

# Educación Física

*Primer grado*

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

**Secretaría de Educación Pública**

*Alonso Lujambio Irazábal*

**Subsecretaría de Educación Básica**

*José Fernando González Sánchez*

**Dirección General de Materiales Educativos**

*María Edith Bernáldez Reyes*

**Coordinación técnico-pedagógica**

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

María Cristina Martínez Mercado, Ana Lilia Romero Vázquez

*Autores*

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

*Revisores técnico-pedagógicos*

Daniela Aseret Ortiz Martínez, Ivón Sofía González Miranda, Óscar Palacios Ceballos

**Coordinación editorial**

Dirección Editorial, DGME/SEP

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

*Cuidado editorial*

Edith Citlali Maya Herrera, Carlos Javier Orozco Hurtado

**Portada**

Diseño: Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos

Primera edición, 2010

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2010

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

ISBN: 978-607-469-379-9

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

**Servicios editoriales**

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

Ana Laura Delgado, Sonia Zenteno, Angélica Antonio

*Diseño y diagramación*

Humberto Brera, Rosario Ponce Perea

*Ilustración*

Margarita Sada (pp. 4, 8-31, 102), Aleida Ocegueda (pp. 5, 32-49, 103), Esmeralda Ríos (pp. 5, 50-67, 104), Julián Cicero (pp. 6-7, 68-85, 105), Heyliana Flores (pp. 6, 86-101, 106)

**Agradecimientos**

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

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

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

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

# Presentación

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

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

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

*Secretaría de Educación Pública*

# Índice

## 7 Conoce tu libro

### Aventura 1

#### Éste soy yo

##### Retos

- 10** Parte por parte hasta colorearte
- 12** Corto y pego
- 14** ¿Qué le falta?
- 16** Me sirve para...
- 18** Descubre más de tu cuerpo
- 20** Así puedo hacerlo
- 22** Frutas y verduras de mi población
- 24** La mano que deja huella
- 26** Limpieza de pies a cabeza
- 28** Derecha, izquierda
- 30** Nadie como yo



## Aventura 2

### Convivimos y nos diferenciamos

#### Retos

- 34** Nuestras diferencias
- 38** La orquesta caminante
- 40** La báscula y la cinta
- 42** Saltamos juntos
- 44** Mi colaboración es importante
- 46** Gotitas saladas
- 48** Organizo mi día



## Aventura 3

### Lo que puedo hacer con mi cuerpo

#### Retos

- 52** La sombra que me asombra
- 54** La oca del planeta
- 58** Dibujando en la espalda
- 60** Siento tus corazonadas
- 62** Medimos fuerzas
- 64** A tu medida
- 66** Construimos pistas

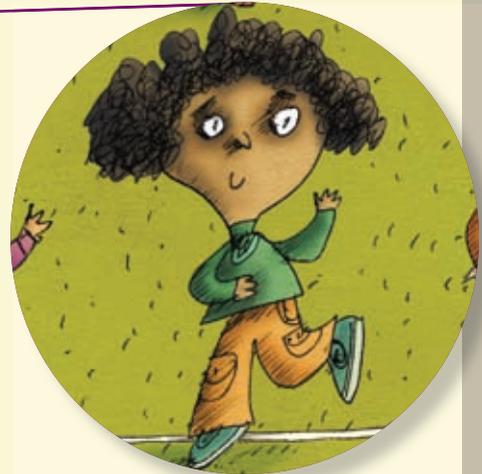


## Aventura 4

**¡Puedes hacer lo que yo hago!**

### **Retos**

- 70** Adivinanzas en movimiento
- 72** Piedras y plumas
- 74** Las hojas de colores
- 76** ¡Buen tino!
- 78** Ojos cerrados
- 80** Uñitas
- 82** La carrera de la taparroasca
- 84** Rally enigmático



## Aventura 5

**De mis movimientos básicos al juego**

### **Retos**

- 88** Pies saltarines
- 90** La caja móvil
- 92** Carreritas
- 94** Un buen control
- 96** Dominar la pelota
- 98** Gusaniños
- 100** Mi estrategia
- 102** **Mis experiencias**
- 107** **Bitácora de juegos y ejercicios**
- 109** **Glosario**



# Conoce tu libro

**E**l libro que tienes en tus manos se divide en cinco **aventuras** que a su vez se desarrollan en divertidos e interesantes **retos**, los cuales puedes llevar a cabo con la ayuda de un adulto, y con tus amigos o compañeros.

Al inicio de todas las aventuras te explicamos para que te sirve realizar cada una; en los retos, se te indica por medio de **iconos** con quién puedes realizar las actividades, así como el lugar más apropiado para hacerlo; además se enlistan los materiales que necesitarás. Recuerda que tus **sugerencias** durante los retos son muy importantes para que puedas inventar tus propios juegos.



**Individualmente**



**Con amigos o compañeros**



**Con la ayuda de un adulto**



**En un lugar abierto**



**En un lugar cerrado**

Cuando finalices cada reto te invitamos a que realices una **reflexión** sobre lo que hiciste, es decir, a que analices cómo desarrollaste las actividades. Puedes platicar con un adulto y pedirle que te ayude a escribir tus comentarios, y valore los logros de tu aprendizaje en el espacio indicado, para comentarlos juntos.

Al terminar los retos hay un espacio llamado “Mis experiencias”, en el que escribirás cómo te sentiste, qué hiciste y cómo llevaste a cabo cada aventura.

En el libro algunas palabras están resaltadas en color rosa, su significado se encuentra en el glosario, ubicado al final del libro. Busca el significado de las palabras que no entiendas y que no se incluyen en el glosario, y escríbelo en un cuaderno.

Es importante que realices ejercicio físico todos los días. Para ayudarte a formar este hábito, registra tus actividades en la Bitácora de juego y ejercicio que se encuentra al final del libro.



# Aventura 1



## Éste soy yo

En esta **aventura** encontrarás retos que te permitirán reconocer tu cuerpo, las formas en que puedes utilizarlo y cuidarlo. También conseguirás mayor seguridad y confianza en ti mismo.



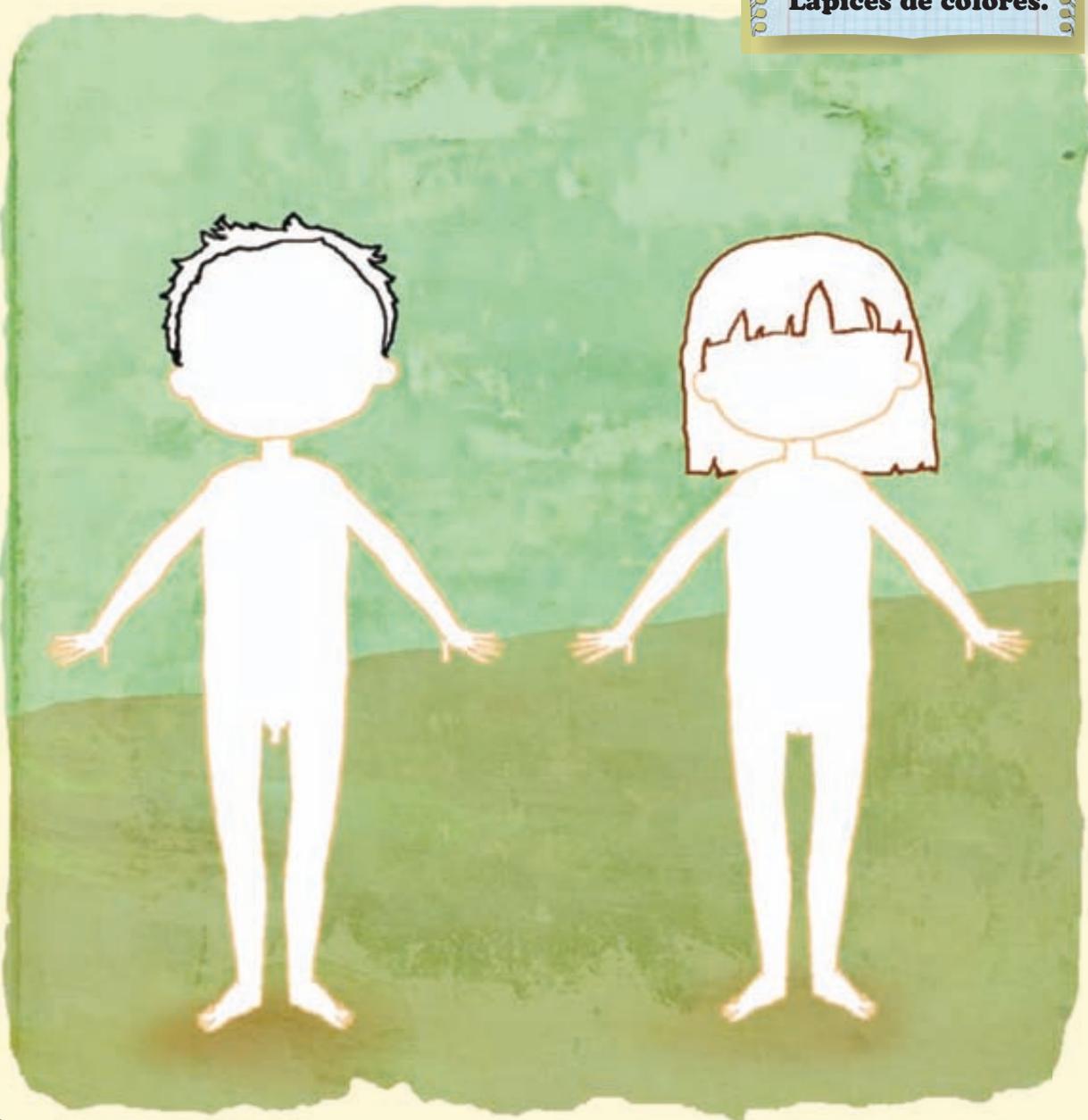
# RETO: Parte por parte hasta colorearte

- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 

En este reto ubicarás las partes de tu cuerpo. Colorea las imágenes que se presentan a continuación, y explora diferentes movimientos con las partes del cuerpo que vas coloreando.

