



PRESENTACIÓN

La Carpeta de Experiencias es un recurso de la Secretaría de Educación de Quintana Roo para el inicio del ciclo escolar 2020-2021 y tiene como propósito acompañar a niñas, niños y adolescentes a través de una serie de tareas de las asignaturas de su grado para que sigan aprendiendo desde casa durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. Educación física ofrece actividades que, a través del juego, contribuyen a su desarrollo motor y hábitos de vida saludable. Cada persona tiene un estilo y ritmo de aprendizaje que le caracteriza. La diversidad nos hace ricos. En la sección “Juntos aprendemos más” se hallan una serie de actividades adicionales y complementarias para que, con su desarrollo, permitan el fortalecimiento de conocimientos, habilidades y actitudes de los alumnos que han enfrentado barreras para el aprendizaje. Para el éxito de estas actividades, contamos con el compromiso de los padres de familia, tutores y cuidadores, considerado como indispensable.

Secretaría de Educación de Quintana Roo

Ana Isabel
Vásquez Jiménez

Subsecretaria de Educación Básica

Luz María
Abuxapqui González

Coordinador de la Carpeta de Experiencias 2020-2021

Felipe Alexis
Jiménez Sierra

Director de Educación Física

Jesús Sosa Sosa

Revisión Técnica

Educación Física Primaria

Damaris Alonzo

Equipo de Autores

Educación Física Primaria

Marely Bautista
Araceli Rouan
Janet Vallejo
Enrique Torquemada
Felix Flores
Dario Uitzil
Graciela Garrido
Lucio Osorio
Félix Acal
Adriana García
Julian Martínez
Didier Delgado

Componente ped: Desarrollo de la Motricidad.

Aprendizaje Esperado: Explora la combinación de los patrones básicos de movimiento en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.

Tarea 1 de Educación Física
“Transportadores”

1. El reto consiste en llevar objetos que tengan en casa (como una pelota, un paquete de galletas, una jícara, etc.) con diferentes partes del cuerpo de un lugar a otro esquivando los objetos que se encuentren dentro de la casa o el patio.
2. El niño o niña puede hacer equipo con alguien que viva en su casa y ahora llevarán los objetos entre los dos con diferentes partes del cuerpo, por ejemplo: espalda con espalda, cadera con cadera, hombro con hombro, etc.
3. Preguntar al niño o niña: ¿qué otras partes del cuerpo podemos ocupar?
4. Pueden intentar también hacer relevos.

Tarea 2 de Educación Física
“La telaraña”

1. Usando cuerda o sogas de tendedero intentarán formar una telaraña al amarrarla a varios objetos de la casa o patio, como a las patas de sillas, a las ramas y troncos de árboles o arbustos, etc.
2. Pasar entre la telaraña sin tocar la cuerda de diferentes maneras, por ejemplo: saltar, gatear, rodar o cualquier desplazamiento que quieran.
3. Preguntar al alumno ¿de qué otras formas podemos pasar la telaraña?
4. Pueden intentar pasar todas las personas que viven en casa y proponer movimientos entre todos.

Tarea 3 de Educación Física
“Lanzamiento de chancla”

1. Con la ayuda de los pies el niño o niña lanzará una chancla hacia una cubeta, cubo, o recipiente grande, intentando que caiga dentro del mismo.
2. Pueden lanzar cuantas chanclas o zapatos quieran.
3. Hacerle las siguientes preguntas: ¿de qué otra manera puedes hacerlo?, ¿podrías poner más lejos la cubeta?

4. Pueden dar puntos por cada chancla que entre a la cubeta.
5. Recuerden si toda la familia juega es más divertido.

Tarea 4 de Educación Física
“Buscando la despena”

1. Buscar y recolectar varias cosas o utensilios que tengan en casa como una bolsa de sopa, una lata de atún, un vaso de plástico, etc., evitando ocupar objetos peligrosos.
2. Algún miembro de la familia esconde los objetos seleccionados por toda la casa sin que el niño o niña vea donde (en lugares seguros y libres de riesgo).
3. El niño o niña podrá empezar a buscar los objetos cuando reciba la señal de iniciar.
4. La familia puede ayudar diciendo “caliente” cuando el niño o niña estén cerca del objeto, o “frío” cuando este lejos.
5. Preguntarle al niño o niña ¿Pueden encontrar los objetos en menos de 30 segundos? ¿Pueden encontrarlos en 20 segundos?

