

Educación Física

Sexto grado



Educación Física

Sexto grado

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

Coordinación técnico-pedagógica

Dirección de Desarrollo e Innovación de Materiales Educativos,
DGME/SEP
María Cristina Martínez Mercado, Ana Lilia Romero Vázquez, Alexis
González Dulzaides

Autores

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

Revisión técnico-pedagógica

Almícar Saavedra Rosas, Daniela Aseret Ortiz Martínez, Ivón Sofía
González Miranda, María de los Ángeles García González

Asesores

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

Coordinación editorial

Dirección Editorial, DGME/SEP
Alejandro Portilla de Buen, Pablo Martínez Lozada, Zamná Heredia
Delgado, Esther Pérez Guzmán

Cuidado editorial

Pablo Ávalos Quintero, Inti García

Producción editorial

Martín Aguilar Gallegos

Formación

Jéssica Berenice Géniz Ramírez

Portada

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

Primera edición, 2010
Segunda edición, 2011
Primera reimpresión, 2011 (ciclo escolar 2012-2013)

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2011
Argentina 28, Centro,
06020, México, D.F.

ISBN: 978-607-469-512-0

Impreso en México
DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Servicios editoriales (2010)

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, 12, 34); Ericka Martínez (pp. 4, 36-51); Margarita
Sada (pp. 4, 54-69); Aleida Ocegueda (pp. 5, 70-83); Herenia González
(pp. 5, 84-106).

Agradecimientos

La Secretaría de Educación Pública agradece a los más de 40 284 maestros y maestras, a las autoridades educativas de todo el país, al Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación, a expertos académicos, a los Coordinadores Estatales de Asesoría y Seguimiento para la Articulación de la Educación Básica, a los Coordinadores Estatales de Asesoría y Seguimiento para la Reforma de la Educación Primaria, a monitores, asesores y docentes de escuelas normales, por colaborar en la revisión de las diferentes versiones de los libros de texto llevada a cabo durante las Jornadas Nacionales y Estatales de Exploración de los Materiales Educativos y las Reuniones Regionales, realizadas en 2008, 2009 y 2010. Así como a la Dirección General de Desarrollo Curricular, Dirección General de Educación Indígena, Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa.

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

También se agradece el apoyo de las siguientes instituciones: Universidad Autónoma Metropolitana, Centro de Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable de la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales, Ministerio de Educación de la República de Cuba. Asimismo, la Secretaría de Educación Pública extiende su agradecimiento a todas aquellas personas e instituciones que de manera directa e indirecta contribuyeron a la realización del presente libro de texto.

Presentación

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

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

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

Secretaría de Educación Pública

Índice

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

Aventura 1

La imaginación es el camino de la creación

Retos

- 14** Me comprometo
- 16** Mi reflejo en el espejo... es lo mejor que te dejo
- 20** El movimiento es arte y expresión
- 22** Dirijo y bailo
- 24** Creo en el equipo para crear mejor
- 28** Robaqueso saludable
- 32** Hagamos una representación
- 35** Anecdótico



Aventura 2

Los juegos cambian, nosotros también

Retos

- 38** Líneas lejanas
- 41** Estafeta
- 43** Lanza sin caer
- 45** Defiendo el reino
- 47** Hockey con escobas
- 49** Hoyitos
- 51** Juego y modifico
- 53** Anecdótico



Aventura 3

No soy un robot, tengo ritmo y corazón

Retos

- 56** Ordeno la música
- 58** Festín musical
- 62** Un arquitecto de sonidos
- 66** Genera un ritmo
- 68** Una banda que no es de carro
- 69** Anecdótico





Aventura 4

Donde hay alegría, hay creación

Retos

- 72** Las mil y un soluciones
- 74** Pelota callada
- 76** De paseo con tus ideas
- 78** Los estrategas
- 80** Del pensamiento a la creación
- 82** ¡Va con todo!
- 83** Anecdótico

Aventura 5

Compartimos aventuras

Retos

- 86** El pastor y sus ovejas
- 88** Objetos voladores no identificados
- 90** Chismógrafo de juego y ejercicio físico
- 94** ¿Qué hago con mi tiempo?
- 98** Organizo a los amigos
- 104** Si lo practico, lo domino
- 107** Anecdótico



- 108** Balance anual
- 109** Glosario

Conoce tu libro

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

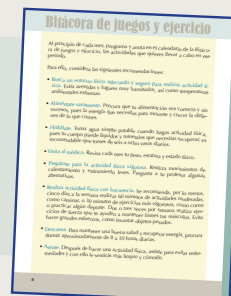
Los retos puedes llevarlos a la práctica en la escuela, durante el recreo; en caso de contingencia ambiental, en la casa o, si tus profesores lo sugieren, como apoyo durante las sesiones.

En las primeras páginas del libro encontrarás:

Bitácora de juegos y ejercicio

En este apartado encontrarás algunas recomendaciones para que te ejercites diariamente.

La bitácora te ayudará a formar el hábito de la actividad física al programar y registrar diariamente tus actividades.



Al iniciar cada aventura habrá una presentación:



Presentación de la aventura
Se describe el **propósito** de los retos que la integran.

Cada reto se forma por las siguientes partes:

Color que identifica la aventura

Sugerencias sobre dónde y con quién realizar el reto

Materiales

Nombre del reto

Propósito del reto

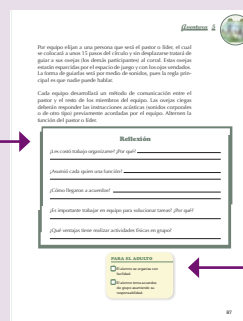
Descripción e instrucciones

Reflexión

Espacio para que analices tu aprendizaje y la utilidad de éste en tu vida.

Imagen que identifica la aventura

Para el adulto
Espacio para que tu tutor registre tu aprendizaje.



Al final de cada aventura encontrarás un anecdotario:

Anecdotalario

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



Tu libro tiene las siguientes secciones:



Consulta en...

Sugerencias para buscar información que complemente lo que se trabajó en los retos. El ícono que acompaña a esta sección te recuerda que la búsqueda en internet la realices en compañía de un adulto.



Un dato interessante

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



Glosario

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

Bitácora de juegos y ejercicio






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

Para ello, considera las siguientes recomendaciones:

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












































Instrucciones

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

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

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

Ejemplo:

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
	 			 		
	 			 		 
 	 		  			
				  	 	
 		 				 

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

AGOSTO

[illegible]

SEPTIEMBRE

[illegible]

OCTUBRE

[illegible]

NOVIEMBRE

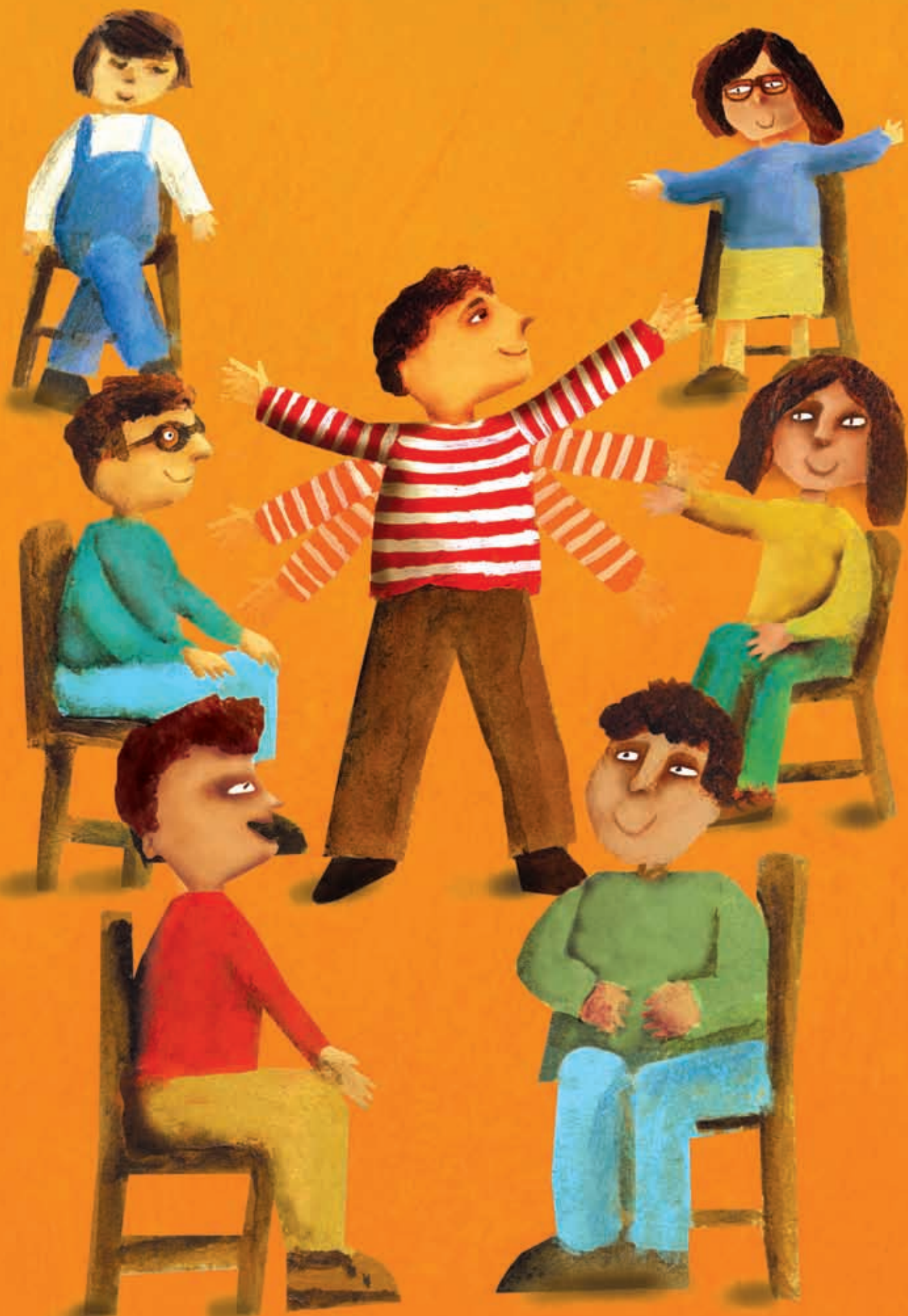
[illegible]

DICIEMBRE

[illegible]

ENERO

[illegible]



Aventura 1

La imaginación es el camino de la creación

Bienvenido! En esta aventura realizarás retos en los que utilizarás la **expresión corporal**; es decir, lo que expresarás a través de movimientos, **gestos** o posturas para comunicar ideas, emociones y sensaciones. Para participar y tener una mejor relación comunicativa, necesitarás de los movimientos del cuerpo y múltiples gestos.