**Materiales:**

**Lápices de colores.**





Menciona y señala en el dibujo de la página anterior la cabeza, el tronco y las extremidades superiores e inferiores. A continuación señálaslas en tu cuerpo y en el de tus familiares.



### **Reflexión**

¿Por qué consideras que es importante conocer tu cuerpo?

---



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

- El niño o la niña distingue diferentes movimientos que puede realizar con su cuerpo.
- El niño o la niña identifica las partes de su cuerpo.

# RETO: Corto y pego



Este reto te permitirá identificar las posturas que puede adoptar tu cuerpo. **Te sugerimos que busques en revistas o periódicos imágenes de personas en diferentes posturas: sentadas, acostadas, saltando o haciendo ejercicio, y que las pegues en la siguiente hoja.**

Pídele a un adulto que elija una de esas imágenes y que, sin mostrártela, te la describa, mencionando la posición de las diferentes partes del cuerpo. Trata de **imitar** la postura descrita.



## Materiales:

**Una revista,  
un periódico,  
tijeras,  
pegamento.**



## Espacio para pegar tus recortes

### Reflexión

Tu cuerpo puede estar quieto o en movimiento.

De las imágenes que recortaste, ¿cuál fue más fácil de imitar?

\_\_\_\_\_

¿Por qué fue fácil? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña realiza diferentes posturas con su cuerpo.
- El niño o la niña pasa de una postura a otra con facilidad.

# RETO: ¿Qué le falta?



En este reto distinguirás las diferentes emociones que puedes manifestar a través de la cara. **Con ayuda de un adulto busca en revistas o periódicos una cara y recorta la mitad. Pégala en uno de los lados del cuadro que se muestra en la siguiente página. Dibuja la otra mitad para completarla. Pide a un adulto o compañero que juegue contigo a adivinar a qué emociones corresponden las distintas expresiones de la cara (triste, enojado, alegre, entre otras).**

**Materiales:**  
Una revista,  
un periódico,  
tijeras,  
pegamento,  
lápices de colores.





## Espacio para pegar y dibujar

--	--

### Reflexión

Comenta con un compañero la emoción que expresa tu dibujo.

Generalmente, ¿qué expresión tienes en la cara?

---

---

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña moviliza diferentes partes de la cara.
- El niño o la niña reconoce con facilidad las expresiones de la cara.

# RETO: Me sirve para...



En este reto identificarás los sentidos de tu cuerpo y cómo los empleas en las actividades que realizas a diario. **Ahora utiliza tus sentidos para realizar diversos juegos y dibújalos en la tabla de la siguiente página.**



**Materiales:**  
**Lápices de colores.**



**¿Qué haces con este sentido?**

Dibuja juegos en la que involucres los sentidos. Elige uno y júégalo

**Vista**

**Gusto**

**Olfato**

**Oído**

**Tacto**

**Reflexión**

¿Qué más puedes hacer con tus sentidos? \_\_\_\_\_

Escribe como utilizas los sentidos en tu juego favorito \_\_\_\_\_

¿En qué actividades utilizas el sentido del olfato? \_\_\_\_\_

**PARA EL ADULTO:**

- El niño o la niña identifica los cinco sentidos.
- El niño o la niña reconoce para qué le sirve cada uno de los sentidos.

# RETO: Descubre más de tu cuerpo



En este reto sentirás cómo reaccionan tu corazón y tus vías respiratorias, antes y después de hacer ejercicio. Aunque no puedes ver a simple vista tus órganos internos, como el corazón y los pulmones, sí puedes sentirlos cuando haces ejercicio. Une con líneas de un color los pares de palabras que corresponden a las partes externas de tu cuerpo que ves a simple vista, y une con líneas de otro color los pares de imágenes que representan las partes internas de tu cuerpo.

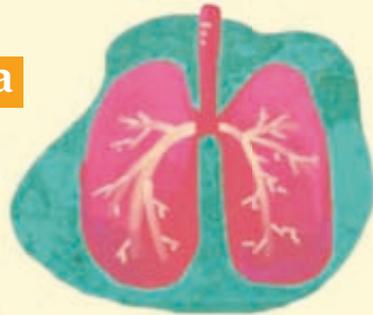


codo



mano

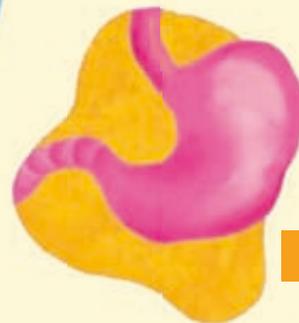
rodilla



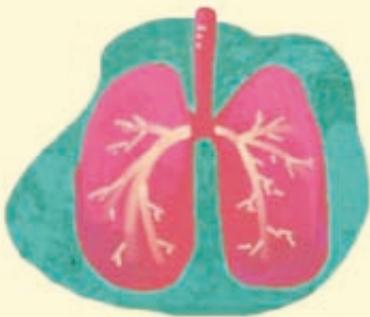
pie



rodilla



codo



pie



mano





Juega a los encantados con tus amigos. Al terminar pon atención al latido de tu corazón y a tu respiración.



### Reflexión

¿Cómo sentiste tu corazón después de jugar? \_\_\_\_\_

¿Por qué consideras que pasó eso? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Recuerda que si no conoces la respuesta, puedes preguntarle a un adulto o consultar los libros de la Biblioteca Escolar.



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña reconoce que hay órganos internos en su cuerpo.
- El niño o la niña identifica las sensaciones que al realizar actividad física intensa le producen sus órganos internos.

# RETO: Así puedo hacerlo



En este reto llevarás a cabo diferentes juegos e identificarás cuáles te resultan más fáciles o difíciles de realizar. **Juega con tus amigos a los quemados, al trompo, al balero, a volar un papalote, a saltar la cuerda, o con algún juguete de tu región.**



## Materiales:

**Un papalote,  
un balero,  
una cuerda  
individual,  
un trompo.**



De los juegos en los que participaste, comenta con un adulto cuáles te parecieron fáciles y cuáles difíciles, y pídele que escriba tus comentarios en la siguiente tabla.

<b>Juego</b>	<b>Me pareció fácil porque...</b>	<b>Me pareció difícil porque...</b>

### **Reflexión**

¿Con qué juego te diviertes más? \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

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

- El niño o la niña identifica sus logros en diferentes situaciones de juego.
- El niño o la niña reconoce lo que se le dificulta en diferentes situaciones de juego.

# RETO: Frutas y verduras de mi población



En la siguiente actividad reconocerás las diferentes frutas y verduras que consumes frecuentemente en casa. **Antes de iniciar el reto responde: ¿cuáles frutas y verduras conoces? Pídele a un adulto que te ayude a identificar las verduras que no conoces; primero, observándolas en el mercado, después, probándolas en casa. Por último, dibújalas o búscalas en revistas o periódicos y recórtalas.**

### Materiales:

**Una revista,  
un periódico,  
tijeras,  
pegamento.**

**Pega tus recortes en el espacio que les corresponda**

Verduras



Frutas





Ahora te proponemos que invites a tus amigos a jugar “Ensalada de frutas”. En este juego, los participantes deberán formar un círculo o un cuadrado. Cada uno elegirá el nombre de una fruta; uno de los jugadores, adulto o niño, dirá: ¡Ensalada de...!, y mencionará dos o más frutas; cuando los participantes escuchen el nombre de la fruta que seleccionaron deberán cambiarse rápidamente al lugar de otro; así lo harán hasta que hayan participado todos. El juego también se puede llamar “Ensalada de verduras”, ¡inténtalo!



### Reflexión

¿Cuáles son tus frutas y verduras favoritas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Por qué es necesario comer frutas y verduras? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña identifica la diferencia entre el sabor de las frutas y las verduras.
- El niño o la niña identifica la importancia de incluir frutas y verduras en su alimentación.

# RETO: La mano que deja huella

- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 

Durante este reto reconocerás y verificarás el crecimiento de tu cuerpo. **Notas que tu cuerpo crece cuando ya no te queda la ropa o los zapatos. Tus manos también crecen, compruébalo con esta actividad.**



**Materiales:**  
**Un lápiz de color.**



Coloca la palma de tu mano en el recuadro, separa tus dedos ligeramente y traza el contorno con el lápiz de color.

Al término del ciclo escolar, traza nuevamente el contorno de tu mano para que observes tu crecimiento.

### **Reflexión**

De qué otra forma puedes observar tu crecimiento: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

El niño o la niña identifica su crecimiento corporal.

# RETO: Limpieza de pies a cabeza



En este reto analizarás la importancia de la higiene para mantener una buena salud. **Uno de los hábitos más importantes para cuidar nuestro cuerpo es bañarse. Cuando te bañas eliminas gérmenes que son dañinos para la salud. Báñate con los ojos cerrados. Localiza el jabón, el estropajo y la toalla con ayuda de otros sentidos.**

Observa y compara tu cuerpo después de hacer ejercicio y al terminar de bañarte.

Dibuja y describe lo que sentiste.



## Materiales:

**Un jabón,  
una toalla,  
un estropajo,  
lápices de colores.**



**Mi cuerpo después de hacer ejercicio**

**Mi cuerpo después de bañarme**

---

---

---

---

---

---

### **Reflexión**

Cuando te bañaste con los ojos cerrados, ¿qué hiciste para encontrar el jabón? \_\_\_\_\_

---

¿Cómo te sientes después de bañarte? \_\_\_\_\_

---



**PARA EL ADULTO:**

- El niño o la niña reconoce la importancia de la higiene.