Tarea 5 de Educación Física
“El zapato volador”

1. Para hacer el zapato volador, deben amarrar al extremo de cualquier soga o cuerda un zapato, tenis o chancla.
2. Alguien de la familia hará girar la cuerda con el zapato por el piso y el niño o niña debe esquivarlo para que no lo toque, ya sea saltando, agachándose o alejándose del mismo.
3. Preguntarle al niño o niña: ¿de qué manera puedo esquivar la cuerda?, ¿puedes hacerlo saltando?, ¿puedes hacerlo saltando con un pie?, ¿podemos jugar 2 o más personas al mismo tiempo?
4. Descúbranlo en familia y realicen un dibujo de quienes jugaron y cómo lo hicieron.

Aprendizaje Esperado: Aplica los patrones básicos de movimiento al relacionar el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.

Tarea 6 de Educación Física **“Esquivando obstáculos”**

Para este reto necesitas:

1. Una cuerda larga de tres metros amarrada de tal forma que quede más alta que tú o tendedero de tu casa.
2. Le amarras otras sogas más cortas que cuelguen sosteniendo un envase de plástico, por lo menos deben ser cuatro con una separación entre sí.
3. Debajo de la cuerda marcas una línea recta del mismo largo.
4. Te colocas en un extremo, pides a un familiar que mueva la cuerda o tendedero mientras tú caminas sobre la línea y al mismo tiempo esquivando los envases que estarán en movimiento. Hazlo varias veces hasta que domines el reto.
5. Puedes pedir a alguien de tu familia que lo haga, para ver quién lo realiza en el menor tiempo posible sin ser tocado y sin salir de la línea.
6. Pueden cambiar la distancia de las cuerdas y hacer la misma acción más difícil.
7. Comenten en familia su experiencia para resolver la tarea.

Tarea 7 de Educación Física **“Recorriendo huellas”**

1. Se dibujará en el piso con gis o pedazo de carbón diferentes figuras o marcas separadas entre sí.
2. El niño o niña saltará tantas figuras según indique un dado o le indique un familiar.
3. Deben crear diferentes saltos o desplazamientos cada vez que se determina un número distinto.
4. Con ayuda de un familiar hagan un circuito donde cada figura sea adoptar una postura o realizar una acción diferente.
5. Comenten en familia ¿de qué otra manera puede organizar las figuras y las acciones a realizar?

Tarea 8 de Educación Física **“Malabares”**

1. Se deben reunir cinco pelotas de diferentes tamaños o con la ayuda de un familiar pueden elaborarlas con calcetines que no se utilicen.
2. El niño o niña lanza y atrapa la pelota de las siguientes maneras: con la misma mano, con la otra mano, con ambas manos.

3. Intenta en mismo ejercicio, pero con dos pelotitas, manteniendo una al aire y la otra lista para lanzar.
4. Si logra el ejercicio el niño o niña, entonces pueden aumentar una pelota a la vez.
5. Intenten hacer lanzamientos a unos botes o cubetas separándolas entre sí, según vayas mejorando tu precisión.
6. Reflexionen en familia qué pelota le es más fácil controlar, así como las distancias y el tamaño de los botes utilizados.

Tarea 9 de Educación Física **“Aprendiendo a rodar”**

1. Utilizando un cobertor y almohadas, con ayuda de un familiar se armará un colchón.
2. En el colchón el niño o niña hará los siguientes ejercicios: reptar, bocarriba moverse en posición de cangrejito, girar como tronquitos, rodar al frente y atrás, etc.
3. Con la ayuda de un familiar el niño o niña se coloca cerca de la orilla del colchón con pies juntos, en posición de sentadilla, colocará el pecho a las rodillas y ambas manos apoyadas en el piso, estirarán las piernas enérgicamente y girará hacia el frente. El familiar ayudará impulsándolo, colocando una mano en el tobillo y la otra en la nuca del niño ayudándolo a que permanezca su barbilla pegada al pecho en cada ejecución.
4. Reflexionen sobre el uso del colchón para protegerse y el dominio que debes adquirir para ser capaz de hacer estas acciones sin protección y de manera segura.