La paciencia y tolerancia para escuchar las aportaciones de los demás serán útiles para construir mejores ideas, así como para identificar lo que los otros piensan; esto te enriquecerá y ayudará a reconocer lo que eres capaz de lograr cuando trabajas en equipo.

RETO: Me comprometo

En este reto conocerás lo que trabajarás en Educación Física en sexto grado. También te comprometerás, junto con tu tutor, a llevar a cabo todas las aventuras.

En este grado pondrás a prueba tu capacidad para organizar diferentes encuentros recreativos, en los cuales utilizarás tu expresión corporal, habilidades, destrezas motrices, **ritmo**, y harás uso de tu creatividad para modificar juegos.

La aventura de educar tu cuerpo implica conocimiento, compromiso y determinación. Por ello, es importante que identifiques cuáles son las metas relacionadas con tus posibilidades de movimiento. Considera que puede haber actividades que se te dificultarán, pero no debes desistir porque al realizarlas te aportarán aprendizajes útiles. Además, terminar lo que empiezas te hará sentir satisfecho y orgulloso.

Lo primero que tienes que hacer es comprometerte, junto con tu mamá, papá o tutor, a llevar a cabo todos los retos de este libro, escuchar y respetar las propuestas de otras personas y colaborar en todo momento con ellos.





● *Compromiso*

Yo _____ estoy dispuesto(a) a realizar estas aventuras, a divertirme, aprender y compartirlas con todas las personas que pueda.

Para el adulto

Yo, sr(a)._____ estoy dispuesto(a) a acompañar y apoyar a mi hijo(a) para que disfrute y lleve a cabo todas las aventuras.



Reflexión

¿Qué aspectos relacionados con tu motricidad te gustaría mejorar? Considera lo que experimentarás en Educación Física.

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

En este reto podrás hacer movimientos corporales y gestos que sean útiles para comunicarte.

¿Alguna vez has observado los movimientos que realizas durante un día y lo que expresas a través de ellos?

Materiales:

Espejo o lugar en el que te reflejes.





Observa los movimientos corporales y gestos de varios compañeros en diferentes situaciones: cuando conversan, 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. ¿Comunicas lo que deseas o es necesario mejorar tus movimientos?

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



Dibuja las cuatro posturas.

1	2
3	4



Reflexión

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

¿Te gusta la manera en cómo te expresas para comunicarte con los demás por medio de tus movimientos? Describe un ejemplo.

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

¿Qué puedes hacer para mejorar esos movimientos?



PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno hace movimientos corporales y gestos nuevos para comunicarse.
- ☐ El alumno identifica la importancia de sus movimientos para comunicarse.

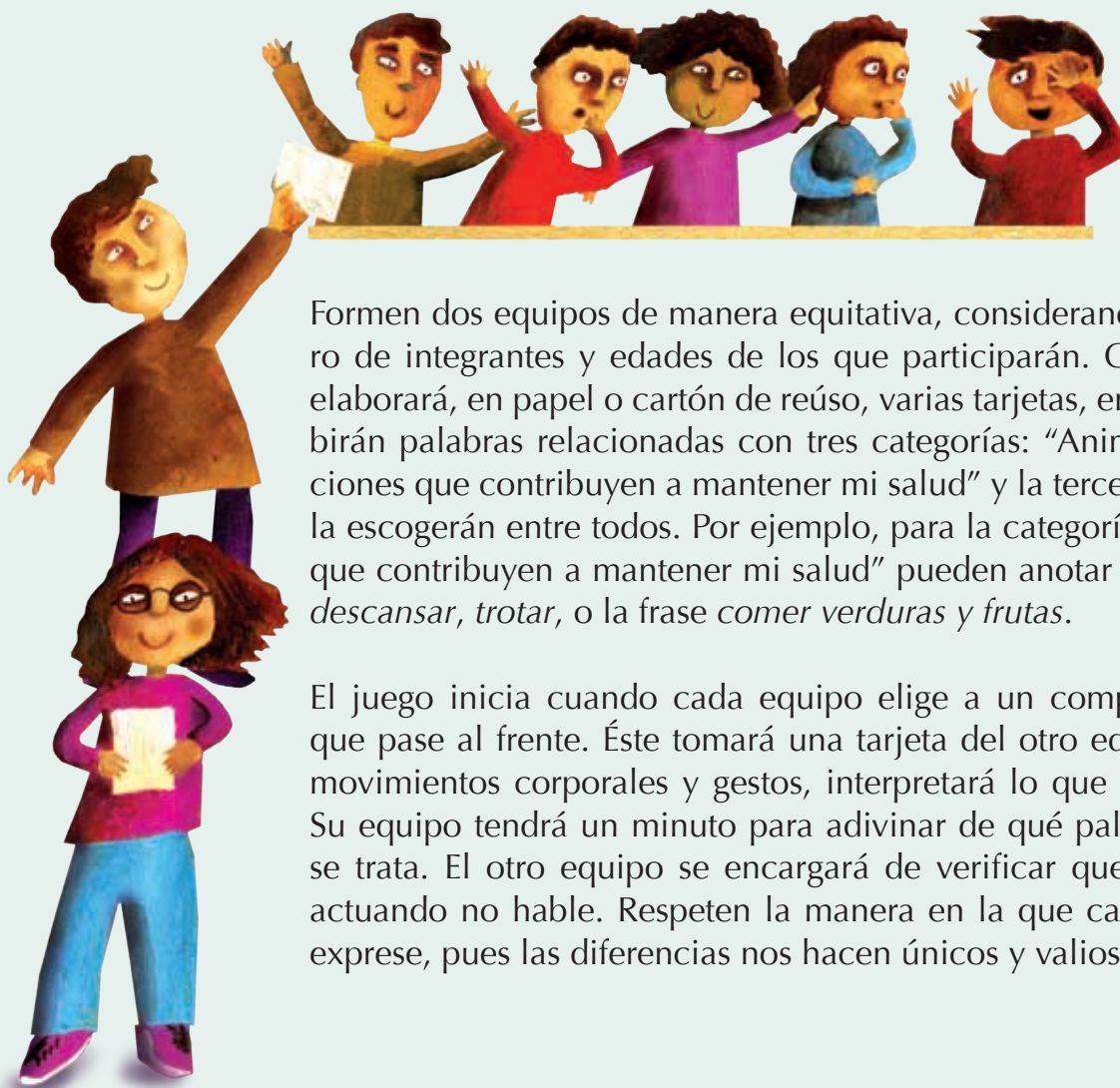
RETO: El movimiento es arte y expresión

En este reto identificarás que con los movimientos corporales puedes comunicarte con tus compañeros. Recuerda que el trabajo en equipo es fundamental, pues con la participación de todos será más fácil resolver cualquier desafío.

Los seres humanos tenemos varias maneras de manifestar nuestras ideas y emociones. La palabra, los símbolos y el movimiento nos permiten transmitir mensajes y comunicarnos con otras personas.

Materiales:

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



Formen dos equipos de manera equitativa, considerando el número de integrantes y edades de los que participarán. Cada equipo elaborará, en papel o cartón de reúso, varias tarjetas, en ellas escribirán palabras relacionadas con tres categorías: “Animales”, “Acciones que contribuyen a mantener mi salud” y la tercera categoría la escogerán entre todos. Por ejemplo, para la categoría “Acciones que contribuyen a mantener mi salud” pueden anotar las palabras *descansar*, *trotar*, o la frase *comer verduras y frutas*.

El juego inicia cuando cada equipo elige a un compañero para que pase al frente. Éste tomará una tarjeta del otro equipo y, con movimientos corporales y gestos, interpretará lo que está escrito. Su equipo tendrá un minuto para adivinar de qué palabra o frase se trata. El otro equipo se encargará de verificar que quien está actuando no hable. Respeten la manera en la que cada quien se exprese, pues las diferencias nos hacen únicos y valiosos.



Reflexión

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

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

¿Cómo utilizas las diferentes maneras de **comunicación** para evitar y resolver conflictos?

Un dato interesante

Las marinas de diferentes partes del mundo utilizan varios sistemas para comunicarse de barco a tierra o de barco a barco. Uno de ellos es el llamado "semáforo", que consiste en realizar movimientos con los brazos y cambios de posición del cuerpo, sujetando dos banderas.



PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno utiliza el lenguaje corporal para comunicarse.
- ☐ El alumno se integra en los equipos de trabajo.

RETO: Dirijo y bailo

En este reto pondrás a prueba tu habilidad para proponer y dirigir movimientos corporales y gestos, al crear con tus compañeros, una secuencia de movimientos de baile donde expresen emociones. Esto contribuirá a aumentar tu confianza al participar en reuniones sociales de tu comunidad y en las rutinas de activación física escolar.

Materiales:

Reproductor de
música o radio.



¿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 al mismo tiempo que se hace un 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.



En equipo, cada integrante escoja una canción de cualquier género o estilo musical, que al bailarla les permita expresar cómo se sienten.

Cada quien proponga una secuencia de pasos de baile, para que luego, utilizando la técnica de espejo, la enseñen a los demás.



Reflexión

De los movimientos que creaste: describe el que mejor expresó lo que querías.

¿Fue difícil emplear la técnica “de espejo”? ¿Por qué?

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



Consulta en...

Si quieres saber más sobre expresión corporal y danza, consulta el portal HDT, Los pasos de la danza.

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno crea movimientos que expresan lo que siente.
- ☐ El alumno se muestra seguro al ejecutar los pasos de baile.

RETO: Creo en el equipo para crear mejor



En este reto pondrás a prueba tu creatividad, considerando los puntos de vista de los demás para la creación de un juego nuevo.

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.

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

Materiales:

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

A									M
T									E
E									T
M									A



Una vez realizado lo anterior, organicen dos equipos y colóquense en filas (uno al lado del otro); ambos equipos deben estar parados de frente, sobre las palabras “META”. Elijan en cada tirada un representante por equipo. El reto empieza cuando los representantes de cada equipo determinan la manera de desplazarse, ambos equipos lanzan el dado al mismo tiempo, los integrantes de cada uno avanzan el número de casillas que indica su dado. En cada tirada se desplazarán de forma distinta; por ejemplo, “de cojito y moviendo la cabeza adelante y atrás”, así continuarán avanzando hasta llegar exactamente a la meta. Si estuvieran a dos casillas por llegar a la meta y les sale cuatro, avanzan dos y tendrán que regresar dos, ahora su nueva meta está al otro lado.



