

## Lección 1: Actividades recreativas y emotivas para promover la salud.



**Qué vamos a aprender:** Identificar las diferentes emociones al interactuar con los demás, así como participar en actividades recreativas para promover la salud.



**Materiales:** Libreta, hojas recicladas, marcadores, lapicero, pelotas, conos, envases de plástico.



Del 13 al 24 de  
septiembre/2021



### Te explico.

Debes saber que la práctica constante de la Educación Física y todas sus actividades te facilitan el desarrollo de elementos como la disciplina, responsabilidad, la solidaridad, el respeto hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el entorno social y familiar, mecanismos que van a conducir a mantener un equilibrio y control en tus emociones, con el fin de tener una relación más sana con tus familiares, haciéndote sentir, a su vez más seguro de ti mismo.

Un juego es un sistema recreativo sometido a reglas donde hay una condición de victoria. Las reglas son las directrices por las que el juego debe ser jugado. La labor del diseñador es crear ideas; y añadir, eliminar o modificar reglas que definan el juego. El buen diseñador buscará que los objetivos estén claros y el jugador se sienta motivado para alcanzarlo mediante reglas que le permitan tomar decisiones trascendentes.

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano. Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.



Justamente la actividad física constituye un marco propicio para desarrollar acciones concretas por las posibilidades que esta área ofrece para cultivar la afectividad, desarrollar nuestra emocionalidad y mejorar la relación positiva con los demás, así como el adecuado equilibrio emocional y los recursos necesarios para poder encontrar la mejor respuesta ante las situaciones negativas de violencia, estrés, ansiedad, apatía, irritabilidad, depresiones entre otros.

### Para aprender más

Se sugiere ver los siguientes videos:

<https://youtu.be/V9dZZUiBeBc>

<https://youtu.be/rEvQsnQqr1s>



### Manos a la obra

1. Realiza la siguiente actividad, que consiste:

Organízate con todos los integrantes de la familia.

° Adquirir firmas en relación con tu forma de ser de las personas que se encuentren dentro del grupo familiar, el primero en llenar la hoja con la firma de los solicitados será el ganador.

La lista puede contener diferentes solicitudes como:

- ✓ El más inteligente
- ✓ El más alto (a)
- ✓ El más rápido (a)
- ✓ Quien usa lentes de la familia
- ✓ El que más habla
- ✓ El más divertido y sonriente

**Nota:** Estas son solo sugerencias, se pueden elegir otras características un número adecuado de firmas es entre 10 y 15, pero depende del número de integrantes del grupo familiar.

Responde lo siguiente:

a) ¿Qué emociones experimentaste cuando te preguntaron sobre alguna característica?



- b) ¿Tu forma de ser corresponde a lo descrito por tus familiares?
- c) ¿Qué características descubriste que no conocías de tu hermano, papa o mamá?
- d) Menciona algunas emociones positivas y negativas que conozcas de tus familiares:
- | Emociones positivas | Emociones negativas |
|---------------------|---------------------|
|---------------------|---------------------|



### Repaso y practico

#### 2. En familia lleven a cabo la siguiente actividad:

Se divide a los integrantes de la familia en dos equipos mixtos de igual número de participantes, el capitán designado por algún familiar fungirá como árbitro y regulador, reunidos en el patio de la casa, y ya divididos los equipos se le asigna a cada integrante del equipo un área pequeña de movilidad, de la cual no podrá salirse.

- El juego consiste en que cada equipo integrado por cada familia debe hacer llegar la pelota a la portería contraria y anotar un gol, utilizando solamente las manos, cuidando el contacto corporal y manteniendo la sana distancia. Sólo podrán hacer pases o fintas dentro del área asignada, sin salirse de ella, para lograr el cometido.
- Se dan dos tiempos de 15 minutos cada uno, al término del primero los equipos cambian de cancha, en este momento pueden modificar posiciones, pero las áreas son las mismas. Gana el equipo con más goles anotados en la portería contraria.