Tarea 10 de Educación Física **“Saltos rítmicos”**

1. El niño o niña manipulará un aro o cuerda, colocándolo en el piso y saltándolo a un lado y otro.
2. Pueden pasar por encima del aro o cuerda con un pie, alternándolo y con pies juntos.
3. Mientras el niño o niña realiza los ejercicios pregunte su nombre, edad, juego preferido, el nombre de algún familiar, etc.
4. Con ayuda de un familiar intenten saltar la cuerda juntos y de forma coordinada.
5. Después amarren un extremo de la cuerda a una reja y el otro lado se hará girar para saltar en ella.
6. Comenten sobre los juegos con cuerda que conocen y cuáles se practican.

Tarea 11 de Educación Física **“Siguiendo pistas”**

1. Elaborar con hojas de papel o periódico las huellas del niño o niña de los pies y manos.
2. Coloquen y/o peguen en el piso las huellas, de ser posible al lado de la pared para colocar sobre la misma algunas de ellas.
3. Intentar pasar sin perder el equilibrio.
4. Crear un recorrido diferente con ayuda de un familiar, en el que imagines cruzar varios obstáculos evitando caerte. Por ejemplo: pasar debajo de una cuerda o tabla de forma sigilosa, caminar sobre periódico sin hacer ruido, saltar obstáculos (círculos pintados en el piso), etc.

Tarea 12 de Educación Física **“El equilibrista”**

1. Se reúnen un palo de escoba, un plato plano y varias pelotitas de papel.
2. El niño o niña debe desplazarse en el patio tratando de mantener el plato en la cabeza.
3. Pueden cambiar a otra parte del cuerpo que crea posible.
4. El niño o niña intenta golpearla alternadamente sin dejarla caer la mayor cantidad de veces posible con una pelotita de papel en la cabeza o con las palmas de la mano.
5. Pueden combinar con rodillas, cabeza o pies.
6. Con el palo de escoba trata de mantenerlo recto sobre la palma de la mano, pueden intentarlo con otra parte del cuerpo.
7. Con ayuda de un familiar tomen un palo de escoba y coloquen el plato en un extremo, transporten una a una las pelotitas evitando que caigan.
8. El familiar ayuda colocando la pelotita siguiente cada vez que se desplacen a una distancia y regresen.
9. Comenten una forma para lograr desplazarte más rápido sin dejar caer tus implementos.

Tarea 13 de Educación Física **“El tendedero de figuras”**

1. Se colocan en el piso un plato con pinzas de ropa.

2. En el otro extremo del patio se ponen recortes de revista o papel cortado que tengan la forma de cinco figuras geométricas.
3. Coloquen al centro dos sillas juntas como un puente, de manera que el niño o niña pueda pasar por debajo de ellas y también por encima.
4. Se inicia la actividad cuando el niño o niña toma una figura geométrica, corre y pasa por debajo o encima de las sillas.
5. Luego tomará de la mesa una pinza con la que colocará la figura geométrica en su ropa.
6. El niño regresa y pasa por debajo o encima de las sillas hasta el punto inicial.
7. Regresará corriendo a tomar otra figura de papel de la misma manera y así sucesivamente hasta terminar con todas las figuras.

Tarea 14 de Educación Física **“La Balsa”**

1. Reúnan dos páginas de periódico y colócalas en el patio.
2. Se colocan el niño o niña y un familiar sobre una de las páginas.
3. Deberán colocar la otra página de periódico delante de ellos y ambos pasarán a esa página.
4. Uno levantará la primera página y se la dará al otro poniéndola al frente.
5. Así sucesivamente ir avanzando hasta llegar al otro extremo del patio y regresar lo más rápido posible.
6. Comentar en familia si pueden usar una posición diferente para intentarlo una vez más.

Tarea 15 de Educación Física **“Reto KIDS”**

1. Con ayuda de un familiar, en una hoja diseñen un circuito de actividades diferentes en cada estación.
2. Realiza el circuito colocando los materiales que ocuparán en cada estación por diferentes espacios de la casa.
3. Al final comenten si en esta ocasión lograron hacer todas las actividades de las diferentes estaciones, cuáles con mayor facilidad y cuáles con dificultad.
4. Pueden practicarlas en más ocasiones para ir mejorando.