También pueden escribir en tarjetas preguntas de cualquier asignatura y avanza quien conteste correctamente. La idea es que se atrevan a inventar nuevas maneras para poder desplazarse y continuar el juego.

Escribe en el cuadro de abajo tu propuesta de un nuevo juego a partir de los elementos que ya tienes: espacio (carriles en el suelo), compañeros de equipo e implementos (dados), sólo cambia y experimenta con diferentes reglas y maneras distintas de utilizar los elementos mencionados.

Espacio:	Dibujo de carriles en el suelo con dos metas
Participantes:	Compañeros de juego divididos en dos equipos
Implementos:	Dos dados lo más grandes que se puedan conseguir y gises
Nombre del juego:	
Reglas:	



Reflexión

¿Por qué es importante ser creativo?

Pregunta a alguien de tu familia, ¿en qué situaciones de su trabajo es creativo y por qué?

¿Cuál es la importancia de respetar las propuestas creativas de los demás?

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno propone variantes al reto.
- ☐ El alumno se muestra respetuoso ante las propuestas de los demás.



RETO: Robaquezo saludable

En este reto pondrás a prueba tu creatividad para cambiar las reglas del juego y hacerlo más divertido. Asimismo, comprobarás tus conocimientos sobre diferentes temas.

Con tus compañeros de juegos escriban, en hojas, diversas preguntas con sus respuestas. Pueden basarse en los temas que se proponen en la tabla o investigar otros en la biblioteca escolar o en sus libros de otras asignaturas.

Escriban mínimo cinco preguntas por cada tema y utilicen el color que le corresponda a cada uno. Luego formen un círculo, numérense del 1 al 5, de esta manera habrá varios números 1, varios números 2, y así sucesivamente.

Cada color es el indicador de la forma como se tendrán que desplazar: azul, corriendo; verde, cangrejos; rojo, haciendo giros, y amarillo, saltos con un pie (alternando de pie cada cuatro saltos).

Materiales:

Hojas de colores de reuso o tarjetas, bolígrafos o lápices.

Actividad física y descanso

¿Por qué aumenta la frecuencia cardíaca con la actividad física?

R. Porque aumenta el requerimiento de oxígeno en los músculos, y el corazón se acelera para mandar más sangre con oxígeno a esa área.



Prevención de accidentes

¿Por qué es importante tener un calzado adecuado para la actividad física?

R. Para no resbalar y tener lesiones.



Alimentación e hidratación

¿Cuáles son los tres grupos de alimentos del Plato del Bien Comer?

R. 1. Alimentos de origen animal y leguminosas.
2. Cereales y tubérculos.
3. Verduras y frutas.



Salud sexual y reproductiva

¿Qué infecciones de transmisión sexual se pueden prevenir al usar condón?

R. Virus de inmunodeficiencia humana.





Elijan a un compañero para que dirija el juego, su función será tomar una tarjeta, hacer la pregunta en voz alta, decir el color de la tarjeta y decidir qué números la podrán contestar; por ejemplo, “Azul, ¿por qué aumenta la frecuencia cardiaca con la actividad física? ¿Listos?, números 1, ¡salen!”

Los que tengan el número que mencione su compañero deben desplazarse hacia su lado derecho, de acuerdo con la forma que corresponda, dar la vuelta al círculo que forman sus compañeros y entrar por su lugar hasta llegar al centro del círculo donde gritarán la respuesta correcta.

**Consulta en...**

Para obtener más información
y poder formular tus preguntas,
consulta la siguiente página:
<http://bibliotecas.salud.gob.mx>



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

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





Puedes realizar este reto utilizando tus conocimientos sobre cualquier tema.

Reflexión

De los cambios que le hiciste al juego, ¿cuáles te parecieron agradables?

Anota cuatro acciones, en orden de importancia, que ayuden a mejorar o conservar tu salud.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | 4. _____ |



PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno reconoce aspectos importantes para conservar su salud.
- ☐ El alumno hace propuestas para modificar el juego.

RETO: Hagamos una representación

En este reto desarrollarás tu **creatividad** y verás lo divertidas e importantes que son la gesticulación y la expresión corporal para complementar el lenguaje oral y comunicarte con los demás.

Materiales:

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



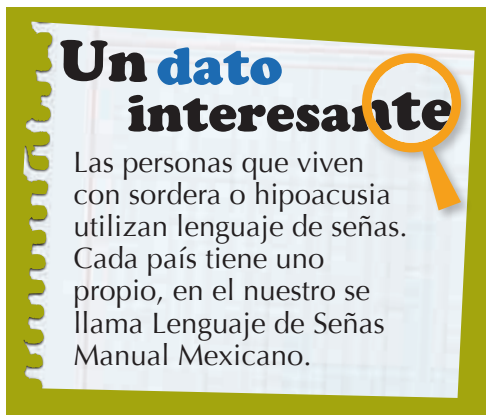


¿Te gustaría contar un cuento a través de una divertida representación?, ¿qué te parece sobre el tema de los primeros seres humanos?

Para hacer tu representación necesitas saber cómo y dónde vivían los seres humanos de la prehistoria, qué instrumentos utilizaban, cómo vestían, cómo era el paisaje, qué comían, entre otras cosas.

Invita a amigos, compañeros y familiares a descubrir su capacidad para expresarse y comunicarse a través del cuerpo. Escriban un cuento con base en la información que investigaron sobre la prehistoria. Transformen el cuento en un guión para su representación, en donde determinen la función de cada participante, recuerda que esto ya lo has hecho anteriormente en Español y en Educación Artística. Organicen y comiencen a elaborar su vestuario, seleccionen la música y la escenografía que ambientará su representación; de preferencia, utilicen materiales de reúso. Realicen algunos carteles publicitarios para invitar a otras personas a su representación.

Una vez que tengan todo listo, sigan la secuencia de la siguiente página:





Primer acto: realicen su representación en completo silencio, solamente pueden utilizar el lenguaje corporal.

Segundo acto: además de la expresión corporal, pueden agregar sonidos corporales, incluyendo sonidos con la boca, pero sin hablar.

Tercer acto: podrán enriquecer la puesta en escena con todos los recursos con los que cuentan: expresión corporal y gestual, sonidos corporales y externos (música o instrumentos) y lenguaje oral.



Reflexión

¿Cómo te ayudan los gestos a expresarte?

Explica qué es la expresión corporal y cómo la utilizas en tu vida.

Escribe tres aspectos fundamentales a considerar para hacer representaciones en grupo.

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno se integra a un grupo para hacer propuestas.
- ☐ El alumno identifica la importancia de la expresión corporal para comunicarse.

ANECDOTARIO

Responde en tu cuaderno y comenta con compañeros, familiares y profesores:

¿Cómo relacionas lo que aprendiste en tus sesiones de Educación Física acerca de tu expresión corporal y gestual con lo que experimentaste en los retos de esta aventura?

Describe tres situaciones de tu vida en las que sea importante comunicarte a través de la expresión corporal y gestual.

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



	Núm. de actividades programadas	Núm. de actividades realizadas	Núm. de actividades no realizadas	No hice algunas actividades porque	Las actividades que más disfruté fueron	Al terminar la Aventura mi estatura es	Al terminar la Aventura mi peso es
agosto-septiembre-octubre							



Aventura 2

Los juegos cambian, nosotros también

En esta aventura te divertirás al crear en equipo juegos nuevos, poniendo en práctica lo que aprendes en las sesiones de Educación Física. Además, mejorarás tus habilidades motrices y desarrollarás tu creatividad, en compañía de familiares y amigos.



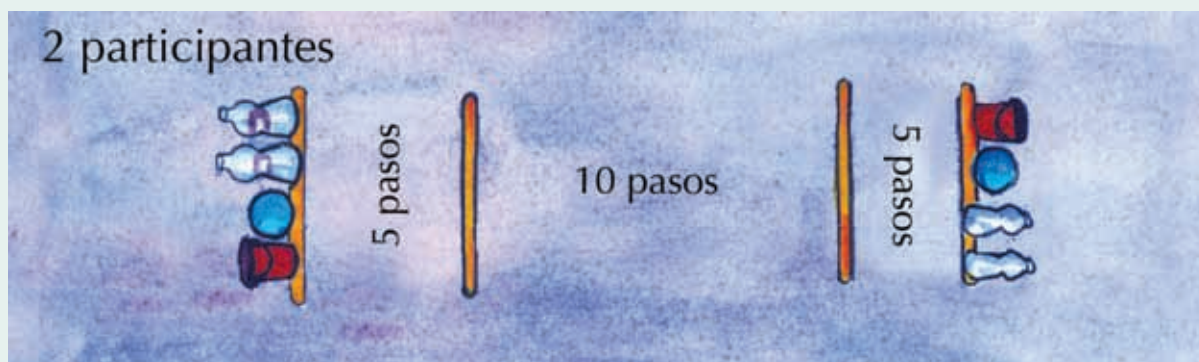
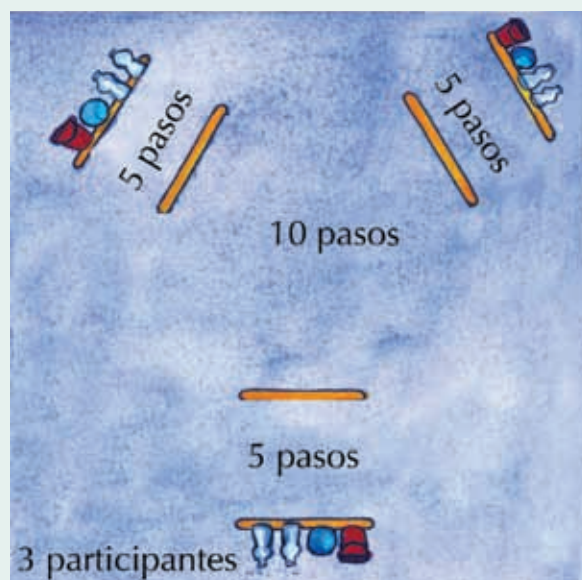
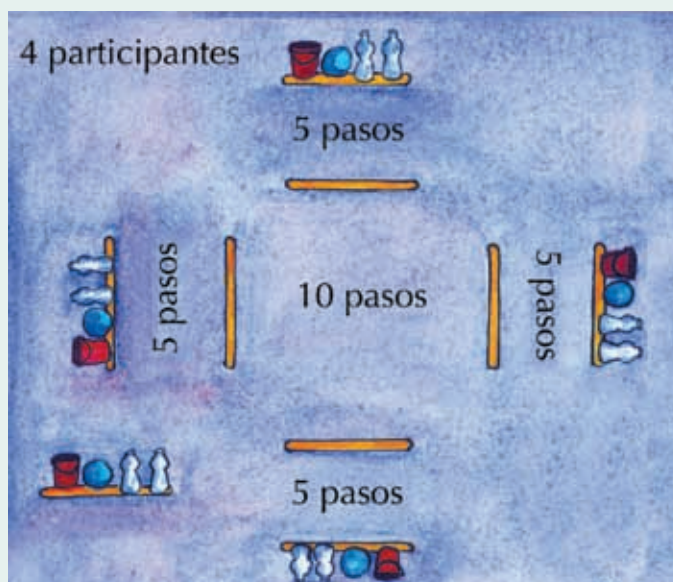
RETO: Líneas lejanas

En este reto emplearás movimientos para desempeñarte mejor en las diferentes situaciones de juego e inventarás otras maneras de utilizar un implemento.

