

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

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

*Secretaría de Educación Pública*

# Índice

## 7 Conoce tu libro

### Aventura 1



**La imaginación es el camino de la creación**

#### **Retos**

- 10** El movimiento es arte y expresión
- 12** Mi reflejo en el espejo... es lo mejor que te dejo
- 16** Juguemos a ser artistas
- 18** Carrera de dados
- 22** Robaqueso histórico
- 26** Hagamos una representación
- 28** Noticiero escolar

## Aventura 2

### Los juegos cambian, nosotros también

#### Retos

- 34** ¡Portero...! La puerta
- 38** Practicando no me cuesta
- 40** Lanzar sin caer
- 42** ¡Ésta es estafeta!
- 44** ¡Hockey con escobas!
- 46** Defiendo el reino
- 48** Hoyitos



## Aventura 3

### No soy un robot, tengo ritmo y corazón

#### Retos

- 52** Ordenando la música
- 54** Festín musical
- 58** Genera un ritmo
- 60** Un arquitecto de sonidos
- 64** Una banda que no es de carro



## Aventura 4

### En donde hay alegría, hay creación

#### Retos

- 68** La sorpresa corporal
- 70** Pelota callada
- 72** Del pensamiento a la creación
- 74** Plan de acción
- 76** Reinventa
- 78** De paseo con tus ideas
- 80** ¡Va con todo!



## Aventura 5

### Compartimos aventuras

#### Retos

- 84** ¿Qué hago con mi tiempo?
- 88** Organizo a los amigos
- 94** Objetos voladores no identificados...
- 96** Chismógrafo de juego y ejercicio físico
- 100** Si lo practico, lo domino
- 104** El pastor y sus ovejas
- 106** Anecdótico
- 000** Bitacora de juegos y ejercicios
- 109** Glosario



# Conoce tu libro

**E**l 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. Puedes decidir el tiempo que le asignas a cada reto, considerando tus actividades cotidianas. En sexto grado se propone que por medio de la expresión corporal, el ritmo y juegos modificados, pongas en práctica distintas formas de organización para realizar encuentros recreativos en cualquier contexto que decidas, en la escuela o fuera de ella. Sigue el orden en el que están presentados e intenta concluirlos, pues además de divertirse, tienen la intención de contribuir a tu educación.



Lee detenidamente las instrucciones, en ellas encontrarás el **propósito** de la actividad, los materiales, si es que son necesarios, y la descripción del reto. Además, existe el apartado de **reflexión**, donde se hacen preguntas con el fin de identificar, a partir de tu experiencia, la utilidad que tiene para tu vida lo que aprendiste.

Los adultos te pueden acompañar cuando realices cada reto y que es necesario que lo registren en el espacio asignado para su participación. Recuérdales que la educación de los niños y niñas es responsabilidad de todos y compartir experiencias, emociones y sentimientos contribuye a tu formación y promueve la integración familiar.

Al final de cada aventura encontrarás un enunciado que te remitirá al "Anecdotario", en el que expresarás lo que aprendiste en los retos y en tus sesiones de Educación Física.

En algunas páginas encontrarás palabras escritas con un color diferente, las cuales están incluidas en un glosario que se encuentra al final del libro, éste contribuye a la comprensión de la Educación Física. Si existen palabras que no conozcas, investiga en un diccionario de la Biblioteca Escolar o de Aula su significado e intégralo al glosario.

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.





## Aventura 1

# La imaginación es el camino de la creación

¡Bienvenidos! En esta aventura realizarán retos en los que utilizarán lenguaje corporal, es decir, lo que expresas a través de movimientos, gestos, posturas, para comunicar ideas, emociones y sensaciones. Para participar y tener una mejor relación comunicativa, sólo necesitarán de los movimientos del cuerpo y múltiples gestos.

El desafío consiste en lograr una mejor organización de los juegos y actividades que realizarán en equipo, y en poner en práctica diversos elementos del **proceso creativo** en la **expresión corporal**, por ejemplo, la *preparación*: cuando se elige el tema a abordar, y se recopila la mayor cantidad de información e ideas posibles relacionadas; *incubación*, se refiere a una lluvia de ideas en la que todos los participantes expresen sus propuestas; la *iluminación* es el momento en el que se escogen las mejores ideas y se integran para realizar un producto final; y *producción*, donde se exponen los resultados ante los demás y finalmente se realizan. Lo anterior, permitirá desarrollar con orden una idea propia, que podrán poner en práctica fácilmente.

La paciencia y tolerancia para escuchar las aportaciones de los demás les servirán para construir mejores ideas, así como para identificar lo que los otros piensan; esto enriquecerá y ayudará a reconocer lo que son capaces de lograr. ¡Anímense!

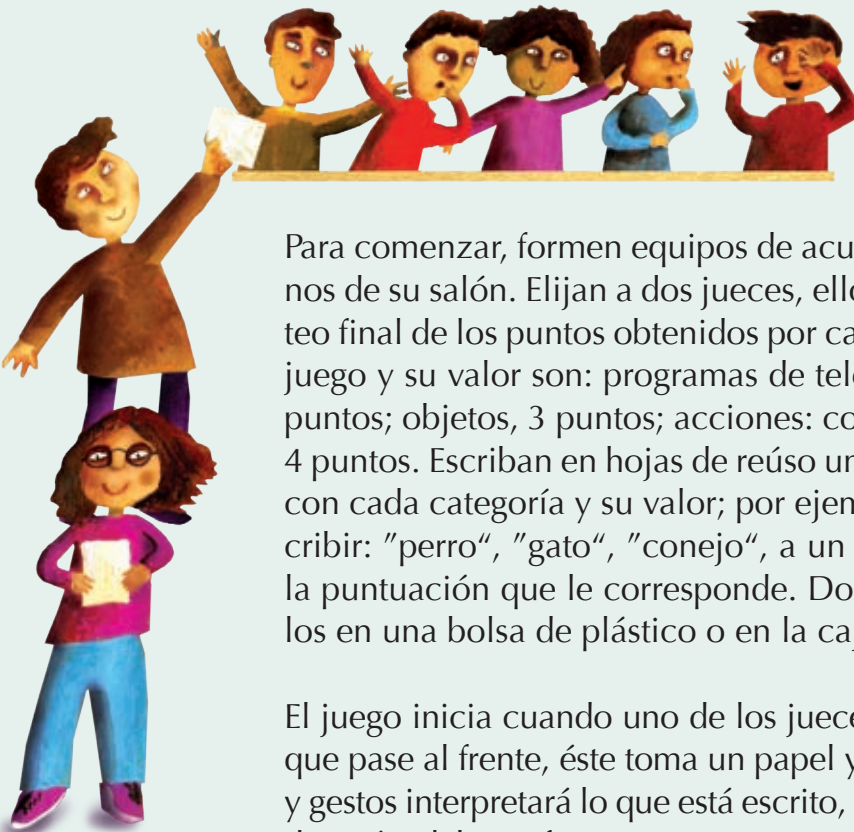


# RETO: El movimiento es arte y expresión

En este reto identificarás que con los movimientos puedes comunicarte con tus compañeros. Recuerda que el trabajo en equipo es fundamental, pues con la participación de todos será más fácil resolver algún desafío. **Los seres humanos tienen varias formas de manifestar sus sentimientos y emociones. La palabra, los símbolos y el movimiento les permiten transmitir mensajes y comunicarse con otras personas. ¿Sabías que los movimientos que realiza tu cuerpo expresan cómo te sientes y que a través de ellos puedes comunicarte?**

## Materiales:

**Hojas de reuso, cinco lápices, bolsa de plástico o una caja pequeña donde quepan las hojas dobladas.**



Para comenzar, formen equipos de acuerdo con el número de alumnos de su salón. Elijan a dos jueces, ellos serán los que harán el conteo final de los puntos obtenidos por cada equipo. Las categorías del juego y su valor son: programas de televisión, 1 punto; animales, 2 puntos; objetos, 3 puntos; acciones: correr, saltar, nadar, entre otras, 4 puntos. Escriban en hojas de reuso una frase o palabra relacionada con cada categoría y su valor; por ejemplo, de animales pueden escribir: "perro", "gato", "conejo", a un lado de cada palabra anoten la puntuación que le corresponde. Doblen los papeles y colóquenlos en una bolsa de plástico o en la caja.

El juego inicia cuando uno de los jueces elige a un compañero para que pase al frente, éste toma un papel y con movimientos corporales y gestos interpretará lo que está escrito, su equipo tendrá que adivinar de qué palabra o frase se trata, en un minuto. El segundo juez se encargará de verificar que quien está actuando no hable. Cada equipo anotará el total de puntos que acumule.



Al final, dense un fuerte aplauso por haber participado, lo importante es que se divertieron.



### Reflexión

¿Es importante aprender a utilizar nuestro cuerpo para comunicarnos? ¿Por qué?

---

---

¿Cómo te sentiste al comunicarte sólo con tu cuerpo, sin emplear palabras?

---

---

Comenta con tus compañeros o amigos:

¿Cómo utilizas las distintas formas de comunicación para evitar y resolver conflictos?

---

---

---

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña logra comunicarse sin palabras.
- El niño o la niña consigue integrarse en los equipos de trabajo.

# RETO: Mi reflejo en el espejo... es lo mejor que te deajo

¿Sabías que las personas comunican mensajes a través de sus movimientos? ¿Alguna vez has observado la cantidad de movimientos que realizas durante un día y lo que expresas a través de ellos? En este reto podrás hacer movimientos nuevos que sean útiles para comunicarte.

**Materiales:**

**Espejo o lugar donde te reflejes.**





Observa los movimientos de varios compañeros en diferentes momentos: cuando platican o bailan o juegan. ¿Qué comunican sus movimientos?

Colócate frente al espejo o en algún lugar donde te reflejes, realiza tus propios movimientos, trata de expresar distintas ideas y sentimientos; reflexiona: ¿comunicas lo que deseas o es necesario mejorarlos?

Cuando hayas terminado, dibuja en los recuadros de la siguiente página cuatro movimientos que comuniquen claramente lo que deseas.





**Área para dibujar**

Dibuja los cuatro movimientos.

1	2
3	4



## Reflexión

¿Cómo te sentiste al observar tus movimientos en el espejo?

---

---

---

¿Te gusta la forma en que te comunicas contigo mismo y con los demás por medio de tus movimientos? Describe un ejemplo.

---

---

---

¿Te gustaría cambiar o mejorar alguno de los movimientos? ¿Por qué?

---

---

---

¿Qué puedes hacer para mejorar tus movimientos?

---

---

---



### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña hace movimientos nuevos para comunicarse.
- El niño o la niña identifica la utilidad de sus movimientos para comunicarse.

# RETO: Juguemos a ser artistas

¿Has observado a tu maestro cuando da las instrucciones frente al grupo? Para ello emplea la técnica llamada "de espejo", que se refiere a dar las indicaciones con algún movimiento. Si el profesor quisiera que el grupo moviera la mano derecha, él tendría que mover su mano izquierda para que los alumnos no se confundan, de esta forma el grupo comprenderá las instrucciones.

## Materiales:

**Lápiz, tijeras, tela o cartón, pegamento o hilo, reproductor de música.**



¿Sabes qué es una coreografía y qué elementos la componen? Si no, puedes investigarlo con tu profesor, o consultar en tu libro de Educación Artística.

**Con una coreografía, ejercitarás una forma de dar instrucciones a tus compañeros, promoverás el trabajo en equipo y tendrás la oportunidad de expresarte por medio del baile;** así, incrementarás tu confianza y podrás participar en las reuniones sociales de tu comunidad, y en las rutinas de actuación física escolar.





Inviten a varios compañeros a participar y organicense en dos o tres filas, una detrás de la otra, todos deben ver al frente. Asignen a un instructor y propongan una secuencia de movimientos para su coreografía. Diseñen un vestuario con los materiales solicitados.

Al final, inviten a familiares y amigos para que sean el público en la presentación de su coreografía.

### Reflexión

¿Fue difícil emplear la técnica "de espejo"? ¿Por qué?

---

---

---

¿Cómo te sentiste al pasar al frente del grupo a dar instrucciones y crear tus propios pasos y figuras de baile?

---

---

---

¿Cómo lograron trabajar en equipo y establecer acuerdos para terminar su coreografía?