Tarea 16 de Educación Física **“Cruzando el mar”**

1. Se utilizará una sábana vieja o una toalla grande.
2. En un espacio libre de objetos, otros miembros de la familia moverán de arriba abajo la sábana como un paracaídas.
3. El niño o niña podrá cruzar de un lado a otro pasando por debajo de la sábana o toalla.
4. El reto es hacerlo evitando que sea tocado por la sábana o toalla.
5. Preguntar al niño o niña ¿de qué manera puedes pasar?, ¿puedes pasar corriendo?, ¿qué tienes que hacer para no ser tocado por la sábana o toalla?
6. Intenten pasar dos o más miembros de la familia a la vez.

Tarea 17 de Educación Física. **“El mapa de mi cuerpo”**

1. Sigan el siguiente mapa del cuerpo humano:



2. Empezando con la parte del cuerpo numerada con el 1 hasta la numerada con el cinco, el niño o niña realiza algún movimiento con cada parte del cuerpo.
3. Al terminar una ronda del uno al cinco el niño o niña debe hacer movimientos diferentes a los anteriores en la siguiente ronda y así cada vez.
4. Pueden trabajar en familia donde alguien dice un número y los demás realizan movimientos con la parte del cuerpo a la que pertenece dicho número.
5. Preguntar al niño o niña ¿puedes hacer movimientos con dos partes del cuerpo a la vez?, ¿pueden hacer movimientos con todas las partes del cuerpo?
6. Creen juntos un nuevo mapa corporal con diferentes partes del cuerpo o aumenten números a más partes del cuerpo.

Tarea 18 de Educación Física. **“La almohada”**

1. Se puede utilizar una almohada o un cojín.
2. Se coloca la almohada en un lugar de la casa.
3. Un miembro de la familia dice una parte del cuerpo y el niño o niña irá hasta la almohada para colocar encima de ella la parte del cuerpo que se dijo, después regresará al lugar inicial.
4. Digan la mayor cantidad de partes del cuerpo que puedan.
5. Preguntar al niño o niña ¿con qué parte del cuerpo deseas ahora?, ¿puedo ir hacia la almohada de maneras diferentes como corriendo o saltando?
6. Intente de nuevo el ejercicio realizando las sugerencias que plantea el niño o niña. Puede jugar toda la familia.

Tarea 19 de Educación Física. **“Costalitos”**

1. Utilizando un calcetín, una bolsita de plástico y diferentes semillas (tierra o arena), se elabora un costalito.
2. Se rellena con semillas, tierra, o arena, la bolsa de plástico y se amarra muy bien.
3. La bolsa bien cerrada se coloca dentro del calcetín y se amarra.
4. Utilizando el costalito el niño o niña demostrará que tipo de movimientos o desplazamientos puede hacer al colocarlo en alguna parte del cuerpo que vaya diciendo cada vez.
5. Preguntar al niño o niña ¿pueden mantener el equilibrio con el costalito en alguna parte del cuerpo?, ¿pueden lanzar el costalito y atraparlo con alguna parte de mi cuerpo?, ¿pueden golpear el costalito con alguna parte de su cuerpo?, ¿pueden transportar el costalito con alguna parte de su cuerpo por toda la casa?
6. Pidan al niño que intente realizar cada acción de sus respuestas.

Tarea 20 de Educación Física. **“Tiro al blanco”**

1. Se puede utilizar un gis, pedazo de yeso o pedazo de carbón para dibujar.
2. Utilicen algún espacio libre de objetos dentro o fuera de casa.
3. Se dibujará un “tiro al blanco”



4. Pueden poner la puntuación que gusten a cada círculo.
5. Con pedazos de papel o periódico, se harán pelotitas, que se mojarán con poca agua para evitar que rueden fuera del “tiro al blanco”.
6. El niño o niña se coloca a una distancia de diez pasos lejos del tiro al blanco.
7. Puede jugar con las personas de su casa y cada jugador por turnos lanza su pelotita de papel mojada para atinarle a una puntuación.
8. Al termino de un tiempo, se suman las puntuaciones que cada uno obtuvo.
9. Pregunte al niño o niña ¿puedes lanzar con los ojos vendados?, ¿puedes lanzar pelotas mojadas más grandes?, ¿de qué maneras diferentes puedes lanzar?
10. Recuerda que es más divertido si juega toda la familia.