Lo primero a considerar es el número de participantes (mínimo dos, máximo cuatro) para dibujar el área de juego, la cual se muestra en la siguiente imagen.

Materiales

Pelotas, gises, botellas de plástico, cubetas, ganchos de plástico para ropa.



Cada una de las líneas pequeñas que dibujes debe tener botellas, cubeta y círculo.



Cada participante se colocará en una de las líneas grandes.

El objetivo es llegar a la línea de otro participante mientras botas la pelota y evitas que los demás te la quiten. No se vale empujar al intentar quitar la pelota.

Si consigues llegar a la línea de otro, nadie puede quitarte la pelota y tienes derecho a intentar meterla en la cubeta, tirar una botella o lanzarla e intentar que bote dentro del círculo, así obtendrás un punto.

No se puede salir de la zona de juego.



Ahora, utiliza los ganchos para conducir la pelota e intentar llegar a la línea de otro compañero, pero con la consigna de hacer un lanzamiento o tiro de diferente manera. Recuerda que puedes llevar la pelota utilizando otro implemento o conducirla de otra manera, tomando en cuenta los comentarios de cada participante.

Dibuja cómo sería el área de juego en la que se realizaría el reto si jugaran ocho compañeros.



Reflexión

¿Qué movimientos hiciste para realizar el reto?

Cada objeto es creado para cumplir con una función; por ejemplo, en este juego se utilizó el gancho que sirve para colgar ropa como implemento para conducir la pelota. ¿Qué otros objetos podrías utilizar como implementos para este juego? Escribe cuáles y para qué.



Consulta en...

Si quieres saber más sobre juegos modificados revisa HDT, *Yo soy un conejo*.

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno tira o lanza la pelota de diferentes formas.
- ☐ El alumno les asigna a los objetos una función diferente a la que normalmente tienen.



CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR
ABIERTO

RETO: Estafeta

Este reto te permitirá poner en práctica el trabajo colaborativo y lograr un buen manejo de los patrones básicos de movimiento como: correr, caminar, saltar y manipular objetos.

Materiales:

Lápiz,
botella de
plástico pequeña
y hojas de reúso.



Para que este juego sea divertido, necesitan varios amigos; pueden hacerlo en un jardín o en un campo deportivo, para evitar accidentes. La botella de plástico será la estafeta.

Un dato interesante

En la época prehispánica las noticias se transmitían entre los pueblos de forma verbal o escrita, y quienes las llevaban lo hacían corriendo, a estas personas se les llamaba *painani* y eran considerados elegidos por los dioses para realizar la actividad.

Primero indiquen el punto de salida y la meta; después distribúyanse equitativamente en el campo. El que inicia debe llevar la estafeta y, sin que se le caiga, entregarla al siguiente compañero. Propongan otras maneras de realizar la actividad, tomando en cuenta la opinión de cada participante. Intenten realizar el reto trotando hacia atrás, también pueden brincar y sujetar con una mano su tobillo y con la otra la estafeta. Recuerden que la seguridad es importante.



Cambia tu estafeta por otro implemento; por ejemplo, una vasija con agua. Inténtalo y escribe lo que hiciste para que no se te cayera el líquido.

Reflexión

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

¿Cuál es la importancia de considerar las propuestas de los demás al modificar los juegos?



Consulta en...

Para más información acerca de cómo adaptar materiales en tus juegos revisa la página:
<http://www.sepiensa.org.mx/sepiensa2009/nyn.html>

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno identifica la utilidad de sus patrones básicos de movimiento.
- ☐ El alumno toma en cuenta las propuestas de sus compañeros al modificar la actividad.



CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR
ABIERTO

RETO: Lanza sin caer

En este reto relacionarás movimientos y órdenes con un estímulo sonoro, explorando diferentes formas de manipular objetos sin olvidar el respeto entre compañeros.

Para iniciar el juego invita, por lo menos, a tres compañeros. Formen un círculo dejando suficiente espacio entre ustedes, aproximadamente tres pasos entre uno y otro. Después, alguno de ustedes lanza la pelota hacia arriba, al mismo tiempo que dice el nombre de quién deberá atraparla; quien la atrapa la lanzará de nuevo y dirá el nombre de otra persona y así sucesivamente. Háganlo sin parar y cada vez más rápido. Cuando a alguien se le caiga, vuelvan a comenzar.



Materiales:
Pelota y globo.

De común acuerdo modifiquen las reglas, pueden dar un giro antes de atrapar la pelota, golpearla o botarla, estar acostados en el suelo, usar un globo o proponer secuencias de movimiento más complejas. En el siguiente espacio describe alguna.



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 alumno propone diferentes secuencias de movimiento.
- ☐ El alumno respeta a sus compañeros durante el juego.

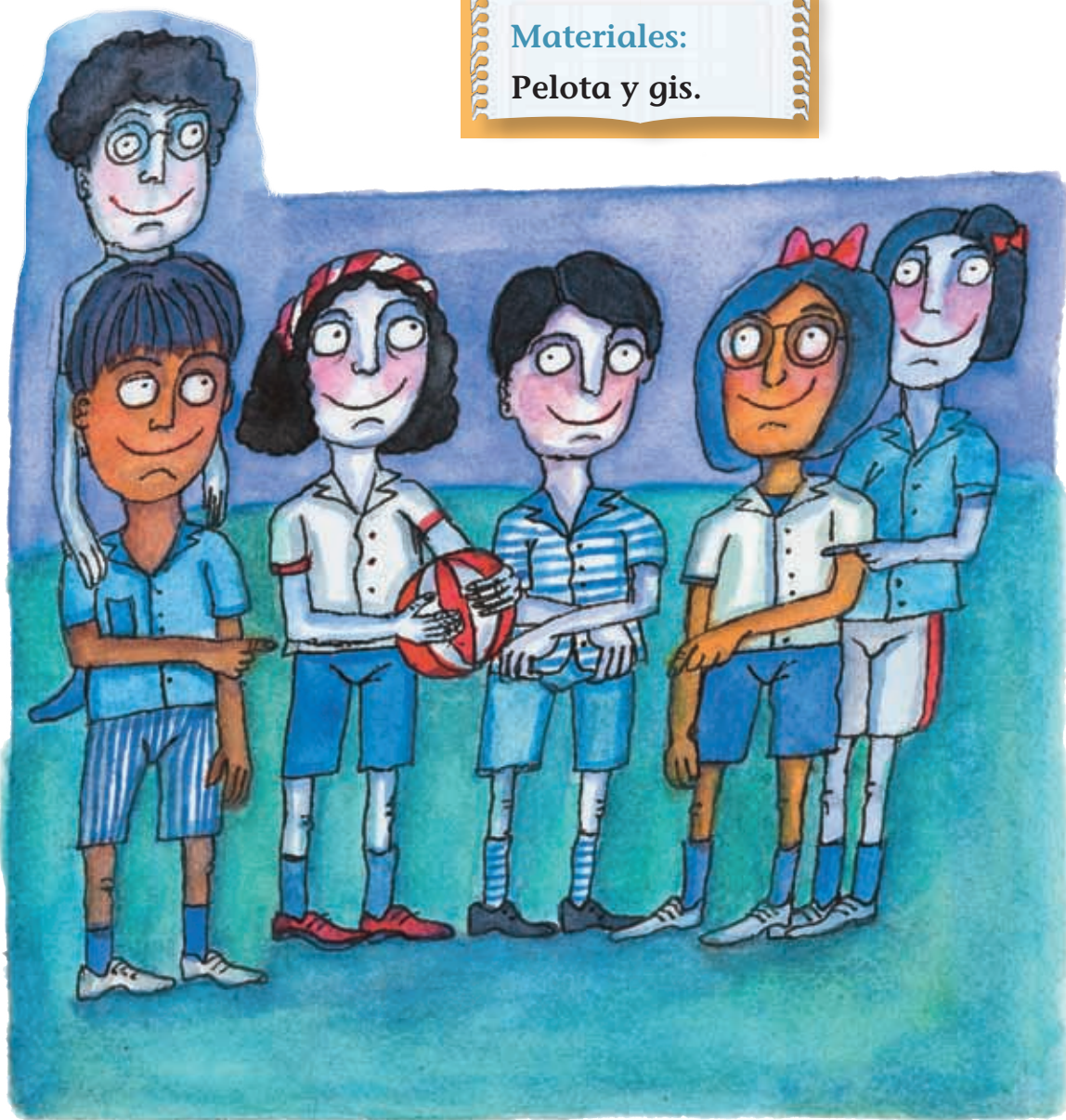


CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR
ABIERTO

RETO: Defiendo el reino

En este reto la organización con tu equipo facilitará el trabajo y el logro de las metas. Utilizarás la combinación de distintos patrones básicos de movimiento; por ejemplo, desplazamientos, cambios de dirección y manipulación de un implemento para lograr un mejor desempeño.

Materiales:
Pelota y gis.



Para iniciar el juego invita por lo menos a seis compañeros. Formen dos equipos y marquen en el suelo un círculo de aproximadamente cuatro metros de diámetro, uno de los integrantes de cualquiera de los dos equipos será el "rey" o la "reina" y se colocará en el centro del círculo, los contrarios intentarán golpearlo con la pelota, su equipo lo defenderá al 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" o "reina".