# RETO: Derecha, izquierda



Este reto te permitirá comprobar cuál es el lado más **hábil** de tu cuerpo: el derecho o el izquierdo.

Es decir, con cuál lado te resulta más fácil realizar tus actividades.

Mano izquierda

Mano derecha



**Materiales:**

**Lápiz.**

Completa el cuadro de la siguiente página con actividades sugeridas por tu maestro o algún familiar y descubre el lado más hábil de algunas partes de tu cuerpo.



Acción motriz	Mi lado hábil es:			
	Mano derecha	Mano izquierda	Pie derecho	Pie izquierdo
Lanzar...				
Patear...				
Jalar...				
Empujar...				
Atrapar...				
Brincar...				

### Reflexión

¿Cuál es el lado más hábil de tu cuerpo? \_\_\_\_\_

Realiza actividades con el lado no hábil de tu cuerpo, ¡seguro te divertirás!



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña identifica el lado hábil de su cuerpo.

# RETO: Nadie como yo



En este reto reconocerás y dibujarás lo que más te gusta de tu cuerpo. **Realiza tu dibujo en la siguiente página y al final ponle tu nombre.**

**Materiales:**

**Lápices de colores.**





Yo me llamo: \_\_\_\_\_

Enséñales tu dibujo a los demás y preséntate diciendo: tu nombre, edad, el color de tu piel y de tu cabello, tus gustos y otras características que quieras mencionar.

### Reflexión

¿Qué te gusta más de tu cuerpo? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentiste al presentarte ante el grupo? \_\_\_\_\_

Como parte de tu aseo personal conserva limpia tu nariz y uñas.



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña identifica algunas características físicas propias.
- El niño o la niña muestra seguridad al expresar sus ideas.



Para completar esta aventura pasa a la página 104, "Mis experiencias".



## Aventura 2



# Convivimos y nos diferenciamos

Durante el desarrollo de esta aventura te vas a dar cuenta de que existen diferencias entre las personas. Al realizar actividades de **colaboración** y convivencia, podrás valorar tus habilidades y las de los demás.

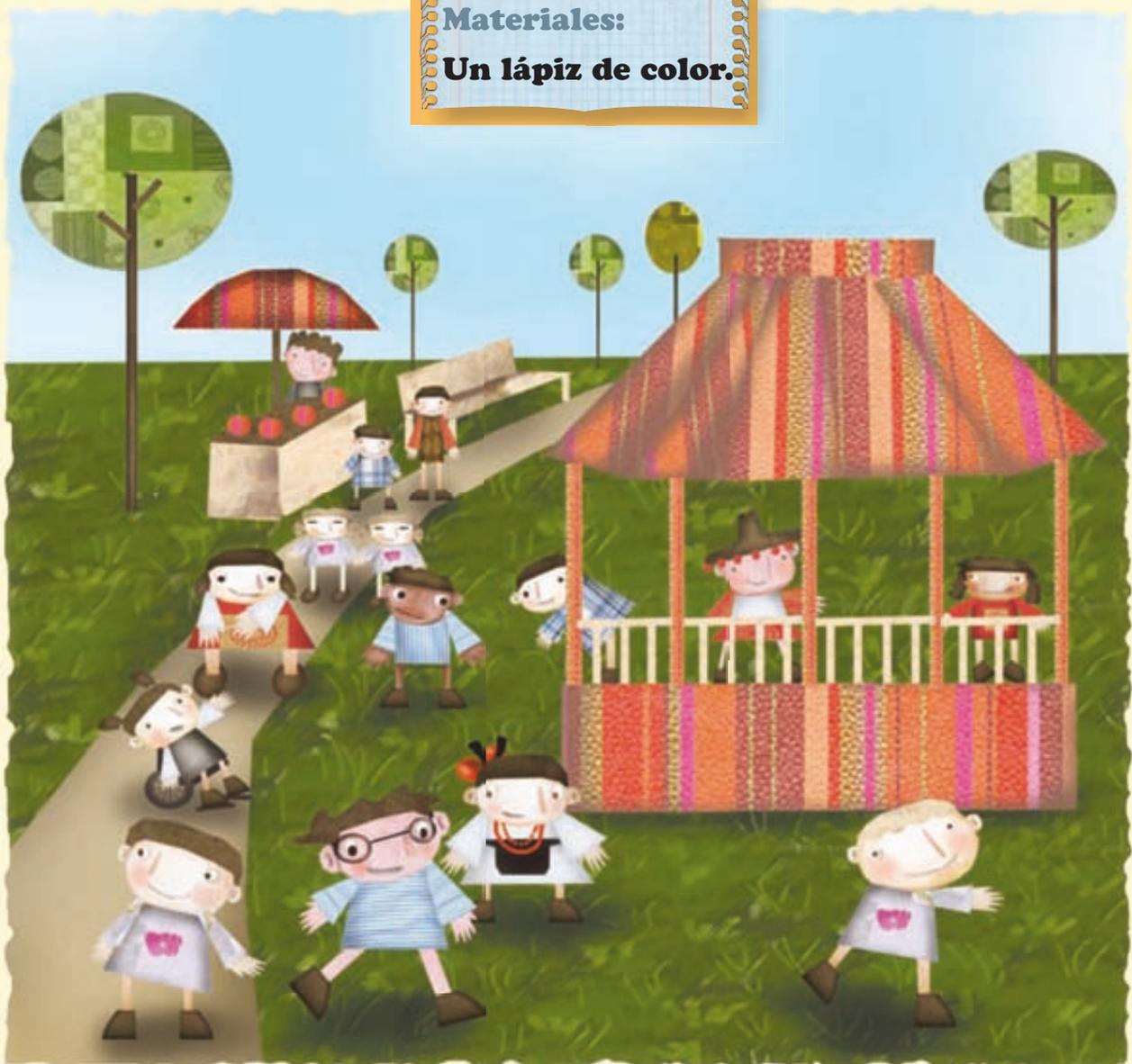


# RETO: Nuestras diferencias



Durante este reto identificarás las diferencias en las personas que te rodean. El tamaño, el color de la piel, el color del cabello y de los ojos, la manera de caminar, la voz o los gustos son diferentes entre una persona y otra. Observa la imagen.

**Materiales:**  
**Un lápiz de color.**





Te invitamos a que localices en el dibujo de la página anterior y marques con tu color favorito los siguientes personajes:

- Dos niños y una niña de cabello rizado.
- Dos niñas de cabello corto.
- Un niño muy alto.
- Una niña con lentes.
- Una niña que usa silla de ruedas.
- Una niña vestida con traje típico del estado de Veracruz.
- Dos niñas de ojos rasgados y piel amarilla.
- Un niño de labios gruesos y piel morena.



Pide a tus compañeros y a un adulto que jueguen contigo al cartero. Los integrantes se tomarán de las manos para formar un círculo, y un participante, será designado como el cartero. Éste se quedará afuera del círculo. El juego se desarrollará de la siguiente manera:

El cartero dirá:

–Tan, tan.

Los demás contestarán:

–¿Quién es?

El cartero dirá:

–El cartero.

Los demás contestarán:

–¿Qué trae?

El cartero dirá:

–¡Traigo cartas!

Los demás contestarán:

–¿Para quién?

El cartero dirá:

–Para... (el cartero tendrá que mencionar una característica física de alguno de los participantes).

El participante que corresponda a esa descripción, saldrá corriendo fuera del círculo y si lo atrapan se convertirá en el cartero. El juego termina cuando todos los integrantes hayan ocupado el puesto de cartero.





### Reflexión

Escribe en las siguientes líneas algunas diferencias que identifiques entre tus compañeros:

---

---

---

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña menciona las características físicas que lo distinguen de los demás.
- El niño o la niña respeta las diferencias físicas que existen entre sus compañeros.

# RETO: La orquesta caminante

- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 

En este reto identificarás diferentes sonidos dando golpes en diversas partes de tu cuerpo con las palmas de tus manos. **Ahora intenta lo mismo con un compañero.** ¿Se escuchan igual? Cuando hayan identificado distintos sonidos, incluirán saltos, giros, diferentes posturas o apoyos.





### Reflexión

¿Los sonidos que produces con tu cuerpo y los de tu compañero son iguales? \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña identifica los sonidos que se producen con las diferentes partes del cuerpo.
- El niño o la niña produce una serie de ritmos sencillos.



# RETO: La báscula y la cinta



En este reto observarás y comprobarás algunas diferencias físicas que existen entre las personas, como el peso y la estatura. **Pídele a un adulto que te pese y te mida. Después compara tus resultados con los de otros compañeros.**



**Materiales:**  
**Una cinta métrica,**  
**una báscula,**  
**un lápiz.**





Registra los resultados en el siguiente cuadro.

Persona	Peso	Estatura
Yo		
Un amigo(a) de tercer grado		
Un amigo(a) de sexto grado		
Tu maestro(a)		

### Reflexión

Revisa los resultados de la tabla y comenta con tu grupo las diferencias que encontraron.

Revisa en la cartilla de vacunación si tu peso y estatura son adecuados para tu edad.