Tarea 1 de Educación Física “Mis Manotas”

1. Material necesario para la actividad: un pedazo de cartón, unas tijeras, papel periódico, elástico o hilo, y colores.
2. Dibujar sobre el cartón el contorno de la mano de un adulto y recortar dichas manos con mucho cuidado.
3. El niño o niña puede decorar o pintar las manotas a su gusto.
4. Amarrar el hilo o elástico en la parte de atrás de las manotas, para poder sujetarlas a las manos del niño.
5. Arrugar el papel periódico hasta formar una pelota.
6. Con las manotas el alumno tendrá que superar los siguientes retos: primero golpear con una sola manota cinco veces la pelota de periódico sin que esta caiga al piso (realizarla con ambas manos), lanzar y atrapar diez veces la pelota con ambas manos sin que caiga, pedir a un adulto que te lance la pelota a una distancia de cinco metros y tratar de atraparla con las manotas, impulsar la pelota golpeándola lo más lejos posible usando las manotas como si fueran raquetas de tenis, etc.
7. Reflexión: que el niño o niña mencione y escriba los ejercicios que si pudo hacer con las manotas y cuáles no.

Tarea 2 de Educación Física. “El transportador”

1. Proporcionarle al niño un globo o en su caso podemos hacer algo similar utilizando una bolsa de plástico.
2. Buscar un espacio en la casa que esté libre de objetos y podamos desplazarnos sin peligro.
3. El niño o niña tendrá que colocar el globo entre los pies y desplazarse con diez saltos seguido, realizar esta actividad cuatro veces.
4. Golpear con diferentes partes de cuerpo el globo y evitar que caiga al piso (puedes ser con las manos, pies, cadera, brazos, piernas, etc.).
5. En pareja con el niño o niña transporten el globo a cierta distancia utilizando cualquier parte del cuerpo, sin que este se caiga y no

podrán meter las manos. Cambien la parte del cuerpo con la que sujetan el globo.

6. Reflexión: que el niño mencione ¿con qué parte del cuerpo se le dificultó más transportar el globo?

Tarea 3. De Educación Física **“Mi caballito”**

1. Proporcionar al niño una escoba (no olvidar mencionar el cuidado que debe tener con ella) y diez envases de plásticos que nos sirvan de conos.

2. La escoba funcionará como caballito que montará el niño o niña para desplazarse entre las botellas. El recorrido será creado por el o ella según su imaginación.

3. Los recorridos irán de lo más sencillo a lo más difícil, reduciendo el espacio entre cada uno.

4. Reflexión: El niño dibujara en una hoja de papel el o los recorridos que creo para su caballito.

Tarea 4. De Educación Física. **“Usando solo los pies”**

1. Se utilizarán diferentes objetos que el niño pueda transportar con los pies (peluches, pelotas, almohadas, botellas de plástico, etc.), una caja o cubeta donde quepan los objetos seleccionados.

2. El niño se acuesta boca arriba en el suelo, coloca la caja o cubeta atrás de su cabeza y en el otro extremo del cuerpo (en los pies) se situarán los diferentes objetos.

3. El niño o niña tomará los objetos con los pies e intentará depositarlos dentro de la caja sin utilizar las manos ni ponerse de pie.

4. Reflexión: comente y escriban ¿qué objeto resultó más difícil depositar en la caja y por qué?

Tarea 5. De Educación Física. **“Carrera por el Tesoro”**

1. Para este reto se necesitarán diferentes objetos que serán el tesoro además de 20 botellas de plástico o algún material que funcionen como conos (pueden ser piedras, ramas, etc.).

2. Se pedirá la participación de un integrante de la familia que será el oponente del niño o niña.

3. Se coloca el material (botellas) que funcionará como conos en dos filas separadas a tres pasos una de la otra aproximadamente.

4. Al final de cada fila se colocarán los objetos que son el tesoro.

5. Los dos competidores se sitúan al inicio de las filas y a la cuenta de tres se desplazarán gateando entre los conos hasta llegar al final, ahí agarran su tesoro (el objeto que más les guste) y regresan corriendo en zigzag al punto inicial. Solo podrán tomar un objeto a la vez.