Reflexión

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

Escribe las combinaciones de patrones básicos de movimiento, que ya dominas.

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno desarrolla estrategias de juego.
- ☐ El alumno identifica diferentes combinaciones de patrones básicos de movimiento, por ejemplo, corre mientras manipula un objeto.

CON AMIGOS O
COMPAÑEROSLUGAR
ABIERTO

RETO: Hockey con escobas



Este reto te ayudará a identificar una habilidad, esto es, cuando combinas dos o más patrones básicos de movimiento; por ejemplo, correr y golpear un objeto.

Invita, por lo menos, a tres amigos o familiares, cada uno deberá tener una escoba y una pelota, puede ser de vinil o una hecha por ustedes con papel y cinta adhesiva. Hagan dos porterías, utilicen las cubetas o lo que a ustedes se les ocurra, formen un círculo en el centro, ahí dará comienzo el juego. El desafío consiste en meter la pelota en la portería contraria, utilizando la escoba como implemento.

Materiales:

Pelota de vinil, o de papel, cuatro cubetas, una escoba para cada participante (que no esté astillada ni rota) y cinta adhesiva.



Designen 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 prevención, y regístrenlas en un cuadro como el siguiente.

Infracción	El árbitro marcará de la siguiente forma

Reflexión

¿Por qué es importante respetar las decisiones del árbitro?

Menciona qué habilidades utilizaste en el reto.

De esas habilidades, ¿cuáles utilizas en tu vida diaria?

Un dato interesante

El *hockey* es un deporte que requiere del dominio de varios movimientos simultáneos, como patinar y al mismo tiempo conducir el disco con un bastón. Existen diferentes modalidades de *hockey*: sobre ruedas, sobre hielo, en pasto y subacuático.

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno identifica las habilidades que utiliza en la vida diaria.
- ☐ El alumno respeta las decisiones de sus compañeros.



CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR
ABIERTO

RETO: Hoyitos

En este reto identificarás e incrementarás algunas habilidades motoras. Una actitud de disposición e inclusión te ayudará a tener una buena relación con tus compañeros de juego.

Invita por lo menos a tres amigos o familiares. Cada uno hará un hoyo en la tierra, de modo que estén alineados y separados por cinco centímetros de distancia. A cinco pasos de los hoyitos tracen una línea paralela, desde ella realizarán los lanzamientos. También asignen un lugar, a unos quince o veinte metros de la línea de lanzamiento, que servirá como base para la protección de los jugadores.



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 la lanzará 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 sea tocado por la pelota, deberá recogerla e intentar tocar a otro que no haya logrado salvarse, el que la lanzó se ubicará en la base. Cuando todos hayan regresado a la línea de lanzamiento, inicien nuevamente.

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

Describe la estrategia que utilizaste para evitar ser tocado por la pelota.

Menciona tres aspectos que favorecen la convivencia.



Un dato interesante

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

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno identifica las habilidades motrices que utiliza en una estrategia de juego.
- ☐ El alumno participa colectivamente con sus compañeros de juego.



CON ADULTO Y
COMPAÑEROS
LUGAR
ABIERTO

RETO: Juego y modifíco

En este reto explorarás diferentes maneras de manejar implementos, al mismo tiempo que combinas dos o más patrones básicos de movimiento. Además, modificarás elementos como el espacio, las reglas o los implementos.

Tracen en el suelo un rectángulo que mida dos metros de ancho por cinco metros de largo y divídanlo a la mitad.

Materiales

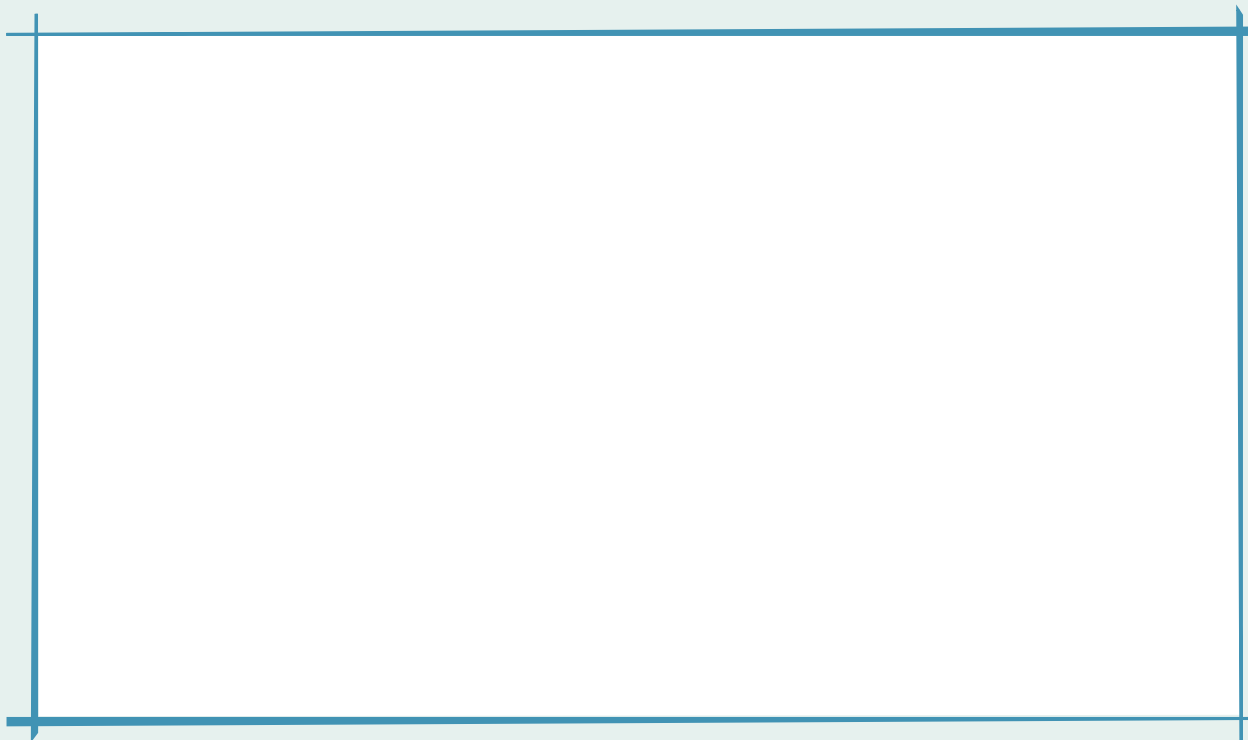
Cinta adhesiva, pelota, gis, palo, plato de plástico duro, hoja de reúso.

Con ayuda de una moneda determinen quiénes juegan primero y quién realizará el saque; éste se debe hacer fuera de la cancha trazada, atrás de la línea final.



El juego consiste en pasar la pelota de un cuadro a otro golpeándola con la mano. La pelota debe dar un bote dentro de la zona contraria para que siga el juego. Se obtienen puntos si ésta no cae dentro de la zona contraria, si da dos botes o si no se golpea con la mano. De común acuerdo determinen el número de puntos para permitir la entrada a otro participante, quien observa y participa como juez.

Ahora, utiliza tu creatividad para hacer la primera modificación al reto. En el siguiente espacio diseña una cancha con la forma que quieras, con sus respectivas divisiones para que puedan jugar tres participantes al mismo tiempo. Recuerda que el área de juego debe permitirte desplazarte para que puedas combinar patrones básicos de movimiento.



Determina las reglas para jugar, toma como referencia las que se propusieron al inicio. Anótalas en tu cuaderno.

Por último, diseña y elabora un implemento, para golpear la pelota; por ejemplo, haz una raqueta con el plato y el palo o elabora tu propia pelota con hojas de reúso.



Reflexión

¿Qué patrones básicos de movimiento lograste combinar en la actividad?

¿Qué más le modificarías a la actividad?

¿En qué situaciones de tu vida diaria necesitas combinar dos o más patrones básicos de movimiento?

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno diseña un área diferente para realizar la actividad.
- ☐ El alumno identifica los patrones básicos de movimiento que utiliza en la actividad.

ANECDOTARIO

Comenta con compañeros, familiares y profesores, y responde en tu cuaderno:

¿Por qué es importante desarrollar habilidades para crear o modificar situaciones de juego?

¿Por qué es necesario practicar para desarrollar tus habilidades motrices?

Describe dos situaciones de tu vida en las que sea importante emplear tus patrones básicos de movimiento y habilidades motrices.

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

noviembre-
diciembre

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





Aventura 3

No soy un robot, tengo ritmo y corazón

En esta aventura descubrirás tu ritmo y mejorarás tu coordinación, al poner a prueba tus habilidades motrices y tu confianza en distintas situaciones.

Nuestros antepasados utilizaban el baile en los rituales; actualmente, esta actividad es una forma de convivencia social, entretenida y con muchas alternativas, ¿tú cómo te diviertes con el ritmo?



¿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 con el 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.

RETO: Ordeno la música

En este reto escucharás diferentes géneros y estilos musicales; de acuerdo con el ritmo propondrás distintas formas de baile.

La música es el arte de combinar sonidos y silencios; existen diferentes tipos de música, según varían el ritmo y los instrumentos.



Materiales:

Reproductor de música y bolígrafo.



Consulta en...

Para escuchar algunas canciones entra a la página: <http://www.sep.gob.mx> entra a Información para... alumnos, y podrás encontrar rondas y canciones.

En el reproductor de música o radio escucha diferentes géneros y estilos musicales que sean de tu agrado. Si no cuentas con reproductor de música canta algunas canciones que te sepas, puedes pedir a alguien mayor que te enseñe alguna; identifica lo que sientes con cada una y exprésalo con movimientos de baile. Explora tus posibilidades sin pena, recuerda que cada quien tiene una manera particular de moverse.

En el siguiente esquema anota los géneros y estilos musicales que escuchaste o que cantaste y los pasos de baile que propusiste. Puedes preguntar a un adulto acerca de los géneros que escucha y cómo los baila.