En algún espacio del área de juego se les invita a los integrantes de la familia a reflexionar sobre la actividad, tomando en cuenta las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué importancia tuvo para ti al momento de lanzar la pelota a la portería?
- b) ¿Qué importancia tiene la habilidad de los participantes al momento de desplazarse?
- c) ¿El ímpetu de ganar y participar en familia es una emoción?
- d) ¿Para tu punto de vista cuál es el más importante en el juego, fuerza, habilidad o emoción?



- e) ¿Cómo equipo, de qué manera conjugarias las capacidades de fuerza y habilidad para tener resultados favorables?



**Lo que aprendí**

Marque con una palomita si su hijo(a) logró lo siguiente:

- Logró su hijo (a) comprender el juego “pases y fintas”.
- Identifica emociones positivas y negativas.
- Trabajó de manera colaborativa con todos los integrantes de la familia



## Lección 2: Participación colectiva en circuitos experimentales



**Qué vamos a aprender:** La participación colectiva y la no discriminación, así como consolidar conocimientos y experiencias en torno al manejo de la frecuencia cardiaca.



**Materiales:** Pelotas, aros, conos, libretas, silbato, cuerdas, cintas.



Del 27 de septiembre  
al 08 de octubre /2021



**Te explico.**

Un juego cooperativo es aquel en el cual los jugadores no compiten entre sí, sino que tienen que trabajar en conjunto para cumplir un objetivo en común. De este modo, los participantes pierden o ganan en grupo.



En los juegos cooperativos intervienen coaliciones: agrupaciones de jugadores que funcionan como un sistema. El éxito de la coalición depende de la cooperación que se prestan sus integrantes, ya que para que un participante alcance la meta, también deben alcanzarla los demás miembros de esta asociación.

Los juegos cooperativos exigen a los intervinientes buena comunicación, acciones coordinadas y ayudas recíprocas. Por eso estas actividades son fomentadas en un contexto pedagógico, contribuyendo a la adquisición de valores.

Evitar que una pelota (un balón) caiga al suelo es un ejemplo de juego cooperativo. Se suele jugar con una pelota playera y todos los jugadores tienen que comprometerse con el esfuerzo. Si los participantes acuerdan cómo distribuirse en el espacio, se



incrementan las chances de que el balón permanezca en el aire el tiempo establecido como objetivo.

La construcción de una torre de bloques también puede ser un juego cooperativo. Los jugadores deben coordinar qué bloque se coloca en cada instancia, quién es el encargado de hacerlo, etc.

Cada juego cooperativo, en definitiva, apunta a estrechar los vínculos sociales y a favorecer el desarrollo de las habilidades interpersonales en un entorno divertido. Al no tratarse de una competencia entre los jugadores, elimina la presión inherente a otros tipos de juegos donde, para que algunos ganen, otros tienen que perder.

### Para aprender más

Se sugiere ver los siguientes videos:

<https://youtu.be/ei9oeuEomn0>



### Manos a la obra

1. Realiza la siguiente actividad, que consiste:

Se organiza a toda la familia de la misma forma que en la actividad de la semana anterior, observar durante el desarrollo de las acciones el desenvolvimiento de cada integrante de la familia, como actúan ante determinada situación y como resuelven los problemas que se les presentan, se deben enfatizar los principios de la inclusión, la participación colectiva y la no discriminación.

- ✓ El juego consiste en que cada integrante de la familia realiza pases entre los miembros del equipo que están en ella, sin excluir a nadie, y trata de evitar que el equipo contrario recupere la pelota. Después de que todos los integrantes de la sección lograron hacer los pases, envían la pelota a la sección siguiente; sus integrantes realizan lo mismo, finalmente los jugadores de la última zona la depositan dentro de los aros al final del campo de juego. Para dinamizar más la actividad se propone utilizar varias pelotas a la vez.