---

---

---

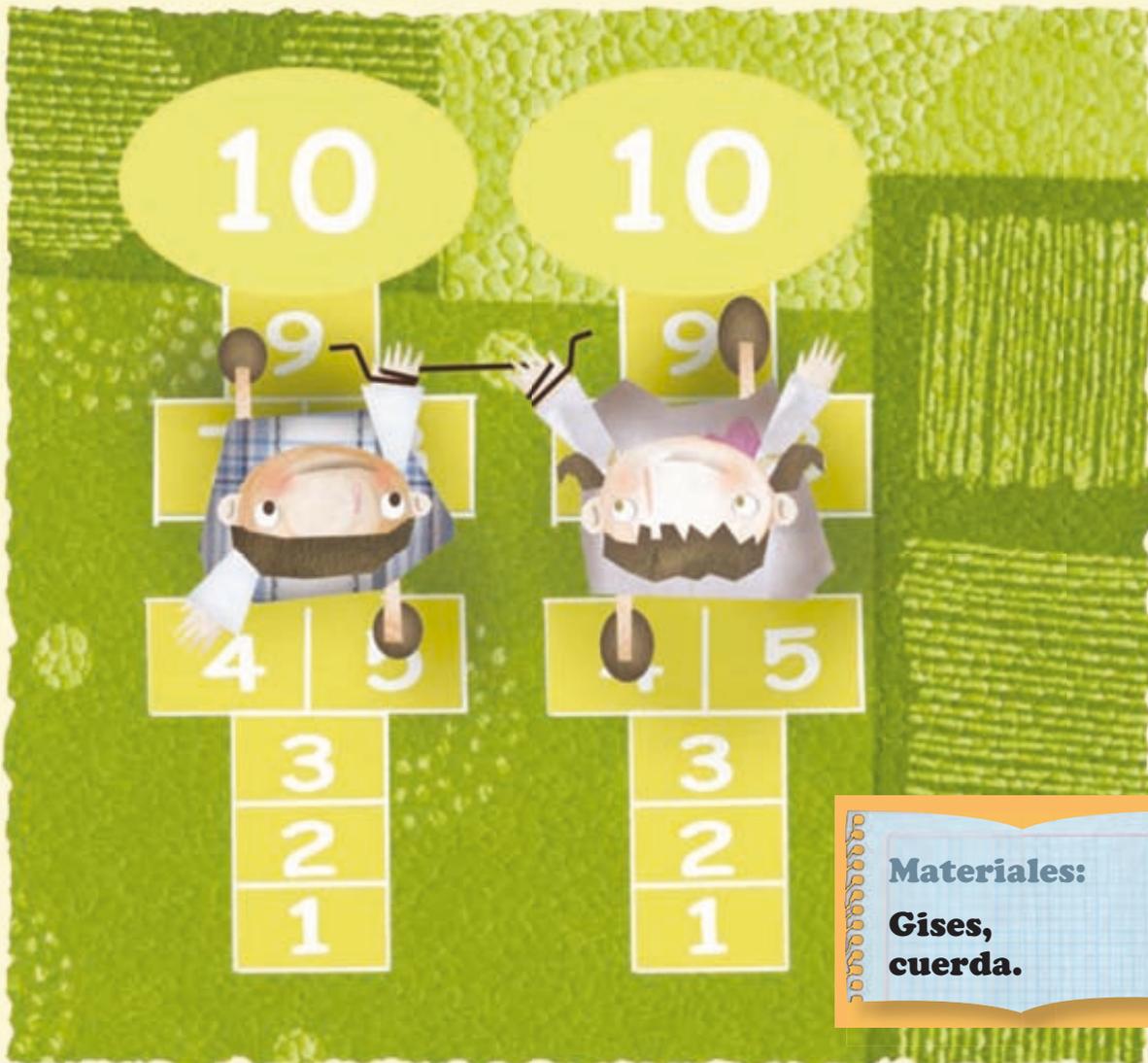
#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña analiza las diferencias en los resultados obtenidos en la tabla.

# RETO: Saltamos juntos

- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 

En este reto sugerirás diferentes formas de sostener la cuerda para realizar un recorrido. **Pide a un adulto que te ayude a trazar en el piso, con gis, dos aviones de tal manera que queden uno junto al otro. Para jugar necesitas un compañero y una cuerda, cada quien deberá sostener un extremo de la cuerda y realizar el recorrido del avión al mismo tiempo, sin soltarla.**





### Reflexión

¿Es fácil realizar el recorrido del avión en pareja? \_\_\_\_\_

Explica qué hicieron para solucionar las dificultades que se presentaron durante el juego:

---

---

---

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña respeta el ritmo de desplazamiento de su compañero.
- El niño o la niña propone diferentes formas de sostener la cuerda.

# RETO: Mi colaboración es importante



En el siguiente reto colaborarás en algunas actividades diarias, ya sea en tu casa o en la escuela. **La buena convivencia depende de nuestra participación.** Tú puedes tomar decisiones para ayudar en las actividades diarias. Realiza algunas actividades en las que colabores con los demás, después registra con un dibujo de qué manera ayudaste durante ese día en la mañana, en la tarde o en la noche.





Dibuja las actividades del día.

Mañana	Tarde	Noche

### Reflexión

¿Qué opinas sobre ayudar a los demás? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Las actividades que realizaste implican movimientos, describe algunos:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña se muestra colaborativo en las actividades del hogar y de la escuela.
- El niño o la niña ayuda a sus compañeros cuando es necesario.

# RETO: Gotitas saladas



En este reto podrás identificar las diferencias que se presentan en tu cuerpo y en el de los demás cuando hacen alguna actividad física, **por ejemplo, cuando juegas.**



**Materiales:**  
**Un lápiz.**

Te recomendamos que durante la sesión de Educación Física observes cómo suda tu cuerpo y el de tus compañeros, después de realizar ejercicio. Registra tus observaciones en la siguiente tabla:



¿Qué ocurrió en mi cuerpo?	¿Qué ocurrió en el cuerpo de mis compañeros?

Investiga con tu maestro o en la Biblioteca Escolar por qué se produce el sudor.

### Reflexión

Menciona qué otras actividades te hacen sudar:

---



---

¿Cómo puedes recuperar el agua que perdiste al sudar?

---

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña logra identificar las diferencias entre su cuerpo y el de los demás tras realizar una actividad física.

# RETO: Organizo mi día



En el siguiente reto establecerás acuerdos con los demás para organizar y realizar diferentes actividades. **Todos los días realizas cosas que aparentemente son iguales: levantarte por las mañanas, bañarte, ir a la escuela, hacer la tarea, comer.** Si reflexionas sobre estas acciones, te darás cuenta de que existe un tiempo o un lugar diferente: mañana, tarde o noche, en la casa o en la escuela.

Este reto es muy sencillo, observa detenidamente las imágenes y ordénalas asignándoles un número (1, 2, 3 ó 4) según la **secuencia** del día, utiliza tu imaginación.





Ahora, con la ayuda de un adulto, construye un refugio como el de la imagen. Utiliza una soga y una sábana, procura que sea un lugar seguro para evitar accidentes.

En este reto tomarás acuerdos con tus compañeros para organizar diferentes actividades durante su estancia en el refugio.



### Reflexión

¿Qué acuerdos tomaron para construir su refugio? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿En qué momento del día comenzaron a construirlo? \_\_\_\_\_

Comer golosinas y frituras en exceso, así como realizar poco ejercicio físico puede provocar sobrepeso y obesidad.



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña se integra con sus compañeros para organizar las actividades.
- El niño o la niña identifica las actividades que se realizan por la mañana, por la tarde y por la noche.



Para completar esta aventura pasa a la página 105, "Mis experiencias".



## Aventura 3



# Lo que puedo hacer con mi cuerpo

En esta aventura descubrirás otras posibilidades de movimiento con tu cuerpo y, al mismo tiempo, tendrás la oportunidad de explorar el espacio donde vives, para que resuelvas de la mejor manera posible los retos que se proponen.



## RETO: La sombra que me asombra



Este reto te orientará para que identifiques las diferentes figuras y tamaños que puedes representar con tu cuerpo. **Durante un día soleado, busca tu sombra, siempre vas a encontrarla muy cerca de ti. Mueve distintas partes de tu cuerpo y obsérvala; inventa posiciones chuscas; observa el tamaño de tu sombra y compárala con las de tus compañeros; juega a pisar la sombra de otro, evitando que la tuya sea pisada. Juega con tus compañeros a inventar figuras.**





### Reflexión

Observa tu sombra en distintos momentos del día. ¿Qué cambios descubriste? \_\_\_\_\_

Utiliza tu sombra e identifica con qué partes de tu cuerpo puedes hacer más figuras: \_\_\_\_\_

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña hace un reconocimiento del tamaño de su sombra con respecto a la de sus compañeros de juego.
- El niño o la niña utiliza diferentes posturas durante el juego de pisar la sombra.

# RETO: La oca del planeta

- ▷ 
- ▷ 
- ▷ 
- ▷ 
- ▷ 

En este reto identificarás los factores que dañan el ambiente y participarás en su cuidado.

**Materiales:**

**Un tablero de la oca, fichas de colores, un dado.**





Pide a un adulto que juegue contigo y que te oriente en tus respuestas. Consigue un dado e invita a jugar a tus compañeros. Encontrarán las instrucciones más adelante.



Cada jugador tendrá una ficha de color, con la que avanzará un número de casillas determinado, dependiendo del número de puntos obtenidos al lanzar el dado.

Cuando la ficha de algún jugador caiga en las casillas 5, 11 ó 15 de la oca (ganso), éste volverá a avanzar el mismo número de casillas, según el número de puntos de la última vez que lanzó el dado.

Cuando la ficha de algún jugador caiga en las casillas 6, 10, 12 ó 16, éste deberá comentar cómo se afecta el ambiente con la acción que aparece en la casilla en la que se encuentra su ficha.

Cuando la ficha de algún jugador caiga en las casillas 1, 3, 8, 17 ó 21, el jugador en turno deberá imitar con su cuerpo el movimiento del animal en riesgo de extinción que aparece en la casilla en la que se encuentra su ficha.