Tus pasos:

Tus pasos:

Tus pasos:

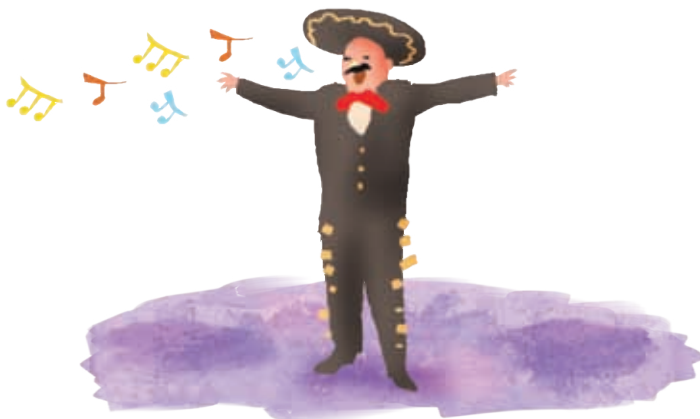
Tus pasos:

Géneros y/o estilos musicales

Reflexión

¿Qué beneficios puedes obtener al moverte con ritmo?

¿Qué sentiste al proponer tus propios pasos de baile?



PARA EL ADULTO

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

RETO: Festín musical

En este reto descubrirás lo que la música te hace sentir y propondrás maneras para bailarla. Conoce más de ti a partir de tus propuestas de movimiento y reconoce el baile como otra opción para ejercitarte diariamente.



Consulta en...

Que aprender a bailar sea tu próximo proyecto, consulta: <http://www.sepiensa.org.mx/sepiensa2009/jovenes.html> Ahí encontrarás algunos consejos.

Materiales:

Reproductor de música o radio, 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.

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 harías mientras la escuchas.



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

Un dato interesante

El baile es una actividad física que puede ser moderada o vigorosa; si lo practicas, además de ejercitar tu cuerpo, puede mejorar tu estado de ánimo.

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

De los géneros o estilos musicales que conoces, elige tres, escucha varias canciones y describe detalladamente, en el cuadro de la siguiente página, 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 los pensamientos que te provocó la música que escuchaste.

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



PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno expresa emociones al escuchar música.
- ☐ El alumno describe claramente los movimientos de los pasos de baile.

RETO: Un arquitecto de sonidos

En este reto estimularás tu capacidad creativa al diseñar y elaborar un instrumento musical a partir de un plan de acción. Este instrumento lo utilizarás como acompañamiento de tus movimientos, siguiendo un ritmo musical.



Consulta en...

Para encontrar información sobre la importancia de reutilizar los objetos y materiales que puedes considerar para la construcción de tus instrumentos, revisa la página:
<http://www.chavitos.snte.org.mx>

Materiales:

Reproductor de música o radio. Consigue material que te sirva para elaborar un instrumento musical; por ejemplo, tubos de PVC, botellas de plástico, botes o cubetas, cuerdas, palos.



¿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. 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? Mientras lo construyes describe, paso por paso, la elaboración en el cuadro de la siguiente página.



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



Es tiempo de comprobar la utilidad de tu instrumento musical. Para esto, necesitarás 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.

Elabora un plan de acción sobre las actividades físicas que te gustaría realizar con tus amigos o familia durante una semana.

Reflexión

¿Consideras que el instrumento musical que elaboraste es creativo?

¿Por qué?

¿Por qué es necesario elaborar un plan de acción?



PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno cumple su plan de acción.
- ☐ El alumno sigue sonidos con su instrumento musical.




RETO: Genera un ritmo

En este reto crearás una composición rítmica y una propuesta de movimientos que la acompañen, poniendo a prueba tu coordinación. Procura apreciar y respetar las propuestas sugeridas por los demás, así habrá un ambiente de confianza.

Con tus compañeros 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. Completen 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.

Un dato interesante

En la actualidad el baile es también considerado un deporte y se le denomina Baile Deportivo, en 1995 fue reconocido por el Comité Olímpico Internacional. Ahora se practica en cerca de 70 países incluyendo México.

Reflexión

¿Los movimientos que propusieron se adecuaron con facilidad a la composición rítmica que crearon? ¿Por qué?

¿Qué sientes cuando alguien no respeta tus propuestas?



PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno realiza con fluidez los movimientos propuestos para la composición rítmica.
- ☐ El alumno respeta las propuestas de los demás.

RETO: Una banda que no es de carro

En este reto utilizarás tu creatividad, ritmo, motricidad y todo lo que experimentaste en la aventura. Además, explorarás cuán seguro te sientes al mostrar tus propuestas a otros.

Ya sabes qué es el ritmo y cómo seguirlo con un instrumento. En este reto lo utilizarás como una manera para 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.

Materiales:

Reproductor de audio y tu instrumento del reto anterior.



Invita a dos o tres compañeros, pueden utilizar el instrumento que elaboraron anteriormente, pues serán una banda muy novedosa. Primero, pongan nombre a su banda, después inventen su propia música y su manera característica de bailar. Pueden ensayar siguiendo canciones y luego... ¡a inventar se ha dicho! Hagan invitaciones personalizadas 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.

El ritmo y el movimiento son una manera divertida de ejercitarse. 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.



Reflexión

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

¿Qué dificultades tuvieron al crear en equipo?

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

Explica lo que experimentaste al exponer tus propuestas de ritmo y movimiento frente a los demás.

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno se desenvuelve con seguridad en actividades en grupo.
- ☐ El alumno crea propuestas con sus compañeros.

ANECDOTARIO

Responde en tu cuaderno y comenta con compañeros, familiares y profesores:

¿Cuál de las actividades que llevaste a cabo en tus sesiones de Educación Física y retos de esta aventura te pareció mejor para trabajar con el ritmo?

¿Por qué consideras que es así?

Describe dos actividades de tu vida en las que utilices el ritmo.

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



enero-
febrero

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



Aventura 4

Donde hay alegría, hay creación

En esta aventura el principal desafío es que propongas movimientos que den solución a diversas situaciones; por ejemplo, en un juego donde tengas que plantear respuestas creativas y originales que le den solución, así como modificar juegos para hacerlos más complejos y divertidos. Cada persona tiene su propia manera de solucionar problemas, sé tolerante y respetuoso ante esas diferencias.



RETO: Las mil y un soluciones

En este reto propondrás soluciones motrices creativas a diferentes problemáticas de juego.

¿Qué es un problema para ti? Para resolverlo generalmente hay más de una solución y para encontrarlas es necesario utilizar la creatividad, entre otras habilidades.

Materiales:

Aro de por lo menos 60 centímetros de diámetro (puede ser hecho de vara suave), pelota de trapo o de papel, cuerda delgada de un metro de largo.



Empuja el aro para que se desplace rodando, ya que lo logres, alcánzalo y lanza la pelota por en medio del aro en movimiento; hazlo tantas veces como puedas mientras el aro siga rodando. Compara la forma en que lo haces en relación con tus compañeros de juego, observa cómo mueves tu brazo o brazos, cómo interviene el resto de tu cuerpo al lanzar: ¿te agachas o la lanzas bien extendido?, ¿la lanzas sobre la marcha o tienes que detenerte para hacerlo?

Amarra el aro con la cuerda en alguna rama o algo parecido, hazlo girar golpeándolo con la pelota. Intenta mover el aro de diferentes formas; por ejemplo, según el movimiento de rotación de la Tierra o intenta que se mueva como un péndulo.





Crea tu propio juego. Describe en el cuadro siguiente tu propuesta, utiliza los aspectos que se mencionan:

Cómo utilizarías: aros, pelotas u otro implemento o móvil	Cómo sería el área de juego:	Cuáles son las reglas:	Cuántos participantes o equipos:
Nombre del juego:			
Descripción del juego:			

Reflexión

Describe la solución que fue más útil y divertida al intentar pasar la pelota por el aro.

¿Qué otros juegos has modificado para hacerlos mejores?

¿En qué otra situación de tu vida has cambiado o contribuido a transformar algo?



Consulta en...

Para saber más sobre creatividad consulta la página:
<http://sepiensa.org.mx>

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno analiza el propósito del reto para hacer sus propuestas de movimiento.
- ☐ El alumno propone distintas maneras de solucionar problemáticas.

RETO: Pelota callada

En este reto observarás y analizarás una situación para sugerir una estrategia y alcanzar la finalidad del juego. Recuerda que la comunicación es fundamental para tomar acuerdos cuando se trabaja en equipo.

Materiales:

Pelota,
gis o algo
para dividir
la cancha.



Formen dos equipos con mínimo tres integrantes y busquen un espacio libre de obstáculos, de preferencia un parque o patio grande. Luego divídanlo en dos; para ello dibujen una línea, la cual separará los equipos.



El juego inicia cuando un equipo lanza la pelota a la cancha contraria y los integrantes del otro equipo tratan de atraparla. Sin embargo, no es tan sencillo, porque los jugadores de cada equipo siempre deberán mantener contacto con sus compañeros. Por ejemplo, se tomarán de las manos o tocarán el hombro o alguna otra parte del cuerpo del compañero sin soltarlo, y así atraparán y regresarán la pelota. Después de completar 10 pases harán una formación diferente (tren, círculo, triángulo, etcétera). Entre todos establezcan las reglas del juego.



Reflexión

¿Qué estrategia utilizaste para alcanzar la finalidad del juego?

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

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno se comunica con facilidad.
- ☐ El alumno propone estrategias en colectivo.

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 (alto, medio, bajo) y velocidades.



Un compañero debe realizar la trayectoria que propusiste y al terminar aumentar movimientos y obstáculos, así cada vez que alguien lo realice se prolongará el recorrido. Procura cuidar a tu compañero en todo momento.



Reflexión

Describe una situación de tu vida en la que resolviste un problema involucrando tu motricidad.

Durante el reto, ¿cómo cuidaste de tus compañeros?



Consulta en...

En la página: <http://www.cenapra.salud.gob.mx/> Revisa: "Cuates de cuidado 2", encontrarás algunos consejos útiles para prevenir accidentes al realizar tus actividades.

PARA EL ADULTO


- ☐ El alumno hace propuestas motrices originales.
- ☐ El alumno toma medidas de seguridad.

RETO: Los estrategas

A partir de algunos juegos tradicionales, en este reto experimentarás y propondrás estrategias distintas para lograr la finalidad de cada uno.

Investiga o pregunta a un adulto qué juegos tradicionales practicaba de pequeño, y júégalos con tus compañeros.

Analiza las estrategias que fueron necesarias para lograr los objetivos de cada juego. En tu cuaderno describe la estrategias que utilizaste en cada uno; piensa qué otra estrategia podrías llevar a cabo y también anótala. Toma como base el siguiente ejemplo.