Al término de la actividad se comenta en familia:



- a) ¿Como se sintieron al momento de pasar la pelota?
- b) ¿Qué cambios se presentaron en tú organismo durante la práctica de la actividad?
- c) ¿En estos tiempos de contingencia cuánto tiempo le dedicas a la actividad física?
- d) ¿Qué emociones experimentaste durante el juego? ¿Por qué?
- e) ¿Como es la convivencia con tus familiares?



### Repaso y practico

El circuito de acción motriz es una forma de trabajo en la cual realizamos diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo.

Se propone motivar a todos los integrantes de la familia para diseñar un circuito de acción motriz que permita profundizar en el conocimiento de los cambios y las alteraciones del organismo ante la realización de actividades corporales.

#### ¿Cómo se hace un circuito de acción motriz?

Para comenzar el circuito de acción motriz, cada grupo o individuo se coloca en una estación, y cuando el entrenador lo indique, cada grupo debe comenzar a hacer el ejercicio que le corresponda, después de algunos segundos, el entrenador hará una señal para indicarles a los grupos que deben cambiar de estación.



#### ¿Qué es un circuito de acción motriz y para qué sirve?

El circuito de acción motriz o circuito de entrenamiento es un conjunto de actividades físicas que tienen como objetivo condicionar la resistencia y la velocidad de un. Sin embargo, cada una de estas requiere un esfuerzo por parte del que ejecuta el circuito motriz.



2. En familia lleven a cabo la siguiente actividad:

**Actividad 2. Realiza 4 circuitos motrices con 5 ejercicios diferentes cada uno.**

EJEMPLO:

CIRCUITO MOTRIZ: (EJERCICIO 1, EJERCICIO 2, EJERCICIO 3, EJERCICIO 4, EJERCICIO 5).

	1	2	3	4	5
Nombre del ejercicio utilizando aros	Coordinación dos apoyos	Dos apoyos lateralizado	Entro y salgo del aro, dos apoyos	Entro y salgo del aro, dos apoyos mayor velocidad	El zamba

Tu inventa los nombres de los ejercicios. ¡practica!



**Lo que aprendí**

Marque con una palomita si su hijo(a) logró lo siguiente:

- Logró comprender que es un juego cooperativo.
- Fomenta la participación colectiva sin discriminación
- Realiza y participa en circuitos de acción motriz.





## Lección 3: Actitudes en el deporte: movimiento y expresión.



**Qué vamos a aprender:** Diferentes formas de movimiento y expresión, al experimentar, explorar y disfrutar diversas posibilidades de acciones.



**Materiales:** Pelotas, aros, conos, libretas, silbato, cuerdas, cintas.



Del 11 al 22 de octubre /2021



### Te explico.

El deportista suele enfrentar diferentes emociones en el campo deportivo, en especial en las competencias, estas emociones de acuerdo con la personalidad del deportista, sus creencias, experiencias propias o ajenas, entre otros aspectos toman una forma de expresión, en las “actitudes” o formas de comportamiento que son generalmente el resultado de un proceso de aprendizaje y que poseen además una carga emocional. Al ser aprendidas nos percatamos de que las actitudes se cultivan en los grupos sociales en las que nos desarrollamos, familia, grupo de entrenamiento u otros en los que vamos descubriendo su beneficio, mientras más eficacia nos reporte una actitud esta se refuerza y tiende a hacerse permanente.

En el campo deportivo es importante reconocerlas a edades tempranas para poder intervenir saludablemente sobre ellas, si un atleta descubre que una determinada forma de actuar resultó útil y se atañó como beneficiosa para el mejor rendimiento deportivo, esta actitud tiende a ser conservada, por ello es importante distinguir que actitudes son eficientes.



La actitud positiva o leal, es propia de un deportista con una actitud auténtica, de optimismo, con seguridad en sí mismo ante el rival, competencia, clima o cualquier



adversidad, la actitud positiva se traduce en respeto a la capacidad deportiva propia y ajena, incluso puedes reconocer las cualidades del contendor para generar un contexto de competencia digna.