---

---

---

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña se muestra seguro al ejecutar los pasos de baile.
- El niño o la niña establece acuerdos para lograr un objetivo de grupo.

# RETO: Carrera de dados

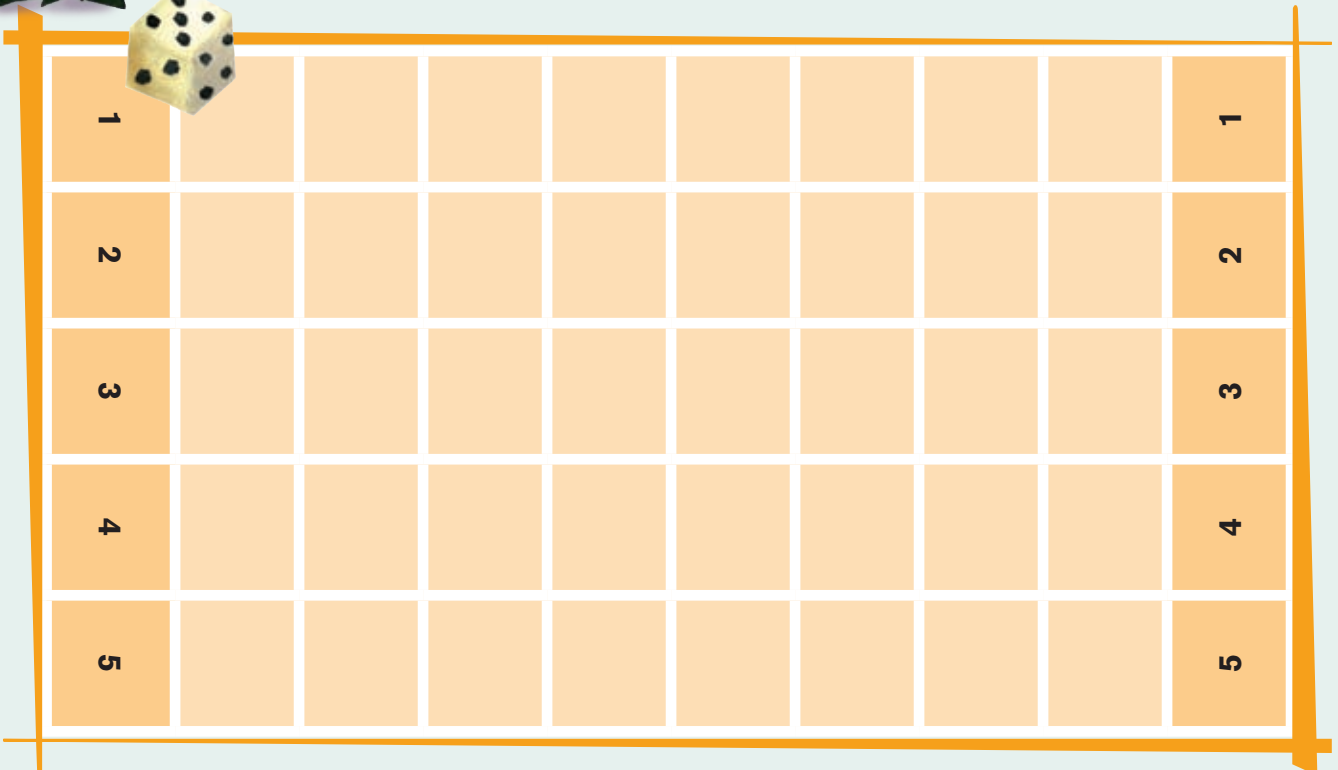
La Educación Física te permite relacionar los conocimientos adquiridos en la escuela y la vida cotidiana, en este caso, a través del juego, es sólo cuestión de imaginar nuevas formas de participación. Como verás a continuación, las matemáticas son divertidas, ¡inténtalo y verás!

## Materiales:

**Gises y dos dados, los más grandes que se puedan conseguir.**

**En este reto aprenderás a organizarte en equipo y a proponer diferentes formas creativas de desplazamiento, con esto fomentarás el liderazgo y el trabajo colaborativo.**

Primero, escojan el espacio donde harán la actividad. Dibujen en el piso los carriles como se muestran en la siguiente imagen; tomen en cuenta que el número de carriles corresponde al número de participantes.





Una vez realizado lo anterior, tienen que organizar dos equipos y colocarse en filas (uno al lado del otro); ambos equipos deben estar parados de frente, sobre los números de inicio. Elijan a un representante por equipo. El juego empieza cuando los representantes de cada equipo lanzan el dado al mismo tiempo, los integrantes de cada bando avanzan el número de casillas que indica su dado; ganará el equipo que logre llegar primero al lado contrario. El siguiente desplazamiento es el de regreso: si cae número par, se avanza, y si cae número non, se retrocede.

Otro modo para avanzar en el juego puede ser multiplicando los dos números que caen en los dados, y la primera persona que conteste, avanza el número de pasos que corresponda al resultado, o ¿qué tal correr alrededor de los equipos el número de vueltas que indique el dado? También pueden escribir en tarjetas preguntas de todas las asignaturas, avanza quien conteste correctamente. En fin, la idea es que se atrevan a inventar nuevos retos para poder desplazarse y continuar el juego, así que ¡a divertirse!





## Reflexión

¿Lograron trabajar en equipo y llegar a acuerdos para jugar?

---

---

¿Qué aprendiste al organizar, dirigir y jugar?

---

---

La Educación Física y las Matemáticas se pueden relacionar a través del juego, ésta es una forma diferente de aprender y convivir.

### PARA EL ADULTO:

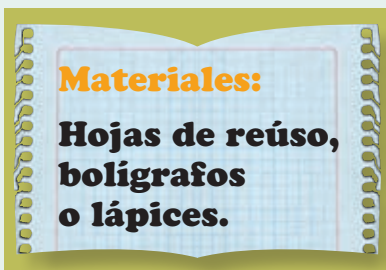
- El niño o la niña se muestra seguro (a) al coordinar un grupo.
- El niño o la niña propone variantes.



# RETO: Robaqueso histórico

¿Te gustaría poner a prueba qué tanto sabes? Aquí encontrarás una forma divertida de jugar recurriendo a tus conocimientos de Historia, sólo tienes que recordar algunas fechas y hechos importantes, además de aplicar velocidad cuando te desplazas para llegar a la meta, **recuerda tomar en cuenta todas las medidas de seguridad, por ejemplo, tipo de suelo y que no existan obstáculos en el área de juego con los que te puedas lastimar.**

Invita a tus compañeros o amigos y decidan con qué temas de Historia elaborarán sus tarjetas. En hojas de reúso escriban las preguntas y las respuestas. Ejemplo: “¿cuándo inició el movimiento de independencia en México?” “16 de septiembre de 1810”. Elaboren, aproximadamente, 50 preguntas con sus respectivas respuestas. Formen un círculo, numérense del 1 al 5, de esta forma habrá varios números 1, varios números 2, y así sucesivamente.





Elijan a un compañero para que dirija el juego, su función será tomar una tarjeta, hacer la pregunta en voz alta y decidir qué números la podrán contestar, por ejemplo, “¿cuál es la fecha de inicio del movimiento de independencia en México? ¿Listos?, números 1, ¡salen!”.

Los que tengan el número que mencione su compañero, deben correr hacia su lado derecho, dar la vuelta al círculo que forman sus compañeros y entrar por su lugar hasta llegar al centro del círculo donde gritarán la respuesta: “16 de septiembre de 1810”, el que conteste correctamente recibirá un fuerte aplauso de los demás.



Tengan cuidado cuando lleguen al centro, para que no choquen y se lastimen.

¿Qué reglas modificarían para que sea más divertido o más interesante?

---

---

---

---







## Reflexión

Puedes realizar este reto acompañado de la asignatura que más te guste, por ejemplo, en lugar de que las preguntas sean de Historia pueden ser de Ciencias Naturales con el tema de “Importancia de la dieta para prevenir enfermedades”.

¿Qué experiencia has adquirido al dirigir juegos entre tus amigos?

---

---

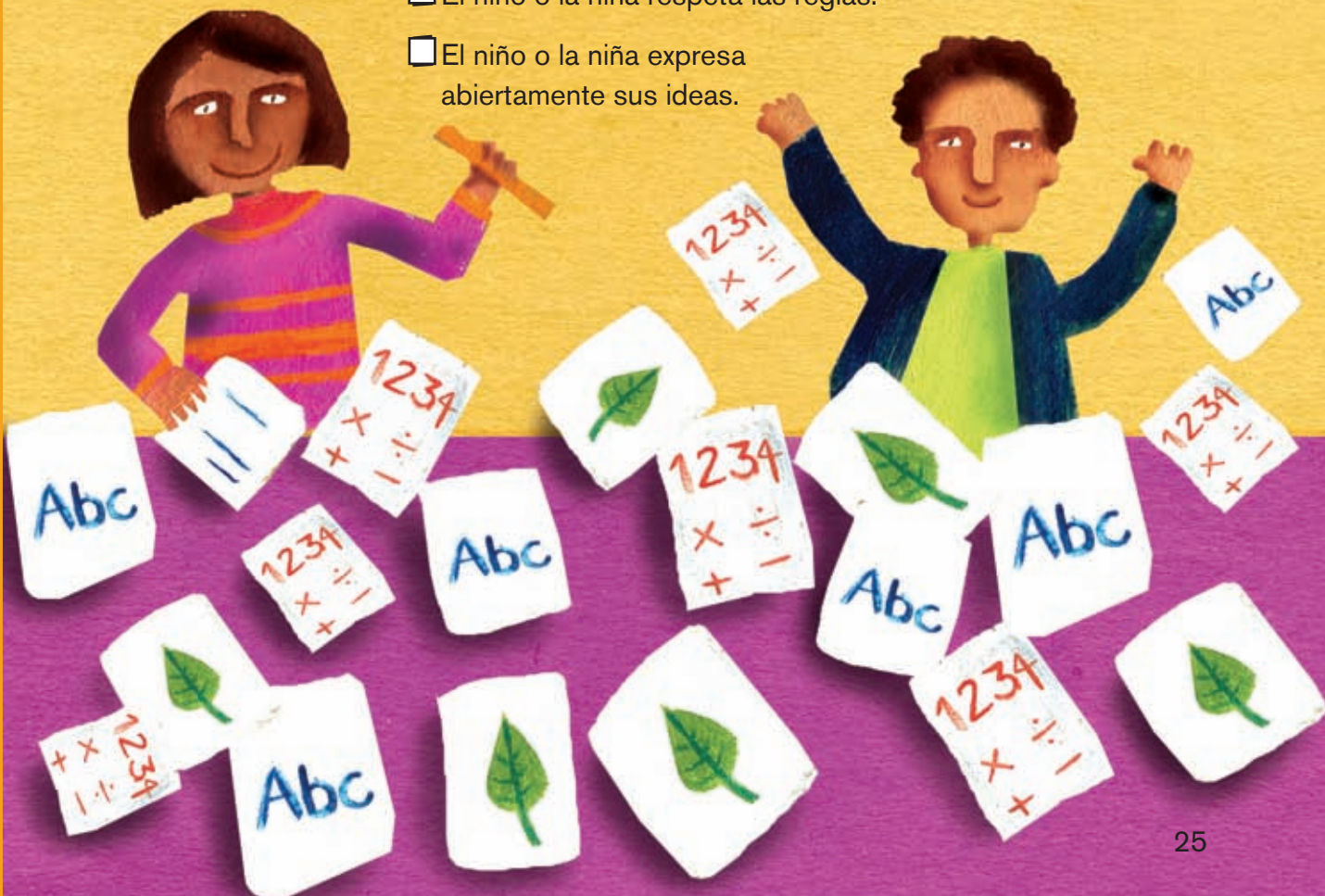
¿Aprendiste algo en este juego?, describe tu experiencia:

---

---

### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña respeta las reglas.
- El niño o la niña expresa abiertamente sus ideas.



# RETO: Hagamos una representación

La narración oral es una forma de comunicación que permite contar, de manera sencilla, hechos y acontecimientos; hoy en día, hay muchas formas de transmitir la historia, antigua y contemporánea.

## **Materiales:**

**Cartulinas, lápices de colores, plumones, papel, cartón, botellas y tela, de preferencia que sean materiales de reúso.**



¿Te gustaría contar alguna historia a través de una divertida representación?, ¿qué te parece la evolución del hombre?, ¿no crees que sería una forma diferente?