Juego tradicional	Estrategia utilizada	Nueva estrategia
<p>Escondidillas</p> 	<p>Esconderme en un lugar cercano al compañero que cuenta y no moverme hasta que el buscador se mueva del sitio para salvar a mis compañeros.</p>	<p>Esconderme en un lugar alejado y no moverme ni salir hasta que encuentren a todos o alguien nos salve.</p>

Es importante que consideres la experiencia que tienen los demás, pues ello te puede proporcionar más ideas.



Un dato interesante

Hasta 1968, en los Juegos Olímpicos realizados en México, el salto de altura se realizaba corriendo frente a la barra o el listón, hasta que el atleta Richard Douglas Fosbury desarrolló una estrategia innovadora que consistía en saltar de espalda a la barra, lo cual le permitía al saltador llegar más alto.



Reflexión

¿Cuál es la utilidad de imaginar una nueva estrategia y anticiparte a una situación de juego?

Anota algún consejo que esté basado en la experiencia de otra persona y que te haya sido útil.

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno plantea estrategias de juego anticipadamente.
- ☐ El alumno considera las experiencias de otros.



Aventura 4

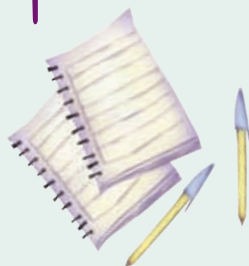
CON AMIGOS O
COMPAÑEROS
LUGAR ABIERTO
O CERRADO

RETO: Del pensamiento a la creación

En este reto usarás tu creatividad y habilidades motrices para construir juegos analizando el entorno y lo que te gusta.

Para crear o modificar los juegos completa el siguiente cuadro, e invita a otros compañeros para divertirse juntos.

Nombre del juego			
Que móviles e implementos utilizarías:	Cómo sería el área de juego:	Habilidades motrices que pondrás en práctica:	Cuántos participantes o equipos:
Descripción del juego:		Cuáles son las reglas:	



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 la práctica se volverán expertos.



Reflexión

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

¿Qué habilidades motrices se te dificultan y por qué piensas que pasa eso?

¿Qué otra información es útil para diseñar un juego?

Un dato interesante

James Naismith fue el creador del baloncesto. En un principio se practicaba lanzando una pelota hacia unas canastas que se utilizaban para recolectar frutas. Al darse cuenta de que los jugadores tenían que subir por la pelota cada vez que era encestanda, decidió quitarles el fondo. Éste es un ejemplo de cómo los juegos o deportes se pueden modificar a partir de las circunstancias.

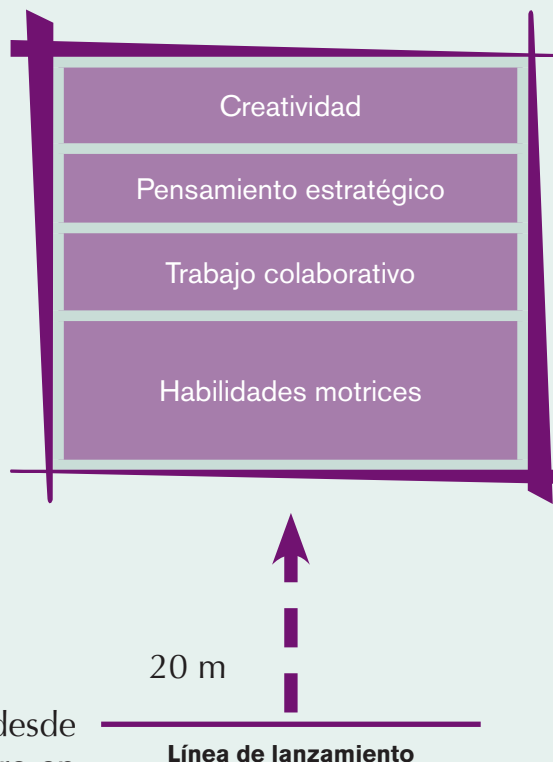
PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno muestra interés para proponer actividades diferentes.
- ☐ El alumno reconoce las habilidades motrices que se le dificultan.

RETO: ¡Va con todo!

En este reto integrarás lo aprendido durante esta aventura, desde poner a prueba tus habilidades motrices y tu creatividad para modificar e inventar un juego, hasta proponer estrategias para desempeñarte mejor, considerando siempre la convivencia con los demás.

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



Por turnos, los jugadores lanzarán una teja desde la línea de lanzamiento, observarán el cuadro en el que cayó la teja y realizarán un juego en el que se emplee el aspecto escrito en el cuadro. Posteriormente cada quien propondrá una modificación al juego, con respeto y tolerancia decidan cuál de esas propuestas llevarán a la práctica.

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

Materiales:

Gis y
costalitos con
semillas o tejas.



Reflexión

¿Cómo te ayuda el pensamiento estratégico en tu vida cotidiana?

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

Describe las acciones que te hacen ser tolerante y respetuoso.



PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno reconoce la utilidad de la estrategia en los juegos.
- ☐ El alumno resuelve creativamente problemáticas motrices que se le presentan.

ANECDOTARIO

Responde en tu cuaderno y comenta con compañeros, familiares y profesores:

¿Cuál es la importancia de desarrollar el pensamiento estratégico cuando se participa en algún juego o deporte?

Describe algún juego o deporte en el que obtuviste un buen resultado después de hacer una propuesta motriz.

Escribe dos actividades de tu vida en las que sea importante solucionar situaciones con ayuda de tus habilidades motrices.

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



marzo-
abril

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



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 la actividad física como un medio para lograr esto.

En esta aventura pondrás en práctica el diseño y la organización de actividades, donde los participantes estimularán su motricidad en un ambiente de cordialidad y de respeto, de esta manera integrarás lo experimentado en Educación Física.



RETO: El pastor y sus ovejas

En este reto te proponemos divertirti y sentirti parte fundamental de un equipo, en el que los integrantes tendrán que solucionar determinada situación pensando en la mejor estrategia, 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 de todos y convivir con los demás. Los juegos casi siempre promueven estos valores tan importantes.

Para este reto se requiere que se organicen en dos equipos de aproximadamente seis integrantes cada uno y dibujen en el suelo un círculo que será el corral.



Por equipo elijan a una persona que será el pastor o líder, el cual se colocará a unos 15 pasos del círculo y sin desplazarse tratará de guiar a sus ovejas (los demás participantes) al corral. Estas ovejas estarán esparcidas por el espacio de juego y con los ojos vendados. La forma de guiarlas será por medio de sonidos, pues la regla principal es que nadie puede hablar.

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? _____

PARA EL ADULTO

☐ El alumno se organiza con facilidad.

☐ El alumno toma acuerdos de grupo asumiendo su responsabilidad.

RETO: Objetos voladores no identificados

En este reto aplicarás tu potencial creativo y promoverás en los demás una participación cordial y de respeto como aspectos fundamentales en la convivencia, al proponer un juego basándote en otro tradicional o autóctono.

Materiales:

Cinta adhesiva,
cartones,
pinturas
o crayolas y
tijeras.



En un pedazo de cartón, traza un círculo de 20 cm de diámetro, recórtalo, pega el cordón en el perímetro y decóralo a tu gusto. ¡Listo, ya creaste tu platillo volador! Invita a varios 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. Recuerda reconocer el trabajo de los participantes. Lancen sus platillos voladores e intenten atraparlos sin que se caigan.

Pregunta sobre algún **juego tradicional** o autóctono de tu región, recuerda obtener datos como el implemento utilizado, la forma en que se juega, el número de participantes y las reglas. Con los datos obtenidos diseña un juego similar utilizando los platillos.



Reflexión

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

Describe la propuesta de juego que hiciste.



PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno reconoce las aportaciones de los demás.
- ☐ El alumno propone juegos retomando elementos de uno tradicional o autóctono.

RETO: Chismógrafo de juego y ejercicio físico

En este reto conocerás 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 las decisiones relacionadas con los demás, apliques la **empatía**.



Consulta en

Si quieres saber cómo reciclar una libreta o un cuaderno visita la página: <http://www.chavitos.snte.org.mx>

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 tus compañeros. Por lo general, se escriben en un cuaderno las preguntas que deberán contestar los demás. Necesitas una guía de preguntas que harás a tus compañeros, parientes, profesores y amigos.



En las hojas de reúso o en algún cuaderno viejo, escribe algunas preguntas como las siguientes:



- 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?
- ¿Practicas algún deporte autóctono o juego tradicional?
- ¿Qué alimento te gusta más?, ¿consideras que es sano?

Inventa otras preguntas. Recuerda dejar espacio para que varios compañeros puedan escribir.





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



Reflexión

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

De las personas que contestaron tu chismógrafo, ¿cuántas realizan regularmente actividad física?

¿A qué consideras que se deba?

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

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno reconoce las diferencias entre las personas.
- ☐ El alumno es tolerante con los demás.

RETO: ¿Qué hago con mi tiempo?

Este reto te ayudará a identificar 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.

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.

Materiales:
Transportador
y lápiz o
bolígrafo.



Durante el día realizas diversas actividades para cubrir tus necesidades; por ejemplo, descansar, alimentarte, ir a la escuela, hacer la tarea, compartir con amigos o familia, hacer ejercicio, entre otras ocupaciones. En algunos casos, los horarios están definidos, como 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 otras. Recuerda mencionar el tiempo aproximado que dedicas a cada una e indica, dibujando las manecillas del reloj, la hora en la que las realizas.