Cuando la ficha de algún jugador caiga en las casillas 4, 9, 14, 18 ó 20, el jugador en turno deberá elegir a un compañero y hacerle una pregunta relacionada con la imagen de la casilla en la que cayó su ficha.

Cuando la ficha de algún jugador caiga en las casillas 2, 7, 13 ó 19, éste deberá comentar algo sobre la imagen de la casilla en la que está su ficha.





### Reflexión

¿Cuáles son los principales factores que contaminan tu comunidad?

---

---

---

¿Qué puedes hacer para beneficiar el ambiente?

---

---

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña distingue los efectos negativos del deterioro ambiental.
- El niño o la niña reconoce posibles acciones para preservar el ambiente.

# RETO: Dibujando en la espalda



En este reto identificarás distintas formas con el sentido del tacto. **Pide a un adulto que seleccione uno de los trazos que se presentan abajo.** Explícale que sin decirte cuál eligió, lo trace con un dedo en tu espalda. Trata de identificar cuál es y dibújalo en la página que sigue.

Trazos





## Mis trazos

Es tu turno de hacer trazos en la espalda de un adulto.

### Reflexión

¿Qué sentiste cuando hiciste los trazos en la espalda?

\_\_\_\_\_

¿Cuántos trazos identificaste? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña reconoce los trazos que se le hicieron.
- El niño o la niña registra la información que siente a través de su cuerpo.

# RETO: Siento tus corazonadas

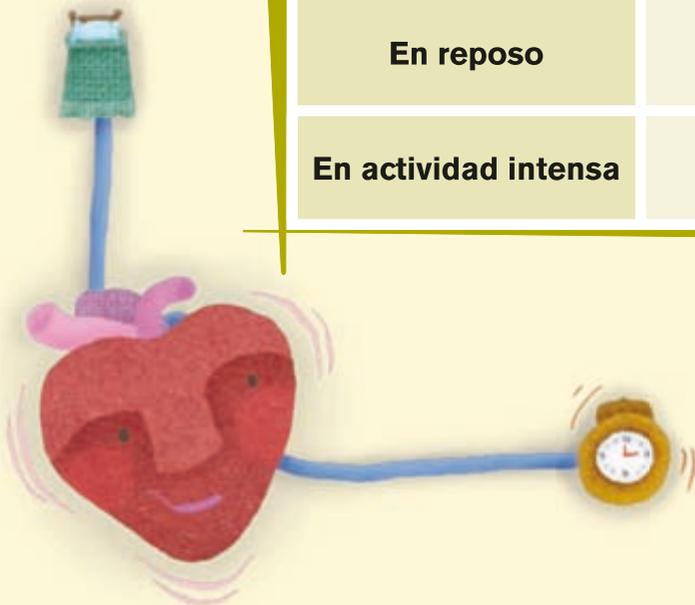


En este reto sentirás los latidos de tu corazón y los registrarás. **Todos los seres humanos tienen un corazón, su función es enviar sangre a todo el cuerpo. ¿Qué le pasa al corazón cuando tus movimientos son lentos?, ¿qué le sucede cuando son muy rápidos? ¡Vamos a averiguarlo con la ayuda de un adulto que registre lo que tú dices!**

Pídele a un familiar que te permita sentir los latidos de su corazón.

Primero deberá estar en reposo y tranquilo, pon tu mano en su pecho y siente los latidos de su corazón. Dile que registre en la tabla lo que sentiste. Ahora pídele que realice una actividad física, como correr o saltar; vuelve a poner tu mano en su pecho. Dile que registre lo que sentiste esta vez.

Familiar	Actividad realizada	El latido se siente...
En reposo		
En actividad intensa		





### **Reflexión**

Ahora es tu turno, siente tu corazón y compara tus latidos cuando estás en reposo y después de realizar alguna actividad física.

¿Qué diferencias encontraste?

---

---



### **PARA EL ADULTO:**

- El niño o la niña establece la diferencia entre los latidos del corazón en reposo y después de una actividad física.

# RETO: Medimos fuerzas



En este reto realizarás algunas actividades y reconocerás en cuál empleas más fuerza. **Cada vez que empujas, jalas o cargas algo, utilizas tu fuerza. Para realizar tus actividades diarias necesitas la fuerza casi en todo momento: al abrir la llave del agua, al patear un balón, al cargar la mochila, cuando paseas en bicicleta, cuando te cuelgas de la rama de un árbol, entre otras acciones. Realiza las actividades que se ilustran en la imagen:**

**Materiales:**  
**Una cubeta con agua.**



De las cuatro actividades, ¿en cuál consideras que necesitaste más fuerza? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Reflexión

En tu vida diaria, ¿qué actividades realizas en las que aplicas un mayor esfuerzo?

---

---

Te recomendamos no realizar actividades en las que requieras un esfuerzo mayor del que tu cuerpo puede llevar a cabo, ya que esto te puede ocasionar lesiones.

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña reconoce que aplica diferente fuerza, dependiendo de la actividad que se realiza.



# RETO: A tu medida



Con el siguiente reto utilizarás diferentes partes de tu cuerpo para medir distancias.



El primer jugador lanza una moneda tratando de que ésta caiga sobre la línea de meta, si no lo logra tendrá que medir con cuartas la distancia que separa su moneda de la línea de meta (cuarta es la medida de la mano que abarca de la punta del dedo pulgar hasta la punta del dedo meñique con la mano extendida).



Los demás jugadores, al llegar su turno, realizarán su lanzamiento y la correspondiente medición. Ganará el competidor cuya moneda esté más cerca de la línea de meta.

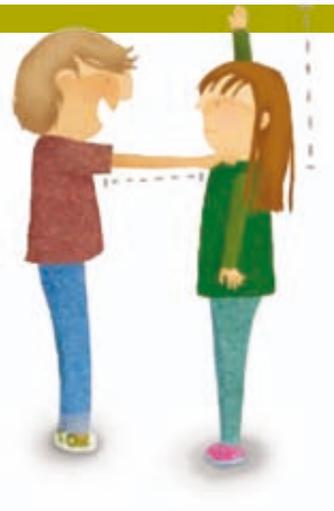


### Reflexión

¿Con qué otra parte de tu cuerpo puedes medir la distancia que hay entre un punto de salida y la línea de meta?

---

Comenta en qué situaciones usas tu cuerpo para medir distancias: \_\_\_\_\_



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña utiliza diferentes partes de su cuerpo para realizar medidas.
- El niño o la niña propicia la **interacción** respetuosa con sus compañeros para establecer acuerdos.

# RETO: Construimos pistas



En este reto crearás formas diferentes de saltar.



**Materiales:**  
Un lápiz, gis.



Pista número 1

Observa la imagen: el Avión tradicional tiene diez cuadros y el de la pista número 1 tiene 12 cuadros, sin embargo, en los dos aviones el número de saltos que debes realizar es de ocho. Solicita la ayuda de un adulto y dibújalos en el piso y... ¡atrévete a saltarlos!

Ahora es tu turno para diseñar dos nuevas pistas de avión. Primero dibújalas en la siguiente página en los espacios que corresponden a la pista número 2 y a la



pista número 3. Tú decides el número de saltos. Después solicita la ayuda de un adulto para dibujarlos en el piso. Ahora puedes empezar a jugar.

**Pista número 2**

**Pista número 3**

### **Reflexión**

¿En qué situaciones de tu vida cotidiana necesitas realizar saltos? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué dificultades encontraste al diseñar tus pistas? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Además de tu higiene personal es necesario que ayudes a mantener tu entorno limpio.



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

- El niño o la niña es creativo al modificar las pistas.
- El niño o la niña mantiene el equilibrio durante el juego al saltar las pistas.



Para completar esta aventura pasa a la página 106, “Mis experiencias”.



## Aventura 4

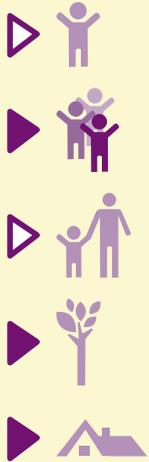


# ¡Puedes hacer lo que yo hago!

En esta aventura descubrirás otras formas de juego. Invita a tus compañeros para que construyan nuevos retos y pongan a prueba sus habilidades.