6. Cambien las formas de desplazarse a través de los conos.

7. Reflexión: comenten ¿quién gano y por qué?, ¿por qué crees que alguien tiene más destreza física que las demás personas?

Tarea 6 de educación física **“La pelota traviesa”**

1. Elaboraren una pelota haciendo bolita una hoja de papel o un par de calcetines. Si tienen alguna pelota disponible en casa, utilícenla.

2. Pídale al niño o niña que lance y atrape la pelota, intentando lanzarla cada vez más alto.

3. Rétele a lanzar la pelota y dar una palmada antes de atraparla y pregúntale ¿cuántas palmadas puede hacer antes de atraparla?

4. Rétele ahora a lanzar la pelota y dar una vuelta en su lugar antes de atraparla.

5. Inventen al menos diez formas diferentes de lanzar y atrapar la pelota.

6. Pregúntale al niño o niña ¿cómo le hiciste para lanzar y atrapar la pelota evitando que cayera al piso?

Tarea 7 de educación física **“El semáforo”**

1. Ubíquense de preferencia en el espacio más amplio de la casa, para poder desplazarse con más facilidad.

2. Mencione al niño o niña los colores del semáforo.

3. Al mencionar el color amarillo se desplazará caminando lento, en el color verde deberá trotar (correr no muy rápido para evitar accidentes) y en el color rojo deberá parar.

4. Posteriormente deberán acordar un nuevo movimiento para cada color, por ejemplo: con el amarillo saltará en un pie, verde saltará con pies juntos y con rojo se agachará.

5. Repetir el paso anterior al menos cinco veces con movimientos diferentes para cada repetición.

6. Pregúntale: ¿fuiste cuidadoso con tus movimientos para evitar accidentes?

Tarea 8 de educación física **“Lanzamientos a ciegas”**

1. Para este juego van a necesitar al menos cinco botellas o botes de plástico y máximo diez, una pelota (pueden elaborarla con un par de calcetines o arrugando un par de hojas de papel) y un pedazo de tela para vendar los ojos.
2. Coloca los botes de plástico en el piso, parados uno a lado del otro.
3. Pídele al niño o niña que se coloque aproximadamente a dos metros de distancia de las botellas.
4. Lanzar la pelota intentando derribar el mayor número de botes.
5. Pregúntale ¿cuántos lanzamientos realizaste hasta lograr derribar todos los botes?
6. Ahora tápale los ojos con la tela y pídele que intente derribar los botes nuevamente.
7. Pregúntale ¿cuántos lanzamientos realizaste para lograr derribarlos todos?
8. Reinicia el juego al menos 3 veces, pidiéndole al niño o niña que te ayude a inventar una nueva forma de colocar los botes (en círculo, más juntos, más separados, formando una estrella, etc.)
9. Pregúntale: ¿cuál fue tu estrategia para derribar las botellas con los ojos vendados?

Tarea 9 de educación física. **“Las víboras”**

1. Para este juego van a utilizar botellas de plástico (o cualquier otro objeto que pueda servir de obstáculo) y un trozo de tela para vendarse los ojos.
2. Coloca las botellas separadas en el espacio disponible para jugar. Estas botellas simularán ser las víboras.
3. Pídele al niño o niña que se coloque en un extremo del espacio de juego con los ojos vendados.
4. El reto consiste en ayudar al niño o niña a llegar al otro extremo del área de juego sin tocar las víboras, para eso deberás darle instrucciones precisas como la cantidad de pasos a dar hacia la derecha o izquierda, adelante o atrás.
5. Si toca una víbora debe volver al inicio.
6. Al llegar al otro extremo, deben intercambiar lugares de tal forma que el niño o niña ahora será quien guíe.

7. Pregúntale: ¿qué sentiste durante el recorrido?, ¿qué indicación te causó mayor confusión?, ¿fue difícil o fácil realizar el ejercicio?

Tarea 10 de educación física. **“Animales al refugio”**

1. Designa una zona que será el “refugio”, puede ser una marca en el piso, una silla, un mueble, etc.
2. Elijan un animal diferente cada uno.
3. Cuando menciones “1,2,3 afuera”, el niño o niña deberá salir del refugio y desplazarse por todo el espacio disponible como el animal elegido.
4. Cuando se mencione “al refugio” se deberá regresar rápidamente al mismo.
5. Reiniciar el juego diez veces con un animal diferente cada vez.
6. Pregúntale: ¿qué animal fue más difícil de representar?, ¿cuál te gustó más?