**En este reto desarrollarás tu creatividad y verás lo divertido e importante que es la gesticulación y la expresión corporal para comunicarte.**

Invita a amigos, compañeros y familiares a descubrir juntos su capacidad para narrar una historia y expresarse a través del cuerpo. Organícense para investigar sobre las etapas de la evolución del ser humano; escriban su historia con base en los datos recabados. Con esa información pueden comenzar a elaborar su vestuario, seleccionar la música, inventar una coreografía y la escenografía que ambientará su obra; de preferencia, utilicen materiales de reúso.

Ensayen su **representación teatral**, propongan movimientos y gestos característicos que identifiquen a cada personaje.

Realicen algunos carteles de promoción para invitar a otras personas a su representación.



## Reflexión

¿Los gestos te ayudan a expresarte? ¿Cómo?

---

---

¿Te gustó emplear los movimientos de tu cuerpo como medio para actuar y narrar la historia?

---

---

¿Qué aprendizaje te dejó actuar o narrar frente a un público? Describe tu experiencia.

---

---

### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña realiza movimientos con todo su cuerpo cuando actúa frente a los demás.

El niño o la niña identifica la importancia de los gestos y la expresión corporal para comunicarse.



# RETO: Noticiario escolar

Existen varias maneras de conocer lo que ocurre en el mundo, por ejemplo, leer, ver y escuchar las noticias. ¿Qué tipo de noticias te interesa? ¿Qué tanto sabes de lo que está ocurriendo en tu escuela? Antes de presentar una noticia, es necesario investigar no sólo un hecho en sí sino también sus causas y posibles consecuencias. Un periodista investiga y reseña la noticia de manera objetiva, es decir, sin tomar partido.

**Materiales:**  
**Lápiz y papel.**



**En este reto ejercitarás una manera de comunicar noticias a través de la palabra y la imagen.**

Lo primero que tienen que hacer es organizarse en equipo e investigar los sucesos importantes que ocurren en la comunidad escolar.

Para realizarlo, es necesario que aprendan a seleccionar y comprender los acontecimientos que desean comunicar, después armarán su propio noticiario.



Recuerda considerar los elementos del proceso creativo: preparación, incubación, iluminación y producción, puedes emplearlos como guía de organización. En la presentación de esta Aventura encontrarás las diferencias de estos elementos.

Recuerden que existen noticias de diferentes segmentos o categorías, por ejemplo, actividades deportivas, la participación de la escuela en concursos escolares (encuentros de poesía, de calaveritas, de escoltas, entre otros), crónicas estudiantiles, de convivencia a la hora del recreo, sobre los profesores o cualquier otro tema que se les ocurra.

Escriban las noticias y junto con su profesor revisen la redacción de las notas informativas, ya que éstas deben estar escritas correctamente y con un lenguaje claro y sencillo. Es recomendable que ilustren sus noticias con recortes o dibujos para completar visualmente la información.



Seguramente tendrán mucha información para su noticiario escolar, deben elegir las noticias de mayor interés para la comunidad estudiantil. Elijan el orden en que presentarán las diferentes notas informativas y decidan si su espacio de noticias tendrá bloques comerciales u otras secciones (entrevistas, espectáculos, cultura, deportes, gastronomía y clima). La expresión corporal tiene un papel importante; observen cuál es la postura que toman las personas que presentan las noticias e identifiquen las diferencias cuando alguien comenta una nota seria o una nota divertida. Integrar y comentar las ideas de todos, les permitirá producir un “súper noticiero”. Inviten a sus amigos y familiares para que sean el público y que participen como invitados, así que ¡echen a volar su imaginación!





### Reflexión

¿Cuáles son las formas de comunicación que utilizas frecuentemente?

---

---

¿Cómo utilizas tu cuerpo para comunicarte?

---

---

¿En qué otras situaciones emplearías los elementos del proceso creativo?

---

---

¿Eres paciente y tolerante al escuchar los comentarios de los demás?

---

---

Consumir sustancias nocivas daña tu salud. Cuídate, debes tomar decisiones que te mantengan sano.

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña reconoce distintas formas de **comunicación**.
- El niño o la niña se muestra tolerante y paciente con los demás.

Pasa a la página 106 a contestar el anecdotario.





## Aventura 2

# Los juegos cambian, nosotros también

En esta aventura te divertirás al crear, en equipo, nuevos juegos, para ello pondrás en práctica lo que has aprendido en las sesiones de Educación Física. Con estas actividades, mejorarás tus **destrezas motrices** y el desarrollo de tu creatividad, siempre en compañía de familiares y amigos.

A muchos les gusta ir a los parques de diversiones o a las ferias del pueblo; existen muchos juegos, unos prefieren, la rueda de la fortuna y otros el carrusel, eso es una muestra de la diversidad; con las actividades físicas ocurre lo mismo, todos pueden elegir qué actividad quieren realizar.



# RETO: ¡Portero...! La puerta

Con este reto desarrollarás tus movimientos con extremidades inferiores. Reúnete con varios amigos y amigas, deben ser, como mínimo, cuatro; juntos establezcan sus propias reglas del juego y construyan una portería.

## Materiales:

**Botes o cajas,  
pelota o balón,  
gis.**





Para iniciar la actividad, uno de los participantes se coloca como portero, los otros integrantes tirarán, por turnos, a gol, a una distancia de diez pasos de la portería. El que meta gol será el siguiente portero. Para hacerlo más divertido, les sugerimos que lo intenten con la pierna que tiene menos habilidad, que pongan un obstáculo entre el punto de tiro y la portería o, si así lo quieren, que practiquen lanzamientos con otra parte del cuerpo.



Una vez que hayan practicado varios tiros y de diferente forma, realicen la siguiente actividad: cierren los postes de la portería a una distancia de aproximadamente dos pasos. Lancen el primer tiro a cuatro metros de la portería, y en los siguientes aumenten un metro más a la distancia del tiro anterior, solamente tienen margen para un error. Ahora, propongan otras variantes del juego con sus reglas, para hacerlo más interesante y divertido. Anótenlas en el siguiente cuadro:

<b>Propuesta 1</b>	
<b>Propuesta 2</b>	
<b>Propuesta 3</b>	



## Reflexión

¿Te has dado cuenta de que, mediante la práctica, puedes mejorar tus movimientos? ¿Cómo te sientes respecto a esto?

---

---

¿En qué beneficia realizar ejercicio diario?

---

---

¿En qué actividad de tu vida es necesario seguir reglas?

---

---

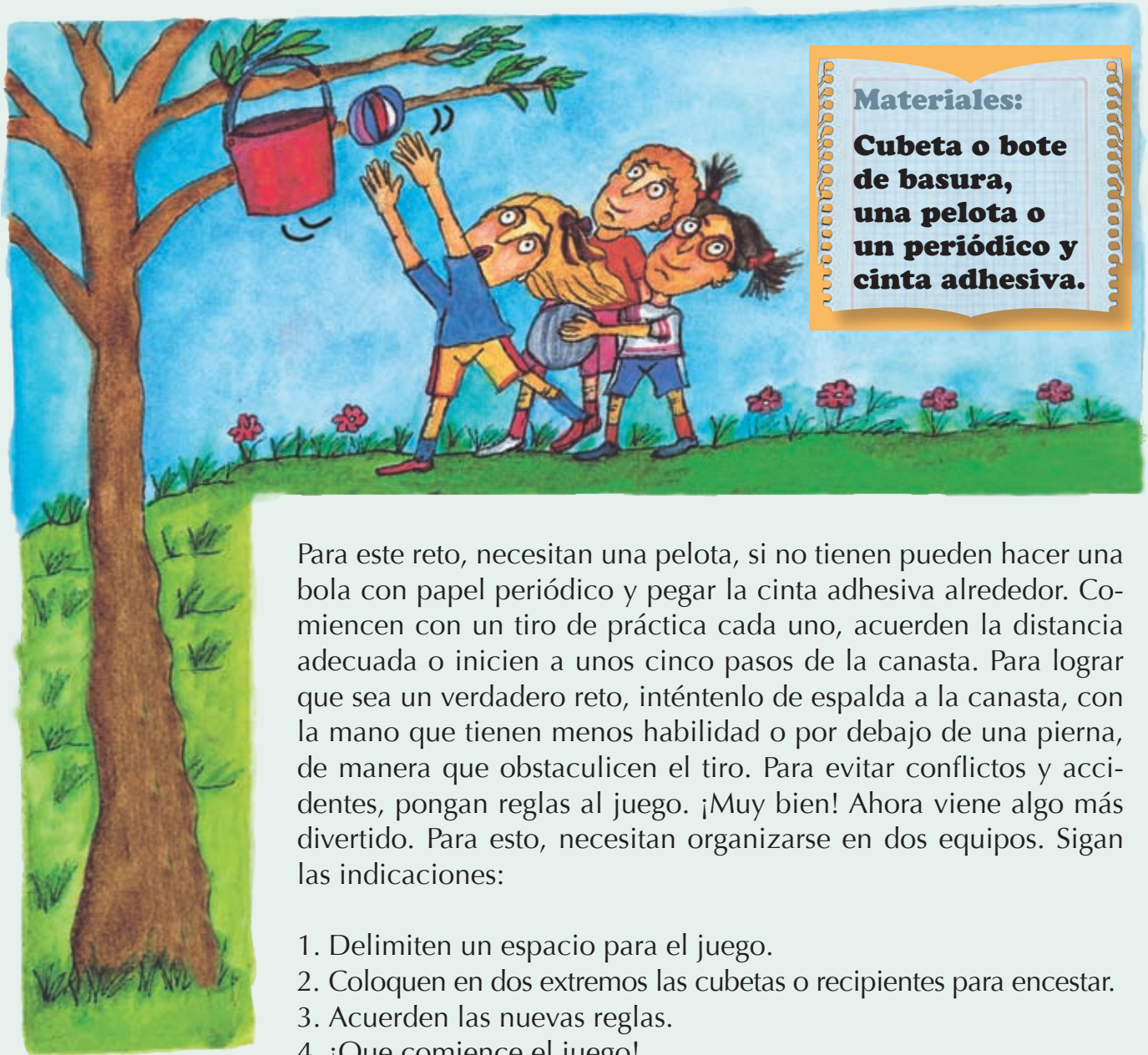
### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña toma impulso para golpear el balón.
- El niño o la niña proponen variantes para el juego.



# RETO: Practicando no me cuesta

Con la repetición de movimientos lograrás precisión y destreza en tus lanzamientos. Para que tengas éxito en este reto, necesitas respetar las propuestas de los demás y justificar adecuadamente las tuyas.



### Materiales:

**Cubeta o bote de basura, una pelota o un periódico y cinta adhesiva.**

Para este reto, necesitan una pelota, si no tienen pueden hacer una bola con papel periódico y pegar la cinta adhesiva alrededor. Comiencen con un tiro de práctica cada uno, acuerden la distancia adecuada o inicien a unos cinco pasos de la canasta. Para lograr que sea un verdadero reto, inténdenlo de espalda a la canasta, con la mano que tienen menos habilidad o por debajo de una pierna, de manera que obstaculicen el tiro. Para evitar conflictos y accidentes, pongan reglas al juego. ¡Muy bien! Ahora viene algo más divertido. Para esto, necesitan organizarse en dos equipos. Sigán las indicaciones:

1. Delimiten un espacio para el juego.
2. Coloquen en dos extremos las cubetas o recipientes para encestar.
3. Acuerden las nuevas reglas.
4. ¡Que comience el juego!



En el siguiente recuadro dibuja tu espacio de juego y escribe tus reglas.

**Reglas:**

---

---

---

---

**Reflexión**

¿Has escuchado que el dicho "la práctica hace al maestro"? ¿Qué significa para ti?

---

---

Un porcentaje elevado de niñas y niños pasan varias horas viendo televisión  
¿Cómo puede repercutir este hábito en su salud?

---

---

**PARA EL ADULTO:**

- El niño o la niña lanza con facilidad.
- El niño o la niña propone reglas y respeta las de los demás.