### Para aprender más

Se sugiere ver los siguientes videos:

<https://youtu.be/KberCM4dtYM>



### Manos a la obra

1. Realiza la siguiente actividad, que consiste:

Todos los participantes de la familia se mueven libremente por el área de juego. Progresivamente crean y proporcionan movimientos y gestos que son la clave para ejecutar una acción.

Por ejemplo:

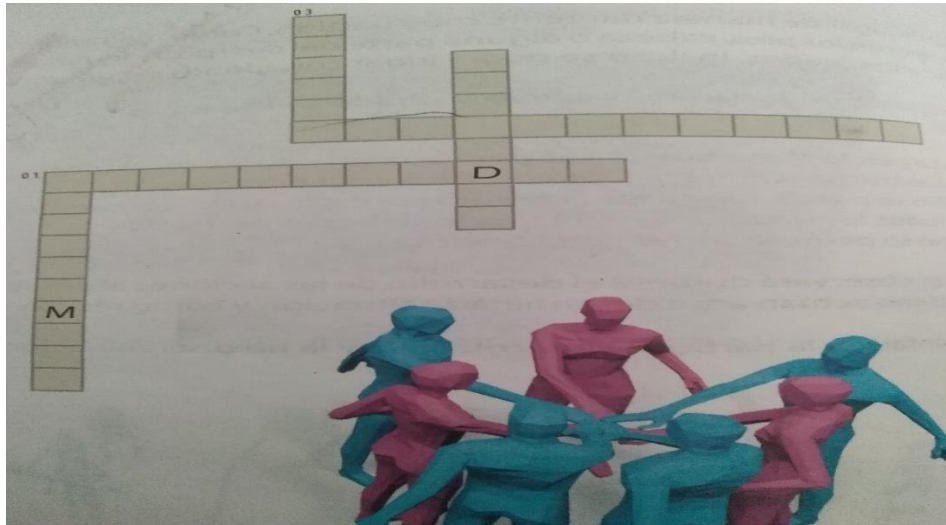
- Poner la mano sobre la cabeza: sentarse
- Cruzar los brazos delante del pecho
- Poner los brazos en cruz
- Ponerse firmes

Una vez que conocen las claves, el juego se desarrolla totalmente en silencio. Un integrante de la familia va dando las claves y los demás realizan la acción; el papel del integrante que indica las claves se rota para que todos puedan dirigir la actividad.

Encuentra el espacio en el que deben quedar acomodadas las siguientes palabras relativas a actitudes en deporte.

1. Creatividad   2. Organización   3. Equipo   4. Igualdad   5. Compromiso





### Repaso y practico

En esta dinámica vamos a trabajar la confianza entre los miembros de cada familia. El objetivo no es sólo generar confianza sino trabajar otras competencias como son el trabajo en equipo, la comunicación eficiente y la empatía.

- ✓ Se organiza al grupo en cuatro equipos dependiendo de la cantidad de integrantes de tu familia. Estos se colocan en los puntos cardinales del área de juego a unos cuatro metros de un círculo trazado en el centro (que contiene esparcido toda clase de objetos). Cada equipo posee un pañuelo y una grande caja de cartón. A una señal, el primer jugador de cada equipo se cubre los ojos con el pañuelo y se dirige al círculo, dejándose guiar mediante las indicaciones de sus familiares, toma un objeto y lo lleva a su caja. Enseguida, sale el siguiente integrante, y así sucesivamente hasta que todos hacen el recorrido y no queda ningún objeto en el círculo, o bien, después de un tiempo determinado.

- a) ¿Hubo comunicación hijo (a) durante todo el juego?
- b) ¿Lograron meter todos los objetos en la caja?
- c) ¿Qué sensación tuviste al momento de trasladarte con los ojos vendados?
- d) ¿De las actitudes mostradas de algún familiar durante el juego cual te llamó más la atención?
- e) ¿Qué problemas tuviste para lograr tu objetivo?