## RETO: Adivinanzas en movimiento

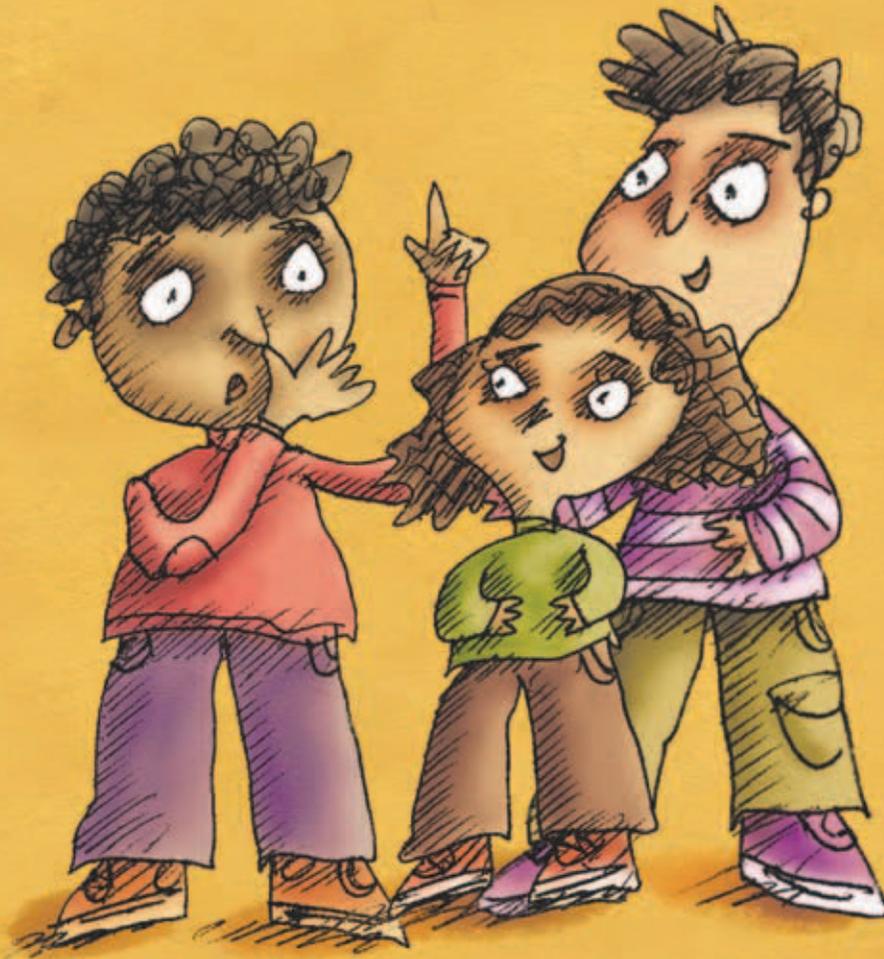


En este reto aprenderás a comunicarte por medio de diferentes acciones motrices. **Para ello invita por lo menos tres compañeros de juego y formen dos equipos. Un miembro de uno de los equipos tratará de comunicar con sus movimientos alguna de las siguientes acciones: andar en bici, pescar, bañarse, barrer, bailar y nadar. El otro equipo tendrá que adivinar de cuál se trata. Después cambiarán el rol de los equipos. Esta dinámica es sólo un ejemplo, puedes inventar otras en las que también se tenga que utilizar la **mímica**.**

**Materiales:**  
**Un lápiz.**



Al equipo que logre adivinar la actividad que se está representando se le otorgará un punto, y ganará el equipo que reúna más puntos.



### **Reflexión**

¿Te pareció difícil expresarte sin utilizar las palabras? \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

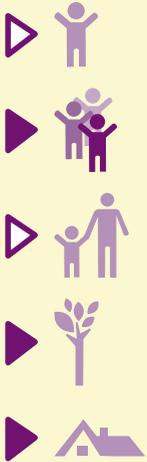
---

---

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

- El niño o la niña se expresa utilizando únicamente el movimiento de su cuerpo.
- El niño o la niña se integra con otros amigos para jugar.

# RETO: Piedras y plumas



Explorarás diferentes sensaciones mediante los movimientos de tu cuerpo. **Intenta representar la pesadez de una roca grande o la ligereza de una pluma de ave; para ello, vas a necesitar la ayuda de un compañero de juego.**



**Materiales:**  
**La tapadera de una olla de aluminio, una palita de madera.**

Tu compañero tendrá la tapadera de una olla de aluminio o peltre y una palita de madera, y se ubicará detrás de ti; cuando él golpee con la palita de madera la orilla de la tapadera, responderás con movimientos ligeros, pero si golpea el centro de la tapadera, lo harás con movimientos pesados.



Primero mueve sólo la cabeza, los brazos o las piernas, después inténtalo con todo tu cuerpo. No te limites, ¡deja que fluya el movimiento!



### Reflexión

¿Qué diferencias sentiste al realizar movimientos pesados y ligeros? Intenta describirlo:

---

---

---

---

**PARA EL ADULTO:**

El niño o la niña ejecuta sin dificultad la tensión y relajación de su cuerpo.

# RETO: Las hojas de colores



Te invitamos a combinar diferentes movimientos de tu cuerpo como correr, saltar, lanzar, girar, rodar, gatear y muchos más. **Pide a un adulto que te acompañe y juegue contigo.** Corta una hoja blanca en cuatro partes iguales, colorea una de las partes de rojo, otra de verde, la siguiente de azul y la última de amarillo. Éstas serán tus tarjetas para jugar.

Cada color indicará el movimiento que tú decidas, por ejemplo:

- La tarjeta roja, saltar con un pie.
- La verde, correr.
- La azul, girar en tu lugar.
- La amarilla, gatear.

## Materiales:

**Hojas,  
crayones  
de colores.**





Entrega a tu compañero de juego las cuatro hojas que coloreaste; él, sin hablar, te las mostrará una por una, para que realices el movimiento indicado.

Ahora pide que te muestre hojas de dos colores al mismo tiempo. Tú decidirás cómo combinar los movimientos para que resulten rápidos y ligeros, es decir, para que te muevas con agilidad. Puedes incluir más hojas con otros colores y movimientos. Después de un rato, cambien de rol: tu compañero realizará los movimientos y tú le mostrarás las tarjetas.



### **Reflexión**

¿De las combinaciones de movimientos que efectuaron hay alguna que tú y tu familia realicen durante las actividades diarias?

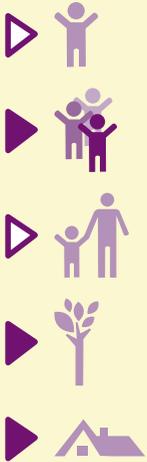
---

---

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

- El niño o la niña ejecuta sin dificultad los movimientos establecidos en la actividad.
- El niño o la niña identifica los movimientos básicos (caminar, correr, saltar, rodar, lanzar algún objeto).

# RETO: ¡Bola rápida!



En este reto descubrirás la velocidad con la que puedes lanzar algún objeto para derribar botellas de plástico. **Cuando lanzas algo, puedes controlar la velocidad según la fuerza que uses para tus lanzamientos.**

## Materiales:

**Una pelota de plástico, gises, cinco botellas de plástico.**



Traza una línea en el piso, y a partir de ésta camina diez o más pasos, ahí coloca las cinco botellas de plástico, agrupándolas de la manera que desees. Desde la línea marcada en el piso, el jugador en turno lanzará la pelota para tratar de derribar la mayor cantidad de botellas con un solo lanzamiento.



Otra forma interesante de jugar este reto puede ser utilizando la mano derecha y la izquierda. Cambia también la distancia de donde lanzas, más cerca o más lejos.



### **Reflexión**

Comenta con tus amigos en qué momento utilizan movimientos rápidos con su cuerpo:

---

---

Identifica con cuál de tus manos lanzaste con más fuerza y por qué:

---

---

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

- El niño o la niña identifica la relación entre fuerza y velocidad.
- El niño o la niña es creativo al acomodar las botellas.

# RETO: Ojos cerrados

- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 

En este reto identificarás la importancia que tiene el sentido de la vista. **Pide a un adulto que te cubra los ojos para realizar las siguientes actividades: cepillarte los dientes, preparar tu mochila y amarrarte las agujetas.**



**Materiales:**  
**Un paliacate.**

Ahora invita a alguien de tu familia a experimentar diversas actividades con los ojos tapados. Sean cuidadosos para evitar accidentes.



### **Reflexión**

¿Cómo te sentiste al realizar las actividades con los ojos vendados? \_\_\_\_\_

---

---

¿Por qué es importante el sentido de la vista en tus actividades cotidianas? \_\_\_\_\_

---

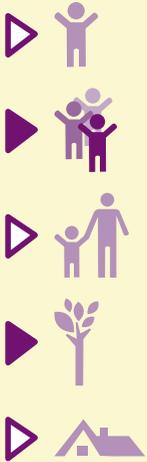
---



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

- El niño o la niña realiza con confianza sus movimientos.
- El niño o la niña dialoga con sus compañeros sobre la importancia que le dan a este sentido.

# RETO: Uñitas



En este reto experimentarás y aprenderás a controlar cambios de velocidad. **Necesitas un compañero o compañera que sea más o menos de tu mismo tamaño y peso. Párense uno frente al otro y extiendan los brazos; uno de ustedes ponga las palmas de las manos hacia arriba y el otro hacia abajo; ahora enganchen sus manos fuertemente con los dedos. Es importante que tengan las uñas cortas para no lastimarse.**



Ustedes tienen el control de la velocidad, empiecen a girar lentamente y vayan acelerando según lo deseen, pueden mantener la misma velocidad o disminuirla poco a poco. Para evitar accidentes tengan mucho cuidado de no soltarse durante el ejercicio, háganlo en un espacio sin obstáculos, preferentemente en un área verde.



### Reflexión

¿En qué momento decidieron incrementar o disminuir su velocidad? \_\_\_\_\_

¿Qué sentiste al girar a gran velocidad?

---

---

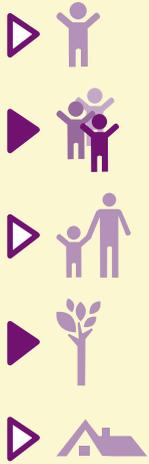
---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña controla la velocidad de sus movimientos.
- El niño o la niña procura la seguridad de su compañero.

# RETO: La carrera de la taparroasca



En este reto experimentarás habilidades como saltar y patear simultáneamente. **Cada participante conseguirá tres taparroscas del mismo color.** Marquen una línea de salida y a cinco pasos de ésta coloquen una silla que servirá como meta; cada jugador tendrá tres oportunidades para patear sus taparroscas.

## Materiales:

**Taparroscas de diferentes colores, una silla.**



Para mover la taparroasca, cada participante avanzará de cojito y la golpeará con la punta del pie, tratando de que quede justo debajo de la silla. Si no lo logra, cuando llegue de nuevo su turno, volverá a tirar desde donde se haya quedado su taparroasca hasta conseguir colocarla debajo de la silla.