# RETO: Lanza sin caer

Para este reto, relacionarán actividades y órdenes a un estímulo sonoro, explorando diferentes formas de manipular objetos y de participar activamente en un juego, propiciando el respeto entre tus compañeros. **Para iniciar el juego, invita, por lo menos, a tres amigos. Formen un círculo con suficiente espacio entre ustedes, aproximadamente, tres pasos entre uno y otro, después, uno de ustedes lanza la pelota hacia arriba, al mismo tiempo que dice el nombre de quien deberá atraparla, quien la atrapa, la lanzará nuevamente y dirá el nombre de la otra persona y así sucesivamente.**



**Materiales:**  
**Pelota y globo.**





Lo importante de este juego es que la pelota no caiga al suelo. Modifiquen las reglas, pueden intentar mantener la pelota lo más alto posible o jugarlo estando de espaldas, acostados en el suelo, usando un globo o lo que ustedes prefieran.



Entre el lanzamiento y el momento en que atrapas la pelota, puedes ejecutar movimientos. ¡Invéntalos!

### Reflexión

Escribe un ejemplo de una situación en la que tengas que reaccionar ante un sonido

---

¿Qué son las actividades sedentarias? ¿Qué puedes hacer para evitarlas?

---

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña muestra seguridad ante los demás al momento de atrapar y lanzar.
- El niño o la niña participa respetuosamente en juegos con sus amigos.

# RETO: ¡Ésta es estafeta!

Este reto te permitirá poner en práctica algunas estrategias de juego y, al mismo tiempo, te ayudará a distinguir tus patrones básicos de movimiento, por ejemplo: correr, caminar, manipular y saltar, durante un juego. ¿Sabías que en la época prehispánica las noticias se transmitían entre los pueblos de forma verbal o escrita y quienes las llevaban lo hacían corriendo? Si las distancias eran grandes, se hacía en relevos, esto significa que uno recorría cierta distancia y entregaba el mensaje a otro corredor, y así sucesivamente hasta que el mensaje llegara a su destinatario.

## Materiales:

**Palo de 20 cm,  
lápiz,  
envase de  
plástico y  
hojas de reúso.**



Para que este juego sea divertido, necesitan a varios amigos; pueden hacerlo en un jardín o en un campo deportivo, para evitar accidentes. Utilicen el palo para colocar el mensaje dentro del envase de plástico.



Primero deben indicar el punto de salida y la meta; después tienen que distribuirse en forma equitativa en el campo. Intenten realizar el reto trotando hacia atrás, también pueden brincar y sujetar con una mano su tobillo y con la otra la estafeta. No olviden que la seguridad es importante. El que inicia debe llevar la estafeta y, sin que se le caiga, entregarla al siguiente compañero. Propongan otras formas de realizar la actividad.



### Reflexión

Investiga qué otras cosas llevaban los mensajeros de esa época.

---

---

¿Podrías cambiar tu estafeta por otro implemento, por ejemplo, una vasija con agua? Inténtalo y escribe cómo hiciste para que no se te cayera el líquido.

---

---

---

Escribe algunas actividades de tu vida diaria en las que utilices patrones básicos de movimiento.

---

---

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña es creativo al momento de proponer actividades.
- El niño o la niña identifica la utilidad de sus patrones básicos de movimiento.

# RETO: **Hockey con escobas**

Con este reto lograrás tener mejor control en el movimiento de tus extremidades superiores, manipulando un implemento y manejando un móvil, en este caso la pelota, en convivencia pacífica y en colaboración con tus amigos de juego. **Invita, por lo menos, a tres amigos o familiares, cada uno deberá tener una escoba, revisen que no esté astillada o rota, y una pelota, puede ser de vinil, de esponja o una hecha por ustedes con papel y cinta adhesiva.** Hagan dos porterías, utilicen las cubetas o lo que a ustedes se les ocurra, y formen un círculo en el centro, ahí dará comienzo el juego. El desafío consiste en meter la pelota en la portería contraria, utilicen la escoba como implemento.



### **Materiales:**

**Pelota de vinil, esponja o de papel, dos cubetas, una escoba para cada participante y cinta adhesiva.**



Si es necesario, asignen a un compañero como árbitro. Diseñen códigos para marcar las faltas, por ejemplo, no levantar la escoba más allá de la cintura u otra medida de seguridad, y regístrenlas en el siguiente cuadro.

Infracción	El árbitro marcará de la siguiente forma

### Reflexión

¿Por qué es importante respetar las decisiones del árbitro en el juego?

---



---

¿El implemento te ayudó a mejorar las habilidades de tus extremidades superiores?  
¿Por qué?

---



---

¿Qué otro implemento y móvil podrías utilizar para jugar? ¿A qué jugarías con ellos?

---



---

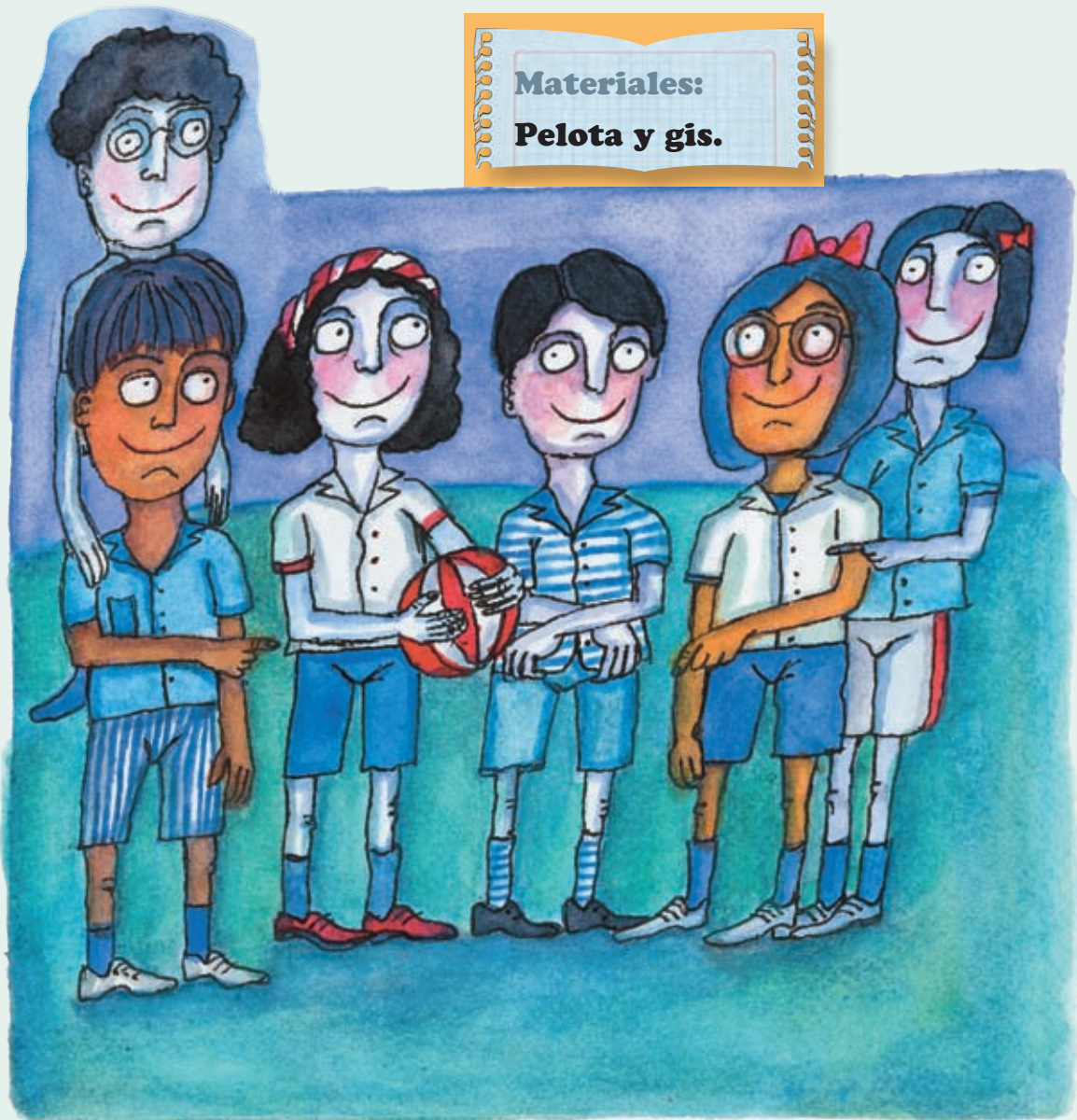
**PARA EL ADULTO:**

- El niño o la niña utiliza con facilidad el implemento.
- El niño o la niña respeta las decisiones del árbitro.

# RETO: Defiendo el reino

El trabajo en equipo es importante para alcanzar algunas metas. En este reto, la organización con tu equipo facilitará el trabajo. Utilizarás la combinación de distintos patrones de movimiento, por ejemplo, desplazamientos, cambios de dirección y manipulación de un implemento. **Deberán ser seis participantes, por lo menos.**

**Materiales:**  
**Pelota y gis.**





Para iniciar el juego, formen dos equipos y marquen en el piso un círculo de aproximadamente cuatro metros de diámetro, uno de los integrantes de cualquiera de los dos equipos será el "rey", y se colocará en el centro del círculo, los contrarios intentarán golpearlo con la pelota, el otro equipo lo defenderá, deberán desviar la pelota utilizando las manos y cualquier otra parte del cuerpo. Si el "rey" es golpeado, el otro equipo ocupará el lugar y pondrá a su "rey".



### Reflexión

¿Cómo se organizaron para defender a su "rey"?

---



---

Escribe las combinaciones de patrones de movimientos que ya dominas.

---



---

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña desarrolla estrategias de juego.
- El niño o la niña es capaz de identificar diferentes combinaciones de sus habilidades físicas, por ejemplo, corre mientras manipula un objeto.

# RETO: Hoyitos

En este reto identificarás e incrementarás algunas habilidades motrices. Una actitud de disposición e **inclusión** te ayudarán a tener una buena relación con tus compañeros de juego. **Invita a tres amigos o familiares. Cada uno de los integrantes deberá hacer un hoyo en la tierra, de modo que estén alineados y separados por cinco centímetros de distancia. También deberán asignar un lugar, a unos quince o veinte metros de la línea de lanzamiento, que servirá como protección para los jugadores, ahí sera la base.**



El juego dará inicio cuando uno de los participantes tome la pelota y la lance hacia los hoyos hasta que entre en alguno; el dueño del hoyo tomará la pelota y perseguirá a sus compañeros intentando tocarlos con ella, también podrá lanzarla. Por su parte, los jugadores perseguidos correrán hacia la base, cuando estén ahí, el jugador que tiene la pelota deberá lanzarla hacia arriba a una distancia previamente establecida; en ese momento los jugadores correrán a la línea de lanzamiento evitando ser golpeados. Cada vez que alguien es tocado por la pelota, deberá recogerla e intentar tocar a otro que no ha logrado salvarse, el que la lanzó se ubicará en la base.





El último que se quede con la pelota "tiene un hijo" (un punto). El jugador que acumule cinco "hijos" dirá una cualidad de algún compañero.



### Reflexión

¿Calculaste la **fuerza** y trayectoria en los lanzamientos que realizaste? ¿Qué factores consideras importantes en los lanzamientos?

---



---

Menciona tres aspectos que favorezcan la convivencia.

---



---

Consumir alimentos con demasiadas grasas y azúcares, así como no realizar ejercicio provoca obesidad y enfermedades que afectan tu salud.

**PARA EL ADULTO:**

- El niño o la niña identifica las habilidades que utiliza, como lanzar y atrapar la pelota.
- El niño o la niña participa colectivamente con sus compañeros de juego.

Recuerda contestar el anecdotario de la página 106.



## Aventura 3

# No soy un robot, tengo ritmo y corazón

¿Sabes qué es el **ritmo**? ¿Te has dado cuenta de que tienes un ritmo propio cuando caminas, corres, bailas e incluso cuando haces una actividad en casa, como barrer? Tu corazón tiene ritmo, éste puede cambiar de acuerdo al tipo de actividad que realizas, cuando son actividades pasivas o con poco movimiento tiene un ritmo lento, pero cuando haces algo de mayor intensidad, cambia y se adapta.