### Lo que aprendí

Marque con una palomita si su hijo(a) logró lo siguiente:

- Logró respetar a su acompañante durante todo el recorrido del juego.
- Realizó todas las indicaciones de su acompañante.
- Demostró interés durante toda la actividad.



## Lección 4: Solución a problemas de tipo motriz.



**Qué vamos a aprender:** A indagar, explorar para moverte rápido por todo el patio de la casa, para perfeccionar y consolidar el movimiento.



**Materiales:** Pelotas, cajas de cartón, conos, silbato y pañuelos.



Del 25 de octubre al  
05 de noviembre/2021



Te explico.

Actividades físicas como dibujar, vestirse y patear un balón son naturales para muchos jóvenes, pero no para todos. Si estas teniendo dificultades con el movimiento y la coordinación, puede que se pregunte qué está sucediendo.

A veces los jóvenes se tardan más en desarrollar habilidades de movimiento (o habilidades motoras), simplemente necesitan más tiempo para adquirirlas. Pero en algunos casos necesitan ayuda y apoyo adicionales para mejorar. **Conozca lo que puede causar problemas con el movimiento y qué puede ayudar.**

### Dificultades con el movimiento que podría estar viendo

Puede que lo primero que usted note no sea necesariamente que se le dificultan ciertos movimientos. En su lugar, puede que observe un comportamiento que llama su atención, pero que no parece estar relacionado con dificultades motrices, como: evitar hacer proyectos de arte, se enoja cuando intenta hacer un rompecabezas o se aleja cuando lo invitan a jugar con una pelota. O puede que parezca que no está prestando atención a las reglas de un juego o que no entiende instrucciones como “no pierdas de vista la pelota”.



A veces las señales son mucho más claras. Puede que tenga problemas para colocar una pieza del rompecabezas en su lugar, incluso cuando es la pieza correcta, o que tenga dificultades para usar las tijeras.

Estas dificultades pueden manifestarse de diferentes maneras. Todo depende de las habilidades que estén involucradas.

Las **habilidades motoras finas** se refieren a la capacidad de hacer movimientos usando los músculos cortos de nuestras manos y muñecas. Tener problemas en esta área puede dificultar hacer cosas como escribir, teclear y usar cierres o cremalleras.

Las **habilidades motoras gruesas** se refieren a las destrezas que permiten a las personas hacer cosas que implican usar los músculos largos del torso, los brazos y las piernas para completar movimientos de todo el cuerpo. Tener problemas en esta área puede dificultar correr, saltar, lanzar y atrapar.

La planificación motora es una habilidad que nos permite recordar y ejecutar los pasos necesarios para hacer un movimiento. Tener problemas en esta área puede dificultar llevar a cabo tareas físicas de varios pasos, como preparar un sándwich o lavarse las manos.



Estas son algunas cosas comunes con las que los chicos podrían tener dificultades:

- Equilibrio
- Montar en bicicleta
- Sostener un lápiz
- Escribir a mano
- Usar utensilios y cortar los alimentos

### Para aprender más

Se sugiere ver los siguientes videos:

<https://youtu.be/7MpOSB42bt8>



**Manos a la obra**

1. Realiza la siguiente actividad, que consiste:

Lo que se espera en esta actividad es que todos los integrantes de la familia se ubiquen en el espacio más cercano posible de ella. Recordemos que para realizar cualquier actividad física es necesario hacer primero un buen calentamiento mediante ejercicios de flexibilidad, así su rendimiento será más efectivo.

➤ Cada integrante de la familia se cubre los ojos con un pañuelo y llevarán en las manos una pelota. A la indicación del moderador caminarán hacia una marca trazada en el piso (previamente determinada), para colocar la pelota lo más cerca posible a ella, Se pretende que cada integrante de la familia se ubique en el espacio y experimenten calcular distancias.