También puede variar la distancia entre la línea de salida y la silla; saltar con el pie derecho o con el izquierdo, e incluso pueden formar parejas para lograr colocar las taparroschas en el lugar deseado; ustedes fijen las reglas.



Con tus compañeros, busca otras posibilidades para jugar con las taparroschas.

### **Reflexión**

¿Qué necesitas para realizar con éxito esta actividad?

---

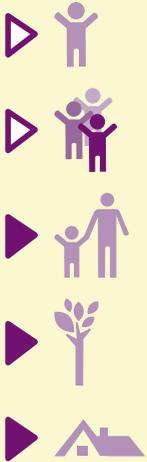
---



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

- El niño o la niña participa en juegos que le representan retos.
- El niño o la niña realiza con facilidad movimientos combinados como saltar y patear.

# RETO: Rally enigmático



El reto que realizarás te permitirá identificar los aprendizajes adquiridos durante esta aventura.

Un **rally** es un recorrido que debes realizar a partir de ciertas instrucciones que recibes en hojas de papel, llamadas también pistas. En esta actividad es muy importante la participación de un adulto para que escriba instrucciones en las tarjetas y coloque las pistas en diferentes áreas de tu casa.



**Materiales:**  
**Hojas de reúso**  
**o tarjetas, un**  
**lápiz.**

El siguiente ejemplo ayudará al adulto a elaborar las pistas:

**1a. pista:**

**Ve al lugar donde se lava la ropa y contesta la pregunta: ¿cuánto es ocho más tres?**

Quando el participante responda correctamente se le entregará la siguiente pista:

**2a. pista:**

**Busca el lugar donde te acuestas a descansar por las noches y baila unos pasitos modernos.**

Quando realice esta actividad se le entregará la siguiente pista:

**3a. pista:**

**Busca el lugar donde se encuentra una persona que quieres mucho, dale un abrazo y pide la siguiente pista.**



El número de pistas será mayor de tres y tiene que incluir aspectos afectivos, de conocimientos y de **habilidades motrices**.



### **Reflexión**

¿Qué pista fue la más difícil de localizar?

---

¿Qué actividad fue complicada de realizar o qué pregunta fue difícil contestar? \_\_\_\_\_

---

Es muy divertido localizar pistas, y es muy grato saber que el trabajo en equipo da mejores resultados, no olvides darle las gracias al adulto que te apoyó en este reto.

**¡Evita accidentes! Realiza las actividades físicas en lugares seguros.**



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

- El niño o la niña ubica con facilidad los espacios de la casa.
- El niño o la niña ejecuta con facilidad las tareas motrices.



Para completar esta aventura pasa a la página 107, "Mis experiencias".



## Aventura 5



# De mis movimientos básicos al juego

Esta aventura te permitirá explorar y descubrir que, mediante la combinación de movimientos simples (correr, saltar, lanzar, atrapar, entre otros), puedes mejorar tu desempeño y conducta motriz al enfrentar retos en tus actividades diarias, tanto en la escuela, como con tu familia.



# RETO: Pies saltarines

- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 

En este reto experimentarás diferentes formas de saltar. Utiliza las siguientes imágenes como ejemplo para que inventes tus propios retos. También puedes sugerir otras más difíciles, pero procura que no impliquen algún riesgo.



**Materiales:**  
**Tres escobas,**  
**una cuerda**  
**o un listón.**



En esta hoja dibuja los saltos que inventaste.

Invita a alguien para que te ayude a superar tus retos y te sugiera otros más difíciles.

### Reflexión

¿Cuántas formas de saltar inventaste?

---

¿Cuál fue la más difícil para ti?

---



#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña salta los obstáculos de diferentes formas.
- El niño o la niña comparte su espacio de juego con otras personas.

# RETO: La caja móvil



En este reto ejecutarás otras formas de lanzar, para que identifiques tu habilidad ante situaciones diferentes. El **desafío** consiste en introducir unas pelotas de papel en una caja de cartón en movimiento. Para que la caja se deslice por el piso, dos de los participantes tendrán que jalarla, de manera coordinada, por medio de dos cordones atados a cada lado de la caja. Cuando el participante en turno lance sus pelotas tratando de atinar, deberá actuar con **precisión** y mayor rapidez que sus compañeros, que moverán la caja con la intención de evitar que entre la pelota.



## Materiales:

**Caja de cartón,  
pelotas de papel  
de reúso y  
dos cordones.**



También pueden modificar algunas situaciones del reto, como cambiar la distancia desde la que se realiza el lanzamiento, modificar la velocidad del lanzamiento, alternar la mano con la que lanzan las pelotas (derecha o izquierda), usar una caja más grande o más pequeña, reducir o aumentar el tamaño de las pelotas.



### **Reflexión**

Comenta en qué situaciones de la vida diaria lanzas y atrapas diferentes objetos.

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

- El niño o la niña introduce la pelota de papel dentro de la caja cuando está en movimiento.
- El niño o la niña lanza de diferentes formas la pelota a la caja.

# RETO: Carreritas

- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 

En este reto explorarás tu equilibrio al desplazarte de manera rápida o lenta. En la vida diaria te desplazas frecuentemente a diferentes lugares. En ocasiones lo haces lentamente, como en un paseo, otras veces lo haces más rápido, como en una carrera o como cuando ya se te hizo tarde.





Debes desplazarte sobre diferentes materiales. Busca banquetas, rieles, vigas, troncos, rocas que veas en el camino, para que avances sobre ellas tan rápido o tan lento como quieras. ¡Debes hacerlo con mucho cuidado para evitar una caída!

Invita a tus amigos a demostrar sus habilidades y a inventar nuevas formas de jugar utilizando estos retos.



### Reflexión

¿Cómo fue tu desempeño en este reto?

---

¿Quién logró un desplazamiento continuo sin perder el equilibrio, de forma lenta y rápida?

---



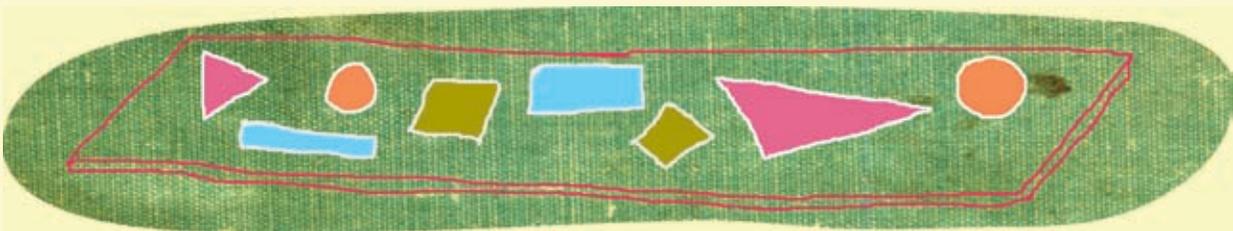
#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña mantiene el equilibrio en un desplazamiento rápido.
- El niño o la niña mantiene el equilibrio en un desplazamiento lento.

# RETO: Un buen control

- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 

En este reto identificarás algunos logros motrices que has adquirido. Puedes invitar a un amigo o familiar para que juntos experimenten este desafío. Tracen un área de juego como la siguiente:



Necesitas dos juegos de tarjetas, que puedes hacer cortando hojas de papel en cuatro partes, cada una de las cuales será una tarjeta. Copia el primer juego de tarjetas de los modelos siguientes:





Ahora copia el segundo juego de tarjetas:



¡Listo para empezar! Coloca de un lado el juego de tarjetas de las partes del cuerpo, y de otro el de figuras geométricas. Tu compañero de juego se colocará en el tablero que dibujaste en el piso, tú tomarás cuatro tarjetas de cada lado y le indicarás con qué parte del cuerpo y en qué orden deberá tocar las figuras en el suelo. Después cambien de rol.



### Reflexión

Con tu compañero, decidan otra forma de realizar este juego.

---

¿Qué movimientos has logrado mejorar?

---

#### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña usa la creatividad para resolver situaciones de movimiento.
- El niño o la niña identifica que movimientos ha logrado mejorar.

# RETO: Dominar la pelota



En este reto combinarás la imaginación y la creatividad para controlar movimientos con diferentes partes de tu cuerpo.

El desafío consiste en cambiar de posición (sentarte, pararte, acostarte, arrodillarte, inclinar tu cuerpo, pararte de cabeza, entre otras) para que la pelota se desplace hacia donde tú quieras.





Combina con imaginación y creatividad los movimientos de tu cuerpo. ¡Inténtalo!

Para disfrutar el desafío, utiliza música de tu agrado para acompañar esta actividad.

### **Reflexión**

Comenta qué sucedería si utilizaras objetos más pesados y más grandes. ¿Por qué consideras que pasaría eso?

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

- El niño o la niña se expresa con facilidad al hacer uso de sus movimientos básicos y su imaginación.
- El niño o la niña utiliza las distintas posiciones (sentado, acostado, hincado, etcétera) para favorecer sus movimientos básicos e imaginación.



# RETO: Gusaniños

- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 
- ▶ 

En este reto experimentarás diferentes formas de desplazarte. Uno de los movimientos básicos que puedes hacer con tu cuerpo es gatear, para ello generalmente utilizas seis puntos de apoyo: las manos, las rodillas y las puntas de los pies; intenta desplazarte eliminando uno a uno estos puntos de apoyo.





Intercambia ideas con tus compañeros para desplazarte utilizando cinco, cuatro, tres, dos y un punto de apoyo. El gran desafío consiste en desplazarte sin utilizar ninguno de los apoyos anteriores. Piensa cómo lo harías.



### Reflexión

¿Cómo es más fácil desplazarte?