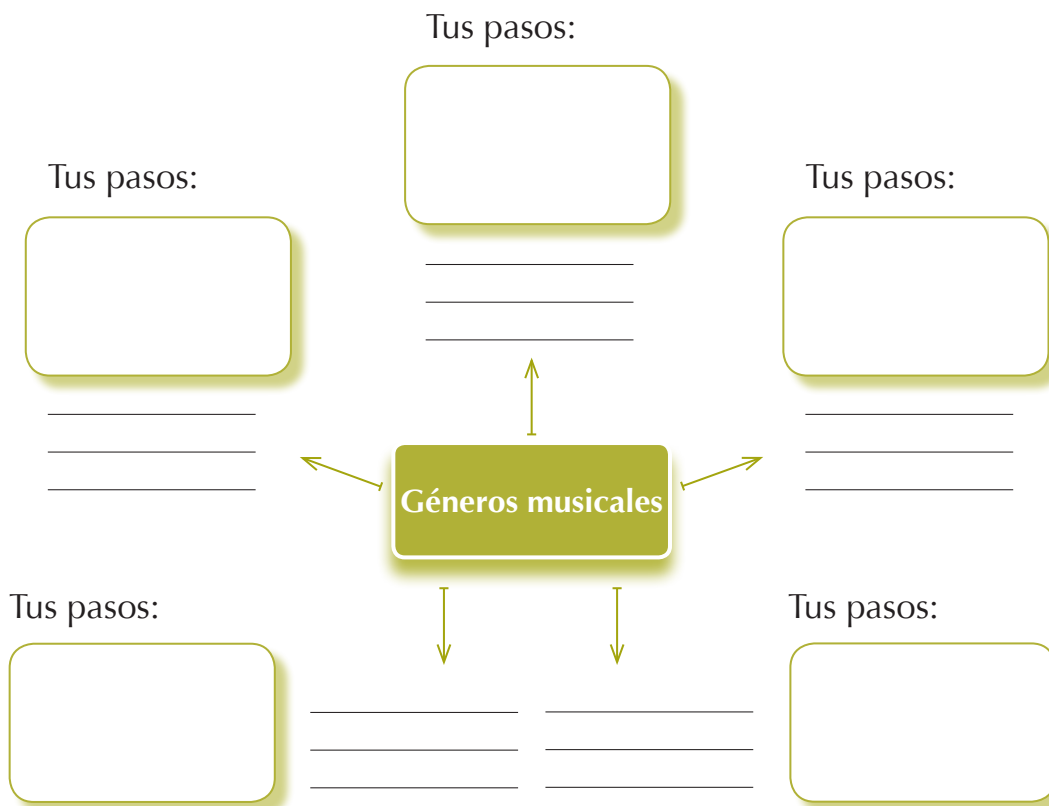
Nuestros antepasados utilizaban el baile en los rituales; actualmente, bailar es una forma de convivencia social, entretenida y con muchas alternativas. Algunos bailan, otros tocan un instrumento, ¿tú cómo te diviertes con el ritmo? En esta aventura descubre tu ritmo y observa el de los demás, analiza aspectos importantes en la forma musical y propón secuencias motoras.

# RETO: Ordenando la música

La música es el arte de combinar los sonidos; existen diferentes tipos de música, ya que varía el ritmo, melodía e instrumentos. **En este reto escucharás diferentes géneros musicales; de acuerdo al ritmo, propondrás distintas formas de baile.**



En el reproductor de música escucha diferentes géneros musicales que sean de tu agrado (reggae, ranchera, huapango, cumbia, salsa, rock, entre otros), identifica lo que sientes con cada uno y exprésalo con movimientos de baile. En el siguiente esquema podrás anotar los géneros musicales que escuchaste y los pasos de baile que propusiste. Puedes preguntar a un adulto acerca de los géneros que escucha y cómo los baila.



### Reflexión

¿Qué consideraste para proponer los pasos del género musical?

---

¿Qué es el ritmo para ti?

---

¿Qué beneficios puedes tener al moverte con ritmo?

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña propone nuevos movimientos corporales a partir de la música.
- El niño o la niña se muestra seguro al realizar sus pasos de baile.

# RETO: Festín musical

En este reto descubrirás algunas cosas acerca de la música, lo que te hace sentir y cómo se baila. **Su-  
mérgete en este reto, conoce más de ti respecto  
a propuestas motrices que identificarás tomando  
como referente la música.**



## **Materiales:**

**Reproductor de  
música y  
bolígrafo.**



La música puede cumplir con varias funciones: el entretenimiento, la comunicación, la ambientación, el aprendizaje o la **relajación**; es un medio que promueve las relaciones entre los seres humanos, por ejemplo, cuando bailas.

En este reto reflexionarás sobre lo que sientes al escuchar música; tal vez ya tienes un género musical que te agrada más que otros. Sólo necesitas un reproductor de música y escoger cuatro canciones de diferentes géneros, por ejemplo, rock, banda, merengue, o uno de tu región y de distinta velocidad: lenta, media, rápida o muy rápida. Escribe en la tabla de la siguiente página el género y la velocidad de la canción que escuchaste y describe qué actividad de tu vida diaria haces mientras la escuchas.



Lo importante es que escuches atentamente la música, imagines y experimentes con movimientos lo que de verdad te gustaría hacer.

Género y velocidad	Lo que me gustaría hacer mientras escucho una canción así, es...

Sin duda, la música es un factor determinante para realizar algunas actividades, ya que motiva, alegra y en algunos casos, te invita a moverte a su ritmo. Al bailar se mueven, se contraen y se estiran una gran cantidad de músculos, articulaciones, tendones y ligamentos; además se ejercita de forma integral el cuerpo, si es una actividad que te gusta, realizala diariamente para mantenerte en forma.

De los géneros musicales que conoces, elige tres, escucha varias canciones y describe detalladamente, en el cuadro, la manera cómo se bailan, considera los movimientos que haces con la cabeza, los brazos, los pies y el cuerpo en general.





Si en tu comunidad existe un baile regional, descríbelo. Puedes pedir ayuda a un adulto para que sea más fácil.

Género	Descripción

### Reflexión

Describe las emociones y pensamientos que te provocó la música que escuchaste.

---



---

¿Qué te sugiere la expresión: “muévete para vivir mejor”?

---



#### PARA EL ADULTO:


- El niño o la niña expresa emociones al escuchar música.
- El niño o la niña describe claramente los pasos de baile.

# RETO: Genera un ritmo

En este reto generarás una composición rítmica y una propuesta de movimientos que la acompañe.

Invita a uno de tus amigos e inventen un nombre original para su composición rítmica. Describan la velocidad (lenta, media o rápida), los instrumentos que se emplearán para la composición y los movimientos que se realizarán con el cuerpo. Llenen los cuadros con los datos que se les piden.

Datos	Descripción
Nombre de la composición	
Velocidad	
Instrumentos utilizados	

Movimientos del baile	
	Con la cabeza
	Con los brazos
	Con el tronco
	Con las piernas



Ahora que ya tienen todos los pasos, ¡báilenlos! Experimenten y podrán modificar lo que escribieron en el cuadro anterior.

El siguiente espacio es para que dibujen la vestimenta apropiada para su composición.

### Reflexión

¿Para qué es importante un vestuario especial para bailar cada género musical?

---

---

¿Cómo modificarías la actividad?

---

---

Sugiere más movimientos, ¿cuáles serían y por qué?

---

---

¿Por qué se dice que bailar es una actividad física?

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña diseña la composición rítmica.
- El niño o la niña realiza los movimientos que propuso.

# RETO: Un arquitecto de sonidos

En este reto promoverás tu capacidad creativa al diseñar y elaborar un instrumento musical.



## Materiales:

Consigue material que te sirva para elaborar un instrumento musical, por ejemplo, tubos de PVC, botellas de plástico, botes o cubetas, cuerdas, palos, y un reproductor de audio.



¿Sabías que cualquier material que produzca sonido puede ser un instrumento musical? Identifica a tu alrededor los materiales que te puedan servir para diseñar y construir tu instrumento musical. Recuerda que existen diferentes tipos de instrumentos: de viento, de cuerda, de **percusión**, entre otros. Después elige tu material, verifica que no sea peligroso (objetos con filo, oxidados o frágiles). Una vez que elegiste el material, realiza tu plan de acción, ¿cómo construirás tu instrumento? Describe, paso por paso, mientras lo construyes, la elaboración en el cuadro de la siguiente página.





<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	



Es tiempo de comprobar la utilidad de tu instrumento musical. Para esto, necesitarás de un reproductor de música. Primero, escucha una canción e identifica un sonido que puedas imitar con tu instrumento, trata de seguirlo. Déjate llevar y realiza los movimientos que sientes al escuchar la música.

### Reflexión

¿Por qué es necesario elaborar un plan de acción?

---

---

---

¿Cómo harías un plan de acción para llevar a cabo las actividades de un día en la escuela?

---

---

---

Pregúntale a un adulto cómo utiliza su creatividad en el trabajo o en las actividades que realiza.



#### PARA EL ADULTO:

En este reto es importante su participación y supervisión.

- El niño o la niña propone y cumple su plan de acción.
- El niño o la niña comenta con un adulto acerca de la creatividad.

# RETO: Una banda que no es de carro

Ya sabes qué es el ritmo y cómo seguirlo con un instrumento. Por medio del ritmo, también puedes trabajar en equipo. Un grupo o banda musical está compuesto por varios integrantes con una función específica: trabajar en armonía para hacer una tarea, como lo hacen los engranes de un reloj. **En este reto utilizarás tu creatividad, ritmo, motricidad y todo lo que experimentaste en la aventura.**

## **Materiales:**

**Reproductor de audio y tu instrumento del reto anterior.**



Invita a dos o tres compañeros, pueden utilizar el instrumento que elaboraron en el reto anterior, pues serán una banda muy novedosa. Primero pongan nombre a su banda, después inventen su propia música y su forma característica de bailar. Pueden ensayar siguiendo canciones y luego... ¡a inventar se ha dicho! Inviten a sus familiares, vecinos y amigos para que bailen lo que ustedes interpretarán.

Para hacerlo más divertido, propongan movimientos de baile de manera individual, con una pareja o en grupo.





### Reflexión

Escribe qué actividades de tu vida diaria las realizas en equipo; explica por lo menos dos, y la función que tiene cada una de las personas en dicha actividad.

---

---

¿Cómo utilizaste la combinación de ritmo y movimiento en el reto?

---

---

¿Qué variante experimentaron?, ¿por qué?

---

---

El proceso creativo fue en equipo, ¿qué dificultades tuvieron?

---

---

Si realizas actividades sedentarias, como ver televisión, usar la computadora y jugar juegos de video, cuida de no sobrepasar las dos horas. Procura dar más tiempo a las actividades físicas.



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña se integra con sus compañeros.
- El niño o la niña crea propuestas con sus compañeros.

Contesta el anecdotario de la página 107.



## Aventura 4

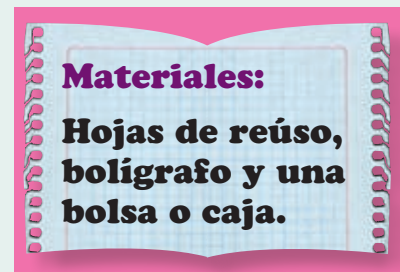
# En donde hay alegría, hay creación

En esta aventura, el principal desafío es que tomes conciencia de que puedes modificar un juego y adaptar sus estrategias a las necesidades, los intereses personales y del equipo, esto te permite interactuar con otras personas, involucrando tu capacidad de pensamiento y **motricidad**.



# RETO: La sorpresa corporal

El cuerpo humano es como una caja de sorpresas, no terminas de descubrir la gran cantidad de movimientos, expresiones, creaciones y adaptaciones que por medio de este reto es posible desarrollar. **Para llevar a cabo esta actividad se requiere de la participación de al menos seis compañeros, amigos o familiares.**





Escriban en hojas de reúso diferentes nombres de partes del cuerpo, doblen los papeles, métanlos en una caja o bolsa y revuélvanlos. Por turnos, cada jugador sacará un papel, sin hablar señalará la parte del cuerpo que le tocó, para que los demás hagan una representación de cómo la utilizan en la vida cotidiana. Posteriormente, organicen, por equipos, un circuito de actividades cotidianas.

### Reflexión

¿Qué es para ti la creatividad?

---

---

---

---

¿Cómo utilizaste la creatividad en este reto?