Contesta lo siguiente:

- ¿Cuál de las actividades te costó más trabajo realizar?
- ¿Qué reglas siguieron para llegar al objetivo final?
- ¿Explica cuáles fueron los problemas para lograr identificar el objeto?
- ¿Qué emociones experimentaste?
- ¿Cómo lograste superar tus dificultades?

**Repaso y practico**

En esta actividad los integrantes de la familia deben definir y explicar el uso de diferentes materiales como son: pelotas, colchonetas, aros y otros materiales que utilizamos en el área de Educación Física.

En la medida de lo posible, los integrantes deberán proponer actividades que harán experimentar en ellos las diferentes formas en que se mueven al jugar. Este tipo de trabajo busca que los muchachos tomen decisiones y desarrollen el pensamiento estratégico, al tiempo que mejoran las interacciones entre todos los integrantes del grupo, con el propósito de disfrutar sus posibilidades motrices.



Define como son utilizados cada uno de los implementos en su juego, por ejemplo, si se usan con desplazamientos, giros, lanzamientos, recepciones, equilibrios y saltos:

- ° Balones
- ° Pelotas de vinil
- ° Aros
- ° Cuerdas

**Analiza las posibilidades.**

Escoge un juego o deporte y describe como se juega, escogiendo las características enlistadas en los siguientes cuadros. Señala con una "X" las cualidades que se desempeñan en el deporte.

Deporte o juego				
Material deportivo	balones	pelotas	aros	cuerdas
Se lanza		<input checked="" type="radio"/>		
Se golpea		<input checked="" type="radio"/>		
Se transporta		<input checked="" type="radio"/>		
Se cambia		<input checked="" type="radio"/>		
Se juega solo		<input checked="" type="radio"/>		
Con varios componentes		<input checked="" type="radio"/>		
Con otro jugador		<input checked="" type="radio"/>		
Se golpea y va hacia arriba		<input checked="" type="radio"/>		
Se golpea y va hacia abajo		<input checked="" type="radio"/>		
Se golpea y va a la derecha		<input checked="" type="radio"/>		
Se golpea y va a la izquierda		<input checked="" type="radio"/>		
Se toma de las manos		<input checked="" type="radio"/>		
Se practica lento		<input checked="" type="radio"/>		
			Se golpea con los pies	<input checked="" type="radio"/>
			Se golpea con cualquier parte del cuerpo	<input checked="" type="radio"/>
			Se toma antes del juego	<input checked="" type="radio"/>
			Se toma después del juego	<input checked="" type="radio"/>
			Se utilizan simultáneamente	<input checked="" type="radio"/>
			Se juega fuerte	<input checked="" type="radio"/>
			Se juega suave	<input checked="" type="radio"/>
			Se pega al suelo	<input checked="" type="radio"/>
			Se pega a las paredes	<input checked="" type="radio"/>
			Usan líneas	<input checked="" type="radio"/>
			Usan círculos	<input checked="" type="radio"/>
			Se practica rápido	<input checked="" type="radio"/>
			Se practica moderado	<input checked="" type="radio"/>

2. Anota en hojas recicladas o en tu cuaderno de trabajo las actitudes asumidas durante el juego.

3. Anota el nombre de los integrantes de tu familia y siendo crítico, señala con una "X" las actitudes que tienes que practicar.





Nivel Educativo

tiene que practicar.

Nombre de tu compañero	Coopera con los demás	Disfruta con el juego	Comparte con los demás cuando todo le sale bien	Se esfuerza en vencer las adversidades del juego	Aceptas que todos somos diferentes	Es creativo cuando juega

Evaluación



Lo que aprendí

Marque con una palomita si su hijo(a) logró lo siguiente:

- Logró superar sus miedos durante el juego
- Logró superar sus dificultades presentadas
- Tuvo seguridad en todo momento de su recorrido