---



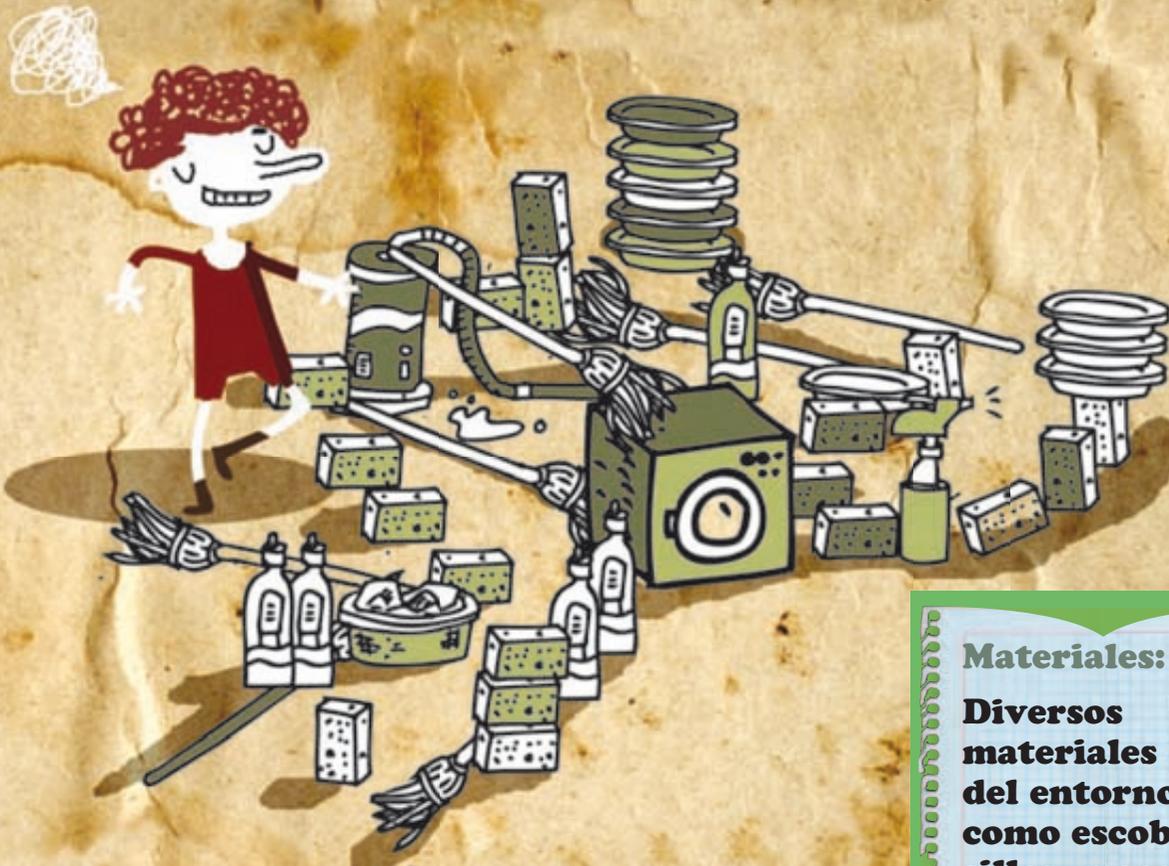
### PARA EL ADULTO:

- El niño o la niña propone diversas e innovadoras formas de desplazarse al ir eliminando los apoyos.

# RETO: Mi estrategia



En este reto reconocerás los aprendizajes construidos en las sesiones de Educación Física. Con la ayuda de un adulto elabora un recorrido, utilizando diversos materiales e incluyendo todas las habilidades motrices (correr, saltar, empujar, jalar, lanzar, atrapar, rodar, girar, entre otras) que has conocido y desarrollado a lo largo de tus sesiones de Educación Física.



**Materiales:**  
**Diversos materiales del entorno como escobas, sillas, macetas, cuerdas, tablas.**



Primero identifica los materiales que puedes usar, luego diseña un recorrido y dibújalo en el siguiente espacio, y por último llévalo a la práctica.

**Espacio para el diseño de tu recorrido**

Diseña y realiza nuevas propuestas.

**Reflexión**

¿Qué hiciste para incluir diferentes habilidades motrices y llevar a cabo tu recorrido? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Realiza ejercicio físico por lo menos cinco días a la semana para mantenerte sano.

**PARA EL ADULTO:**

El niño o la niña ejecuta los movimientos de su recorrido con facilidad.



Para completar esta aventura pasa a la página 108, "Mis experiencias".



# Mis experiencias

Dibuja lo que te gustó o lo que no te gustó de cada aventura y de tus sesiones de Educación Física. Pide a un adulto que te ayude a escribir tus comentarios.

## Aventura 1 Éste soy yo



### Comentarios



# Aventura 2

## Convivimos y nos diferenciamos



### Comentarios

---

---

---

---



## Aventura 3

# Lo que puedo hacer con mi cuerpo



### Comentarios

---

---

---

---



# Aventura 4

## ¡Puedes hacer lo que yo hago!



### Comentarios

---

---

---

---



# Aventura 5

## De mis movimientos básicos al juego



### Comentarios

---

---

---

---

Recuerda regresar a la página 25 y trazar nuevamente el contorno de tu mano.

# Bitácora de juegos y ejercicios

## Principios para la realización de juegos y ejercicios

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

## Bitácora de juegos y ejercicios

Instrucciones:

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

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

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

AGOSTO						
D	L	M	M	J	V	S

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

OCTUBRE						
D	L	M	M	J	V	S

NOVIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

DICIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S

ENERO						
D	L	M	M	J	V	S

FEBRERO						
D	L	M	M	J	V	S

MARZO						
D	L	M	M	J	V	S

ABRIL						
D	L	M	M	J	V	S

MAYO						
D	L	M	M	J	V	S

JUNIO						
D	L	M	M	J	V	S

JULIO						
D	L	M	M	J	V	S

### Balance anual de juego y ejercicio

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

\_\_\_\_\_

¿Cuántas realizaste? \_\_\_\_\_

Comenta ¿por qué no realizaste tus actividades?

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

¿Cuál menos? \_\_\_\_\_

# Glosario Palabras difíciles

- **Aventura:** actividad desconocida que te causa emociones como felicidad, miedo, preocupación o intranquilidad.
- **Colaboración:** trabajar con otra u otras personas para alcanzar una meta.
- **Desafío:** obstáculo que tienes que superar con esfuerzo.
- **Enigmático:** algo que encierra un misterio.
- **Germen:** microorganismo —microbio o bacteria— que puede causar o transmitir enfermedades.
- **Glosario:** lista de palabras acompañadas de su explicación que generalmente contiene aquellas con las que puedes tener dudas sobre su significado.
- **Hábil:** que tiene la capacidad para hacer algo con facilidad.
- **Habilidad:** capacidad que tienes o has adquirido para hacer las cosas.
- **Habilidades motrices:** movimientos naturales que haces todo el tiempo, como caminar, correr, saltar, lanzar o trepar.
- **Hábito:** modo de proceder que has aprendido y que generalmente busca tu beneficio, por ejemplo: lavarte las manos antes de consumir cada alimento.
- **Icono:** imagen que representa una idea para no hacerlo con palabras.
- **Imitar:** hacer lo mismo que otra persona, animal u objeto.
- **Interacción:** relación de convivencia que realizas con los demás.

- **Mímica:** expresar pensamientos, sentimientos o acciones por medio de gestos o ademanes.
- **Motriz:** toda función que realizan el esqueleto, los músculos y el sistema nervioso que te permite desplazarte y realizar movimientos.
- **Precisión:** exactitud con la que lanzas o atrapas un objeto para conseguir un objetivo, por ejemplo: cuando introduces una pelota en una cubeta o atrapas una moneda en el aire.
- **Rally (palabra inglesa):** juego que realizas en diferentes etapas, en el cual sigues indicaciones u órdenes que te conducen a una meta.
- **Reflexión:** proceso que desarrollas en tu mente para dar respuesta a problemas que te afectan, por ejemplo: cuando pierdes tu juguete favorito tienes que reflexionar para recordar dónde lo dejaste.
- **Reto:** algo difícil de alcanzar, pero que deseas lograr porque te divierte o estimula tu imaginación o tu cuerpo.
- **Secuencia:** serie de cosas que guardan entre sí relación y orden, por ejemplo: cuando te preparas para ir a la escuela, primero te bañas, luego desayunas o comes, y por último tomas tu mochila para irte.
- **Sugerencia:** lo que una persona propone para hacer mejor las cosas.

*Educación Física. Primer 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 2009.

El tiraje fue de \_\_\_\_\_ ejemplares.

# Cuestionario de evaluación de los materiales educativos de Educación Física



¡Hola! Ayúdanos a mejorar tu libro.

Pon una palomita ( ✓ ) junto a la cara que mejor exprese lo que piensas.

- |  |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. ¿Te gusta tu libro?                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. ¿Te agradan sus imágenes?                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. ¿Fue fácil conseguir los materiales para los retos? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. ¿Las instrucciones de los retos son claras?         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. ¿Lograste realizar las actividades de los retos?    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Contesta las siguientes preguntas:

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

Mamá  Papá  Algún familiar  Nadie  No lo contesté

¿Qué le cambiarías a tu libro?

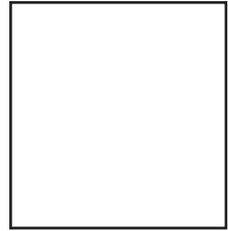
---

---

---

---

# ¡Gracias!



**SEP**

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

**Datos generales**

Entidad: \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_

Turno:      Matutino     Vespertino     Escuela de tiempo completo

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