---

---

---

---

¿Por qué es importante relacionar lo que aprendes sobre la actividad física con tu vida?

---

---

---

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña hace propuestas para realizar los movimientos.
- El niño o la niña sabe qué es la creatividad.

# RETO: Pelota callada

En este reto utilizarás tu creatividad para realizar un **juego modificado**. Sin hablar, te organizarás para realizar diversas formaciones y maneras de lanzar en equipo.

## **Materiales:**

**Pelota,  
gis o algo  
para dividir  
la cancha.**



Para esta actividad, es necesario lo siguiente: un área libre de obstáculos, preferentemente en un parque o patio grande; formar dos equipos de tres integrantes, y establecer, entre todos, los acuerdos para el juego.



Los equipos estarán separados por la línea divisoria y los jugadores siempre mantendrán contacto con sus compañeros tocando alguna parte del cuerpo, haciendo una formación diferente (tren, círculo, triángulo, etcétera). Un equipo lanzará la pelota a la cancha contraria, mientras que los integrantes del otro equipo tratarán de atraparla. Recuerden que siempre deben estar en contacto.



### Reflexión

Aparte de hablar, ¿de qué otras maneras te puedes comunicar?

---

---

¿Qué estrategia utilizaste para lanzar y atrapar la pelota?

---

---

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña se organiza con facilidad sin hacer uso de la palabra.
- El niño o la niña respeta los acuerdos de la actividad.

# RETO: Del pensamiento a la creación

En este reto, usarás tu creatividad para construir juegos analizando el entorno, lo que te gusta y lo que puedes hacer en compañía de tus amigos. **Una manera muy interesante de organizar tus actividades y juegos modificados es mediante una ficha que oriente el desarrollo de actividades innovadoras. Primero, necesitas reunirte con algunos amigos para realizar un cuadro en el que se incluyan los siguientes aspectos.**

Nombre del juego o actividad: \_\_\_\_\_

Área de juego	Materiales	Número de participantes	Reglas del juego	Forma de ganar

Una vez descrita la ficha, la llevarán a la práctica, es importante que todos los participantes intervengan en el juego.





Probablemente, les costará trabajo diseñar y realizar las primeras fichas, pero con práctica se volverán expertos.



### Reflexión

¿El pensamiento creativo puede convertirse en un hábito? ¿Por qué?

---

---

¿En qué situaciones lo podrías aplicar?

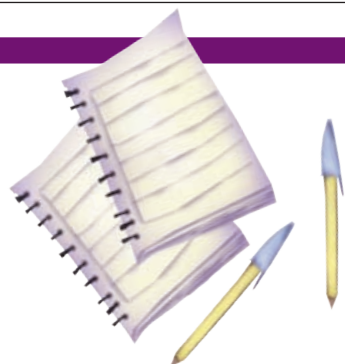
---

---

¿Qué otra información es útil para diseñar un juego?

---

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña muestra interés para proponer actividades diferentes.
- El niño o la niña acepta la participación de los demás.

# RETO: Reinventa

Con tu creatividad puedes adaptar algunos **juegos tradicionales**. Como Las escondidillas. **En esta ocasión, integrarás el pensamiento estratégico, es decir, cómo planeas realizar los cambios; las siguientes preguntas te pueden guiar: ¿qué vamos a hacer?, ¿cómo podemos hacerlo?, ¿de qué otra manera podemos hacerlo?**

**¿Qué?**

Juego tradicional, por ejemplo: Las escondidillas.

**¿Cómo?**

Con un guía que indica, mediante instrucciones, cómo encontrar a sus compañeros.

**¿De qué otra manera?**

Mientras el compañero que busca, cuenta, todos deben realizar un recorrido con diferentes trayectorias, antes de terminar de contar, todos se ocultan.





Considera el cuadro y las preguntas de la página anterior para modificar el juego, haciendo un cuadro similar en las hojas. Recuerda que todos deben aportar algunas ideas. Cuando resuelvas en la práctica las preguntas y sus posibles variantes, incrementarás tus posibilidades de movimiento.



### **Reflexión**

Las posibilidades de adaptación aumentan y es más divertido si permiten que todos los participantes opinen. ¿Por qué es importante la opinión de los demás?

---

---

¿Por qué es importante ampliar nuestras posibilidades de movimiento?

---

---

#### **PARA EL ADULTO:**

- El niño o la niña comprende que él o ella es el principal promotor del pensamiento creativo.
- El niño o la niña hace propuestas para la participación de todos sus compañeros.

# RETO: De paseo con tus ideas

En este reto utilizarás la imaginación para realizar trayectorias innovadoras, pondrás en marcha tu creatividad, **mejorarás el control de tu cuerpo al resolver desafíos con mayor grado de dificultad y al buscar soluciones a problemas que involucren tu motricidad.**

## Materiales:

**Caja,  
mochila,  
cuerda,  
tenis o zapatos.**



En un área segura, coloca obstáculos para esquivar e indica una trayectoria que involucre distintas direcciones, niveles y velocidades, que un compañero tendrá que recorrer. Debes cuidar a tu compañero en todo momento.



Cuando tu compañero termine el recorrido que propusiste, te tocará enfrentar la dificultad del trayecto que él decida.



### Reflexión

En tu vida diaria, ¿qué adaptaciones haces en los recorridos que realizas con frecuencia?

---

---

¿Qué tan difícil es utilizar la creatividad en las actividades que te solicitan?

---

---



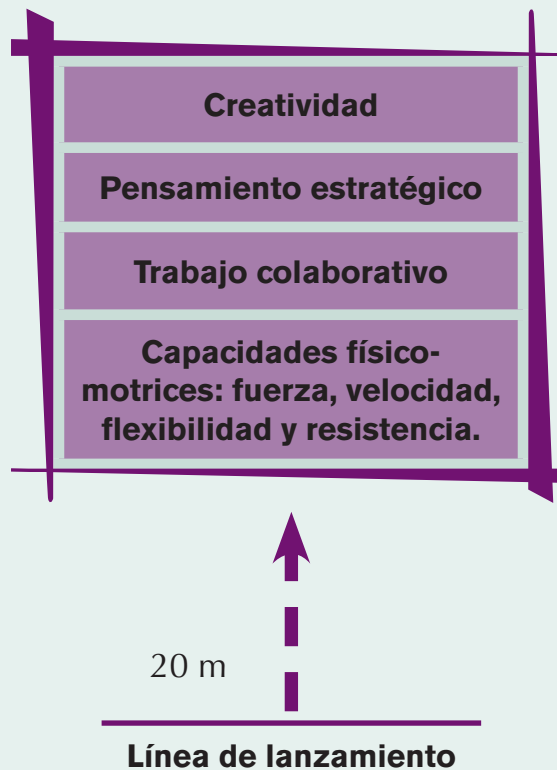
#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña muestra interés para superar los retos.
- El niño o la niña eleva el grado de dificultad de las actividades que realiza.

# RETO: ¡Va con todo!

Durante esta aventura has realizado varias actividades en las que interviene tu creatividad, el pensamiento estratégico y diferentes **capacidades físico-motrices**. **En este reto identificarás la utilidad de unificar todos los elementos mencionados.**

En el suelo, en un área libre de obstáculos, dibuja el siguiente cuadro:



**Materiales:**  
**Gis y costalitos con semillas o tejas.**



Por turnos, los jugadores lanzarán una teja desde la línea de lanzamiento, observarán el cuadro en el que cayó la teja y realizarán juegos que se relacionan con el aspecto escrito en el cuadro.



### **Reflexión**

En el primer reto de esta aventura, definiste el término "creatividad"; con lo que has aprendido hasta el momento, completa tu definición.

---

---

¿Por qué en algunas ocasiones es necesario modificar los juegos?

---

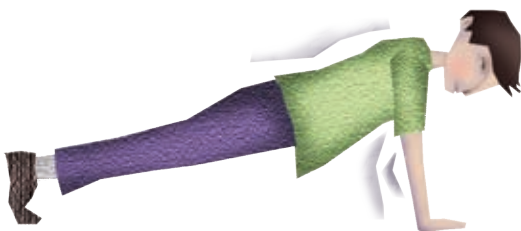
---

El pensamiento estratégico, ¿es útil en tu vida cotidiana?

---

---

Recuerda que tu participación es importante para crear un entorno sano, seguro y agradable.



#### **PARA EL ADULTO:**

- El niño o la niña reconoce la utilidad de la creatividad en actividades físicas.
- El niño o la niña resuelve preguntas y dudas a partir de las problemáticas motrices que se le presentan.

Recuerda contestar el anecdotario de la página 107.





## *Aventura 5*

# Compartimos aventuras

La educación física, como has comprobado durante tu estancia en la primaria, contribuye a desarrollar tus capacidades de expresión y comunicación, a controlar tu desempeño motor ante diversas situaciones, favoreciendo tu acción creativa, a aplicar reglas para la convivencia en la escuela y en tu comunidad; a identificar el sentido cooperativo y su papel en las relaciones humanas, y a tener información para que aprendas a cuidar tu salud y considerar el ejercicio físico como un medio para lograr esto.

En esta aventura pondrás en práctica el diseño y organización de eventos, en la que los participantes desarrollarán su parte motriz en un ambiente de cordialidad y de respeto.



# RETO: ¿Qué hago con mi tiempo?

Si alguien quiere desempeñarse bien en cualquier actividad, necesita dedicarle tiempo, disciplina y esfuerzo. En general, las personas realizan más de una actividad, y a todas es necesario prestarles atención; por eso, la organización es una herramienta importante para realizarlas satisfactoriamente. Este reto te ayudará a reconocer tus fortalezas y debilidades, en este caso, para que identifiques el tiempo que le dedicas a la práctica de la actividad física y otras actividades que forman parte de tu vida y que contribuyen a tu desarrollo.

## Materiales:

**Transportador  
y lápiz o  
bolígrafo.**



Durante el día realizas diversas actividades para cubrir tus necesidades, por ejemplo, descansar, comer, ir a la escuela, hacer la tarea, compartir con amigos o familia, hacer ejercicio, entre otras ocupaciones. En algunos casos, los horarios están definidos, por ejemplo, en la escuela. En otras situaciones tú tienes la posibilidad de decidir, tienes la opción de organizar tu tiempo para cumplir con tus deberes y gustos.



En las siguientes líneas describe de manera breve las actividades que realizas durante un día completo (24 horas), incluyendo el descanso, alimentación, juego, estudio o tareas, escuela, transporte, pasatiempos, entre otros. No olvides mencionar el tiempo aproximado que dedicas a cada una e indica, dibujando las manecillas del reloj, la hora en la que las realizas.