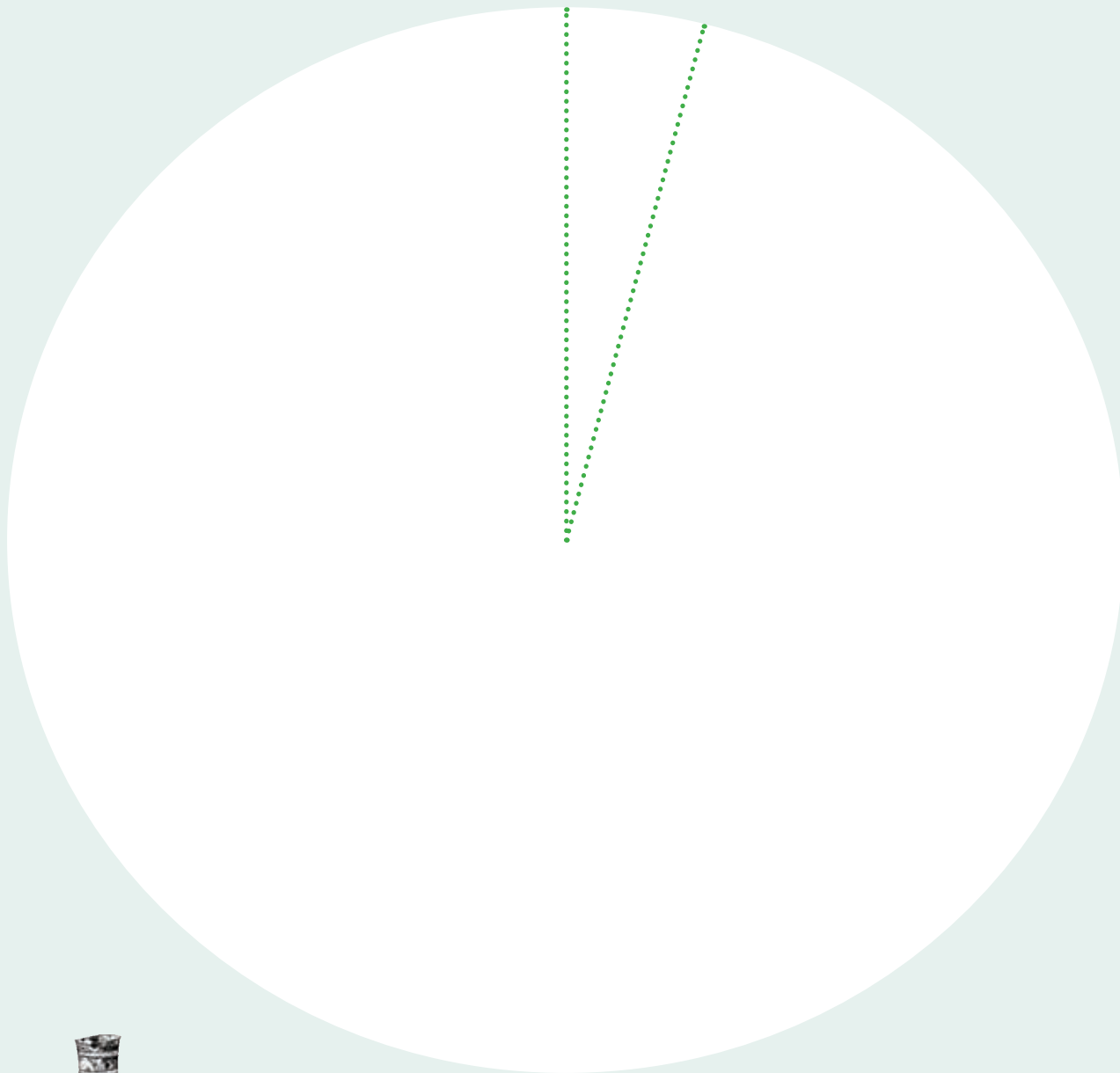








El siguiente círculo representa un día, divídelo en 24 partes iguales, cada segmento equivale a una hora; puedes utilizar un transportador, recuerda que el círculo tiene 360° , divídelo entre 24 y traza las líneas con un mismo color o lápiz.



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

¿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 la actividad física es suficiente? ¿Por qué?

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



Consulta en...

Si tienes oportunidad consulta la página: <http://www.sepiensa.org.mx>
Ahí encontrarás actividades que puedes realizar en tu tiempo libre.



PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno identifica la organización de un día cotidiano.
- ☐ El alumno reconoce a qué actividades es necesario designarles más tiempo.

RETO: Organizo a los amigos

En este reto experimentarás y practicarás tus habilidades de **liderazgo**, comunicación, orden y empatía, al dirigir y coordinar un juego o evento. Entre más practiques dichas habilidades podrás desarrollarlas mejor.

Materiales:

Cordón, tres aros,
papel, periódico
o trapos.



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.



Patea lejos

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





Salto

Salta 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.



Un dato interesante

Los rarámuris organizan un gran evento que implica que muchas personas se pongan de acuerdo para que se realice con éxito. Es una competencia sólo para mujeres llamada "Carrera de Arihueta" o "Rohueliami", que consiste en levantar y lanzar un aro o argolla con una vara dando varias vueltas a un circuito. Las niñas que están aprendiendo lo hacen de forma recreativa y su recorrido es de 4 a 8 kilómetros. Las mujeres adultas, expertas en la carrera, recorren de 30 a 35 kilómetros.

¿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. Después da una señal para rotar; es decir, cambiar de estación en el mismo sentido, así cada equipo pasará a todas las estaciones. Experimenta esta manera de organización (circuito) utilizando las actividades propuestas u otras que prefieran.



Consulta en...

Conoce otras maneras de organizar juegos, entra al portal HDT, *Participación en juegos y deportes*.



Esta vez será necesario que hagas una valoración de los 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

¿Cuáles fueron tus sensaciones cuando dirigiste o coordinaste?

¿Cómo mejorarías lo que no te gustó?

De las actividades que organizaron, ¿cuáles te gustaron más?

¿A qué se debe?



PARA EL ADULTO

Cuando participa en actividades colectivas, el alumno es:

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

RETO: Si lo practico, lo domino

En este reto jugarás dominó con tus amigos o familiares. Además experimentarás la importancia del trabajo colaborativo, participando en la organización de un evento en tu escuela.

El dominó es un juego de mesa popular en muchas de las comunidades de nuestro país; para jugarlo tienes que poner en práctica algunos fundamentos matemáticos: de asociación, ordenamiento, probabilidad y cálculo mental.

¿Sabes jugar dominó? 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).
- 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 con dos dominós.

Ahora mientras caen las fichas propongan movimientos o actividades a realizar; por ejemplo, dar dos saltos y colocarse pecho tierra o correr a un lugar y regresar. Procuren que cada vez sean más complicados.

Reflexión

¿Tomaron decisiones todos juntos?

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

¿Qué complicaciones encontraron para ponerse de acuerdo?

¿Qué 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 organizarás, junto con tus compañeros, un evento recreativo o deportivo. ¿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 evento:

Planeación	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?
Ejecución	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.
Evaluación	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?

Un dato interesante

Los Juegos Olímpicos, así como los mundiales de fútbol, son los eventos deportivos más grandes del mundo, al país que le corresponde ser sede tarda alrededor de 10 años para organizarlo y necesita la participación de aproximadamente 2000 personas. Países como Francia, Alemania, Italia, Japón, Estados Unidos y México han realizado ambos eventos. Nuestro país es el único en toda Latinoamérica que ha organizado unos Juegos Olímpicos y dos mundiales de fútbol.

Recuerda, el evento puede ser de algún deporte u otra actividad como torneo de quemados, lanzamiento del zapato, alguna actividad rítmica, entre otras.





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?



Consulta en...

Para obtener más información sobre los elementos que intervienen en la organización de un evento consulta el portal HDT, Plaza de los desafíos.

PARA EL ADULTO

- ☐ El alumno toma decisiones junto con los demás.
- ☐ El alumno identifica las partes importantes de la organización de un evento.

ANECDOTARIO

Responde en tu cuaderno y comenta con compañeros, familiares y profesores:

¿Por qué es importante la planeación cuando se tiene que organizar un juego o evento recreativo?

Describe una actividad o juego, de tus sesiones de Educación Física o de los retos de esta aventura, en el que participaron muchas personas y se logró la finalidad del mismo.

¿Por qué fue así?

Escribe una actividad de tu vida que requiera planeación y organización para lograrla.

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



mayo-
junio-
julio-

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

Balance anual

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

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

¿Cuántas realizaste?

Comenta, ¿por qué no realizaste algunas de ellas?

¿Qué actividad disfrutaste más?

¿Cuál menos?

Balance anual de talla y peso

Primer bimestre: Estatura: _____ Peso: _____

Quinto bimestre: Estatura: _____ Peso: _____

Diferencia: _____

Analiza los datos anteriores y reflexiona acerca de ellos.

Glosario

- **Comunicación.** Forma en que se relacionan dos o más personas.
- **Creatividad.** Habilidad o talento para producir algo nuevo.
- **Empatía.** Considerar al otro.
- **Expresión corporal.** Comunicación de un mensaje por medio de gestos y movimientos del cuerpo.
- **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.
- **Percusión.** Familia de instrumentos musicales que se tocan al golpearlos.
- **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.
- **Ritmo.** Orden al que se apegan 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 2011.

El tiraje fue de _____ ejemplares.

¿Qué opinas de tu libro?

Tu opinión es importante para que podamos mejorar este libro de *Educación Física. Sexto grado.*

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

1. ¿Te gustaron los retos?

Mucho ☒

Poco ☐

No me gustaron ☐

2. ¿Las instrucciones de los retos fueron claras?

Siempre ☒

A veces ☐

Nunca ☐

3. ¿Te gustaron las imágenes?

Mucho ☒

Poco ☐

No me gustaron ☐

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

Todas ☒

Algunas ☐

Ninguna ☐

5. ¿Te fue fácil conseguir los materiales?

Siempre ☒

A veces ☐

Nunca ☐

6. ¿Las preguntas de las reflexiones fueron claras?

Siempre ☒

A veces ☐

Nunca ☐

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

Siempre ☒

A veces ☐

Nunca ☐

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

Madre ☒

Padre ☐

Otro familiar ☐

Nadie ☐

Los retos te permitieron:

Mucho

Poco

Nada

9. Mejorar en tus actividades cotidianas.

☒

☐

☐

10. Jugar con amigos o compañeros de escuela.

☒

☐

☐

11. Convivir con los adultos de tu familia.

☒

☐

☐

12. Hacer las cosas por ti mismo.

☒

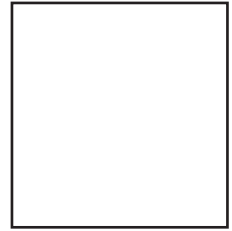
☐

☐

13. ¿Te gustaría hacer sugerencias a este libro?

Si tu respuesta es sí, escribe cuáles son:

¡Gracias por tu participación!



SEP

DIRECCIÓN GENERAL DE MATERIALES EDUCATIVOS
Dirección de Desarrollo e Innovación de Materiales Educativos
Versalles 49, tercer piso, Col. Juárez,
Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06600,
México, D.F.

Datos generales

Entidad: _____

Escuela: _____

Turno: Matutino ☐ Vespertino ☐ Escuela de tiempo completo ☐

Nombre del alumno: _____

Domicilio del alumno: _____

Grado: _____