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---

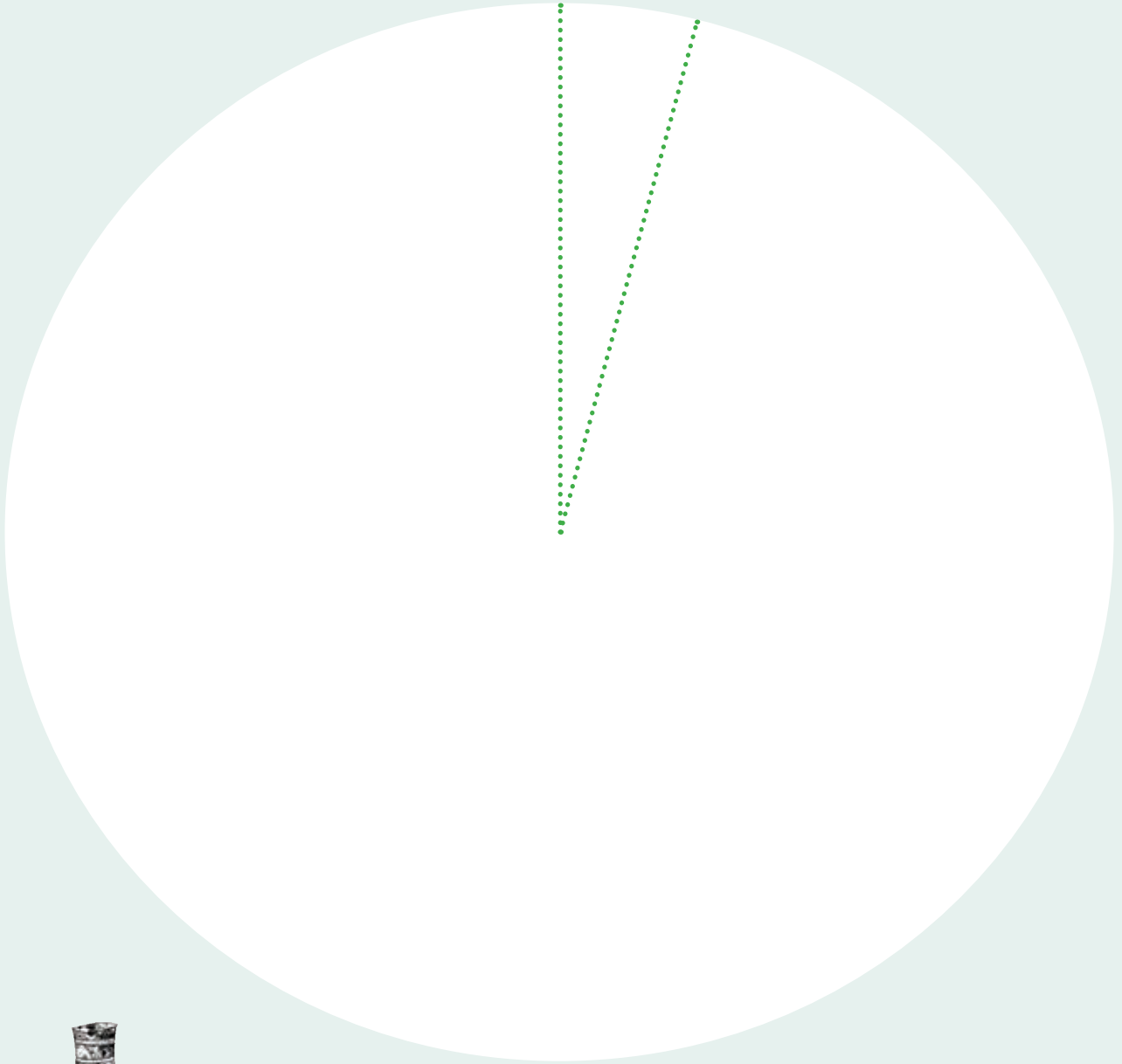


---

---

---

El siguiente círculo representa un día, divídelo en 24 partes iguales, cada segmento equivale a una hora; puedes utilizar un transportador, recuerda que el círculo tiene  $360^\circ$ , divídelo entre 24 y traza las líneas con un mismo color o lápiz.



Retoma las actividades que escribiste en la página anterior, colorea los espacios que ocupa cada una y escribe el nombre de la actividad junto al espacio coloreado. Por ejemplo, si vas a la escuela cuatro horas y media, colorea cuatro espacios y medio.



## Reflexión

Ya que observaste la distribución del tiempo de acuerdo a tus actividades diarias, podrás responder las siguientes preguntas:

¿Consideras que la distribución de tu tiempo te permite alcanzar objetivos en cada una de las actividades que realizas durante el día? ¿Por qué?

---

---

¿Eres constante para hacer dichas actividades? ¿Con qué frecuencia las realizas? ¿Por qué?

---

---

¿El tiempo que destinas a actividades de ejercicio físico es suficiente? ¿Por qué?

---

---

Escribe las actividades que te hacen sentir feliz y satisfecho. ¿Por qué es así?

---

---

---

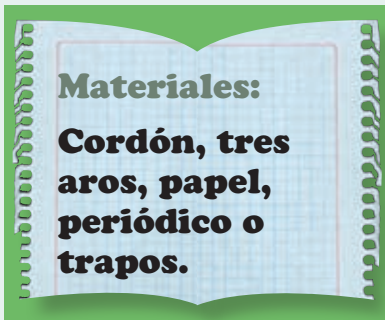


### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña identifica la organización de un día cotidiano.
- El niño o la niña reconoce a qué actividades es necesario designarle más tiempo.

# RETO: Organizo a los amigos

Compartir un espacio, tiempo, ideas y emociones, además de divertido, es enriquecedor, pues de esa interacción pueden surgir nuevas propuestas e historias que contar entre amigos o familiares. Participar es interesante, pero... ¿te gustaría ser un **organizador**? Eso implica que practiques ciertas habilidades: el liderazgo, comunicación, orden y **empatía**, que entre más las practiques podrás desarrollarlas mejor.



Organizar una actividad o un evento no significa que tú tengas que hacer todo, al contrario se trata de que te conviertas en un **coordinador**, asignando tareas o funciones a cada participante para que colabore para un propósito en común. Tampoco significa ser un “jefe mandón”, las peticiones deben hacerse de una manera amable, respetuosa y flexible.



A continuación se proponen cuatro actividades; será necesario que las leas y analices primero, para que luego las compartas con otros.

### **Los siameses**

Por parejas, colóquense uno al lado del otro. Tienen que llegar a un punto determinado, sujeten sus agujetas al tenis de su compañero, para que no se suelten.



**Atínale**

Necesitas, por lo menos, tres aros pequeños, puedes hacerlos con ramas suaves o con alambre. Desde una distancia determinada lanza el aro e intenta atinarle a algún objeto más pequeño: una piedra, una botella, etcétera.



**Lanza lejos**

Con trapos que no utilices, periódico o papel, elabora una pelota, tiene que ser liviana y no tiene que botar. Debes patearla lo más lejos posible.







### Salto

Saltar con los pies juntos lo más lejos posible. Pon una marca en el lugar donde llegaste en tu primer salto, ésa será la referencia para comenzar con el segundo, y así sucesivamente. Es decir, los saltos van sumando la distancia.



¿Qué harías para que todos tus compañeros participen en las cuatro actividades? Una alternativa es elaborar un circuito. ¿Alguna vez has practicado esta dinámica? Consiste en establecer estaciones, es decir, un área designada para realizar las actividades; los participantes deben dividirse, en este caso, en cuatro equipos del mismo número de integrantes. Cada equipo se coloca en una estación, el que coordina da una señal para comenzar y deja pasar un tiempo previamente acordado. Da una señal para rotar, es decir, cambiar de estación en el mismo sentido, así cada equipo pasará a todas las estaciones.





Esta vez será necesario que hagas un recuento o evaluación de los puntos importantes de la actividad, es decir, valorar aspectos que se puedan mejorar, como: la forma en la que se explicaron las indicaciones, si se designaron tiempos adecuados y si el lugar que escogieron fue el indicado.

### Reflexión

Describe cuáles fueron tus sensaciones cuando dirigiste o coordinaste, cómo mejorarías lo que no te gustó y, por supuesto, lo que más te agradó.

---

---

Describe lo que te gusta y lo que no de la actividad física

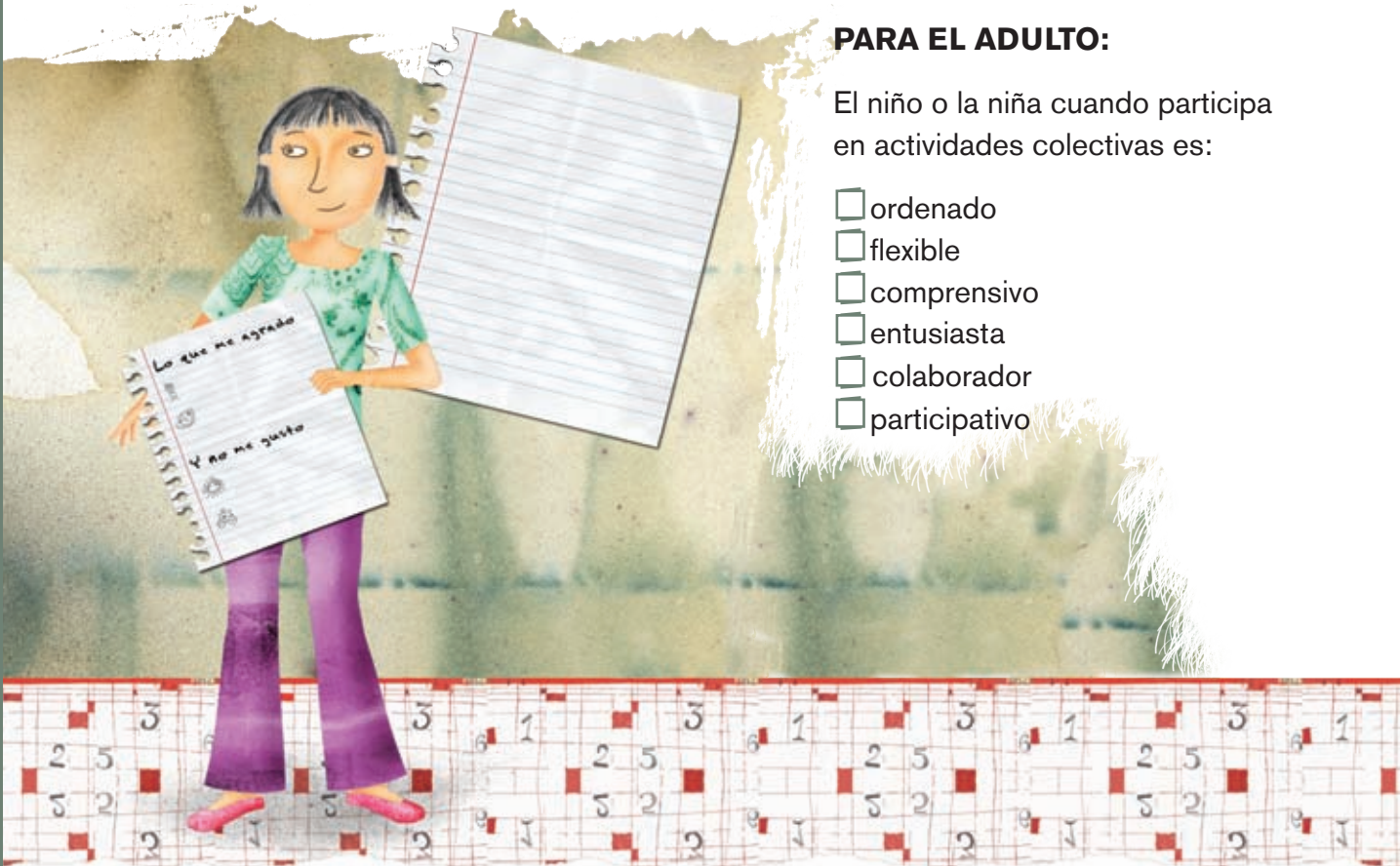
---

---

### PARA EL ADULTO:

El niño o la niña cuando participa en actividades colectivas es:

- ordenado
- flexible
- comprensivo
- entusiasta
- colaborador
- participativo



# RETO: Objetos voladores no identificados

En este reto aplicarás tu potencial creativo; promoverás en los demás una participación cordial y de respeto como aspectos fundamentales en la convivencia.



En un pedazo de cartón, traza un círculo, uno pequeño, de 20 cm de diámetro, recórtalo y decóralo a tu gusto. ¡Listo, ya creaste tu platillo volador! Invita algunos compañeros de juego, amigos o familiares, pide que fabriquen un platillo volador propio, pueden ser de diferentes tamaños, así podrás identificar habilidades y cualidades de los demás, y hasta retomar ideas que te parezcan interesantes o novedosas. No olvides reconocer el trabajo de los participantes. Lancen sus platillos voladores e intenten atraparlos sin que se caigan. Si son varias personas, hagan dos equipos, colóquense frente a frente, a una distancia considerable, y lancen el platillo lo más lejos posible para evitar que lo atrapen.



### Reflexión

¿Es importante reconocer las habilidades y cualidades de los demás? ¿Por qué?

---

---

¿Disfrutas compartir tus ideas con los demás? ¿Por qué?

---

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña reconoce las aportaciones de los demás.
- El niño o la niña convive en armonía con los demás.

# RETO: Chismógrafo de juego y ejercicio físico

Conocer la forma de ser y los gustos de los demás es una manera de comprender su conducta y podrás llevarte mejor con ellos. Recuerda que cada forma de pensar está dada a partir de las experiencias personales. **Con este reto podrás conocer mejor a los demás, y entender que si alguien disfruta o no de algo, tiene una razón personal.**



**Materiales:**  
**Hojas de reúso  
o un cuaderno  
y un bolígrafo.**



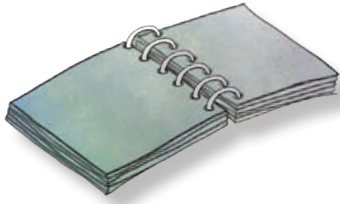
En este reto escribirán un chismógrafo, el cual sirve para conocer los gustos y demás datos de sus compañeros. Por lo general, se escriben en un cuaderno las preguntas que deberán contestar sus compañeros.

Es importante que sepas que el propósito de esta actividad es que conozcas los gustos, preferencias de juegos y deportes de las personas con las que te relacionas; además te darás cuenta de que algunas actitudes están determinadas por la experiencia de vida de cada quien, esto te ayudará a que, en tus decisiones relacionadas con los demás, apliques la **empatía**.

Para este reto, necesitas una guía de preguntas que harás a todos tus compañeros, parientes, profesores y amigos.



En las hojas blancas escribe las preguntas, te sugerimos algunas:



- Edad
- Sexo
- ¿Qué haces en tu tiempo libre?
- ¿Cuál es el juego que más te gusta? ¿Por qué?
- ¿Practicas algún deporte? ¿Por qué?
- ¿Qué actividades físicas prefieres?
- ¿Qué es lo que más te gusta comer?
- ¿Consideras que es sano?

Inventa otras preguntas, no olvides dejar espacio para que varios compañeros puedan escribir.







### Reflexión

Realiza un análisis de lo que anotaron tus encuestados, por ejemplo, acomoda tu información de acuerdo al sexo, edad, tipo de actividades que les gustan, entre otras. Puedes utilizar hojas de reúso

Identifica y escribe varias actividades que hayan anotado tus compañeros y que te agraden.

---

---

¿Por qué consideras que los gustos y preferencias son tan diversos?

---

---

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña reconoce las diferencias entre las personas.
- El niño o la niña es tolerante con los demás.

# RETO: Si lo practico, lo domino

El dominó es un juego de mesa popular en muchas de las comunidades de nuestro país, para jugarlo, tienes que poner en practica algunos fundamentos matemáticos: de asociación, ordenamiento, probabilidad y cálculo mental. En este reto jugarás dominó con tus amigos o familiares, además experimentarás la importancia del trabajo colaborativo, participando en la organización de un torneo en tu escuela. ¿Sabes jugarlo? Si la respuesta es no, tu primera tarea será investigar cómo se juega y practicarlo con tus compañeros o familiares.



**Materiales:**

**Dos juegos de dominó.**



Este reto está compuesto de dos partes:

Para la primera parte, necesitarás juntar dos grupos de amigos y dos dominós, jugarán mejor si están en un espacio cerrado, en una mesa amplia o en el suelo. Traten de darle solución en equipo a las siguientes propuestas:

- Realicen un juego perfecto de dominó, al utilizar todas las piezas y con el principio básico del juego (un seis debe estar seguido de otro seis, y así sucesivamente).
- Ahora olvídense del juego del dominó, y acomoden todas las fichas paradas verticalmente, una seguida de la otra, de forma que cuando tiren una, se caigan todas consecutivamente (en efecto dominó). Denle la forma o recorrido que quieran.
- Hagan lo mismo que en la propuesta anterior, pero todos juntos, utilicen los dos dominós.



### Reflexión

¿Tomaron decisiones todos juntos?

---

¿Consideras que tu participación en el equipo fue importante? ¿Por qué?

---

¿Qué complicaciones encontraron para ponerse de acuerdo?

---



---

Que recomendarías a una persona que pasa mucho tiempo sentada cuando practica un juego de mesa sin tomar agua y comiendo frituras.

---

En la segunda parte de este reto tendrás que organizar, junto con tus compañeros, un torneo escolar de dominó. ¿Tienes las habilidades necesarias para poder hacer esto? Si piensas que no, no te preocupes, sólo requieres de organización y del apoyo de tus profesores en la escuela. En el cuadro de abajo aparecen algunas recomendaciones para que puedas organizar el torneo:

<b>Planeación</b>	<b>En esta parte es importante imaginar todo lo que deseas hacer para después anotarlo de forma ordenada, puedes utilizar las siguientes preguntas para organizar tu proyecto para el evento: ¿para quién? ¿Para qué? ¿Con qué? ¿En dónde? ¿Cuándo? ¿Cómo?</b>
<b>Ejecución</b>	<b>En esta parte es fundamental que todos los responsables de las diferentes áreas sepan perfectamente lo que tienen que hacer y el momento oportuno de su intervención. Recuerda que se tienen que acordar las funciones de cada persona, no todos pueden dirigir al mismo tiempo. En el momento del evento es necesario considerar una supervisión continua de las responsabilidades correspondientes.</b>
<b>Evaluación</b>	<b>En este caso la evaluación consiste en revisar los elementos que conformaron el evento, por ejemplo, ¿fue adecuado el espacio que seleccionaron? ¿El tiempo fue suficiente? ¿Las actividades fueron atractivas para los participantes? ¿Todos cumplieron sus funciones?</b>





## Reflexión

Anota tres aspectos importantes que se deben considerar cuando varias personas organizan un torneo u otra actividad:

---

---

---

¿Cuáles son los aspectos que puedes mejorar en la organización de un evento?

---

---

¿Qué otros eventos puedes organizar colaborando con tus compañeros?

---

---



### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña se muestra seguro al dirigir una actividad.
- El niño o la niña identifica las partes importantes de la organización de un evento.

# RETO: El pastor y sus ovejas

En este reto te proponemos divertirte y sentirte parte fundamental de un equipo, en el que los integrantes tendrán que solucionar determinada situación de manera creativa, desarrollando el espíritu de trabajo en equipo, la coordinación de esfuerzos, especialmente la **comunicación** y el liderazgo.



Cuando interactúas en grupo, se pueden intercambiar opiniones, promover la oportunidad de participar en algo interesante en beneficio para todos y convivir con los demás. Los juegos casi siempre promueven este valor tan importante. Para este reto se requiere que organices a tus compañeros de juego en dos equipos de más o menos seis integrantes cada uno. La regla es que nadie puede hablar.



El pastor o líder del equipo parado a unos 15 pasos del círculo tratará de guiar a sus ovejas al corral (círculo pintado en el suelo o área determinada previamente, las ovejas se encuentran regadas y con los ojos vendados en el espacio de juego).

Cada equipo desarrollará un método de comunicación entre el pastor y el resto de los miembros del equipo. Las ovejas ciegas deberán responder a las instrucciones acústicas (sonidos corporales o de otro tipo) previamente acordadas por el equipo. Alternen la función del pastor o líder.

### Reflexión

¿Les costó trabajo organizarse? ¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Asumió cada quien una función? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo llegaron a acuerdos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Es importante trabajar en equipo para solucionar tareas? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

¿Qué ventajas tiene realizar actividades físicas en grupo?

\_\_\_\_\_

El diálogo, la negociación y el establecimiento de reglas contribuyen a una sana convivencia una manera de evitar los conflictos.



Contesta el anecdotario de la página 108.

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña se organiza con facilidad.
- El niño o la niña toma acuerdos de grupo asumiendo su responsabilidad.



# Anecdotalario

Comenta con tus compañeros, familia y profesores lo que has aprendido en las sesiones de Educación Física

## Aventura 1 **La imaginación es el camino de la creación**

¿Qué aprendiste con los Retos de esta Aventura?	¿En qué situaciones de tu vida utilizarías lo aprendido?

## Aventura 2 **Los juegos cambian, nosotros también**

¿Qué aprendiste con los Retos de esta Aventura?	¿En qué situaciones de tu vida utilizarías lo aprendido?







### **Aventura 3 No soy un robot, tengo ritmo y corazón**

¿Qué aprendiste con los Retos de esta Aventura?	¿En qué situaciones de tu vida utilizarías lo aprendido?

### **Aventura 4 En donde hay alegría, hay creación**

¿Qué aprendiste con los Retos de esta Aventura?	¿En qué situaciones de tu vida utilizarías lo aprendido?





# Bitácora de juegos y ejercicios

## Principios para la realización de juegos y ejercicios

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

## Bitácora de juegos y ejercicios

Instrucciones:

- Con ayuda de un adulto, escribe las fechas del mes.
- Elabora una lista con los juegos o ejercicios que has realizado en tu sesión de educación física o en los retos de este libro.
- Asigna un color a cada uno de los juegos y ejercicios para que los registres en el calendario.

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

Registro de juegos y actividades de: \_\_\_\_\_  
(escribe tu nombre)

AGOSTO						
D	L	M	M	J	V	S

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

OCTUBRE						
D	L	M	M	J	V	S

NOVIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

DICIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

ENERO						
D	L	M	M	J	V	S

FEBRERO						
D	L	M	M	J	V	S

MARZO						
D	L	M	M	J	V	S

ABRIL						
D	L	M	M	J	V	S

MAYO						
D	L	M	M	J	V	S

JUNIO						
D	L	M	M	J	V	S

JULIO						
D	L	M	M	J	V	S

### Balance anual de juego y ejercicio

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

\_\_\_\_\_

¿Cuántas realizaste? \_\_\_\_\_

Comenta ¿por qué no realizaste tus actividades?

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

¿Qué actividad disfrutaste más? \_\_\_\_\_

¿Cuál menos? \_\_\_\_\_

# Glosario

- **Capacidades físico-motrices.** Características que el cuerpo tiene con relación al movimiento, como la velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, equilibrio, ritmo, reacción, diferenciación, sincronización, adaptación y orientación.
- **Comunicación.** Forma en que se relacionan dos o más personas.
- **Comunicación gestual.** Compartir información mediante gestos.
- **Creatividad.** Habilidad o talento para producir algo nuevo.
- **Destrezas motrices.** Capacidades de la persona para ser eficiente en una habilidad.
- **Empatía.** Considerar al otro.
- **Expresión corporal.** Comunicación de un mensaje por medio de gestos y movimientos del cuerpo.
- **Fuerza.** Capacidad para levantar, soportar o vencer un peso o masa, mediante la acción muscular.
- **Gesticulación o Gestos.** Movimientos de la cara que expresan sensaciones o estados de ánimo.
- **Hábito.** Costumbre o práctica adquirida.
- **Juego modificado.** Adaptación de las reglas, materiales y espacios de un juego determinado.
- **Juego tradicional.** Juego que permanece de generación en generación.
- **Liderazgo.** Capacidad de tomar la iniciativa, motivar y dirigir a un grupo.
- **Motricidad.** Movimiento que se realiza con la intención requerida.
- **Organizador.** Persona elegida para dirigir un grupo.
- **Percusión.** Familia de instrumentos musicales que se tocan al golpearlos.
- **Proceso creativo.** Conjunto de las etapas o pasos sucesivos que se necesitan para crear algo.
- **Propósito.** Lo que se pretende conseguir con determinada acción.
- **Reflexión.** Consideración pensada acerca de las acciones y situaciones para darle un uso y valor determinado.

- **Relajación.** Acción de aflojar el tono muscular para que no esté tenso.
- **Representación teatral.** Dramatización de alguna historia usando palabras y movimientos.
- **Ritmo.** Orden al que se apega una sucesión de sonidos.
- **Técnica.** Medios y conocimientos para ejecutar cualquier actividad.
- **Velocidad.** Distancia que recorres en determinado tiempo.

*Educación Física. Sexto 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



*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.

- ¿Te gustaron los retos?  
Mucho  Poco  No me gustaron
- ¿Las instrucciones de los retos fueron claras?  
Siempre  A veces  Nunca
- ¿Te gustaron las imágenes?  
Mucho  Poco  No me gustaron
- ¿Las imágenes te ayudaron a entender las actividades?  
Todas  Algunas  Ninguna
- ¿Te fue fácil conseguir los materiales?  
Siempre  A veces  Nunca
- ¿Las preguntas de las reflexiones fueron claras?  
Siempre  A veces  Nunca
- ¿El glosario te ayudó a entender las palabras desconocidas?  
Siempre  A veces  Nunca
- ¿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"/> |

- ¿Te gustaría hacer sugerencias a este libro?

Si tu respuesta es sí, escribe cuáles son:

---

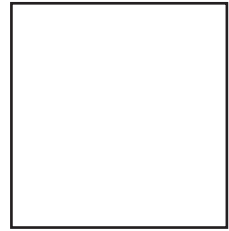
---

---

---

---

**¡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

Grado: \_\_\_\_\_