Tarea 11 de Educación Física **“El titiritero”**

1. Con calcetines que no se utilicen, trapos, botones, cartón, todo lo que pueda ser útil, crea títeres de calcetín. Los personajes de los títeres pueden ser superhéroes, deportistas, monstruos o cualquier cosa imaginada.
2. Se le pide al niño o niña crear sus propias historias o cuentos con ellos, pueden participar diferentes miembros de la familia con sus propios títeres e historias.
3. El niño relatará su cuento o historia a los integrantes de su familia reunidos en alguna parte de su casa, y de ser posible, crear su propio escenario donde se desarrolla la historia.
4. Reflexión: que el niño conteste las siguientes preguntas ¿te resulta fácil expresar las diferentes acciones y emociones de tus personajes?, ¿de qué manera se comunica tu cuerpo?, y que dibuje el personaje que más le guste.

Tarea 12 de Educación Física **“Mejorando mi postura”**

1. Reunir diez diferentes objetos que no sean muy pesados, que pueda cargar y transportar el niño.
2. Diseñar un recorrido donde el niño o niña deba desplazarse en zig zag y caminar de

frente, todo el recorrido debe ser caminado pues se busca mejorar su postura.

3. Antes de iniciar agarra con las manos un objeto y lo coloca sobre su cabeza.

4. Inicia el recorrido evitando que se le caiga el objeto de la cabeza. Al terminar el recorrido dejará el objeto y regresa al principio por el siguiente objeto, así hasta acabar (solo se puede transportar un objeto a la vez).

5. Realizar la misma dinámica, pero ahora con los brazos extendidos de manera lateral y un objeto en cada mano con las palmas hacia arriba o abajo.

6. Reflexión: ¿por qué es importante una postura correcta?, ¿en qué me beneficia?

Tarea 13 de Educación Física

“Mi avioncito (chacara)”

1. Conseguir un gis, o un en su caso una piedra caliza con la que el niño pueda dibujar o diseñar su avión o chacara en el suelo. De igual manera se puede construir dicho avión con palitos.

2. Pedir al niño que dibuje en el piso su avioncito con un diseño original o adaptarlo de diferentes formas o dimensiones. Si se le dificulta el dibujo puede pedirle ayuda algún adulto (muchos de ellos conocen este juego tradicional como chacara).

3. Jugar al avioncito, invitar algún familiar que se encuentre en casa a participar con el niño o niña. Pueden realizar diferentes formas de saltar a través del avión o chacara.

4. Reflexión: el alumno dará respuesta a las siguientes preguntas ¿de cuantas formas diferentes puedo saltar el avioncito?, ¿cuál de ellas se me dificultó más?, ¿cuál fue la manera más fácil para mí?

Tarea 14 de Educación Física

“Así quiero saludar”

1. Hay diferentes formas de saludar y a causa de la contingencia sanitaria que estamos viviendo, se evitan las formas tradicionales de saludo como estrechar las manos, abrazar o dar beso.

2. Pedirle al niño que invente diferentes maneras de saludar sin contacto físico. Pueden ser con diferentes partes del cuerpo y distintas expresiones.

3. El niño o niña enseñará a sus familiares estas formas nuevas de saludar.

4. Reflexión: Preguntarle al niño ¿cuál forma de saludar te gusto más y por qué? Dibujar tres de las formas nuevas de saludo que invento.

Tarea 15 de Educación Física

“La cuerda”

1. Conseguir una cuerda de al menos 3 metros de largo.

2. Pedir la colaboración de dos integrantes de la familia que ayuden a girar la sogá.

3. El niño saltará la sogá de forma tradicional, luego de diferentes maneras ya que cada participante debe sugerir una nueva forma.

4. Se deben turnar los roles para que todos participen.

5. Juguemos ahora a la culebrita. La sogá se deja en el suelo o piso y se deberá mover simulando el movimiento de una serpiente, saltará de lado a lado sin ser tocado por la cuerda.

6. Reflexión: el niño dará respuesta a la siguiente pregunta ¿cuál fue la forma preferida de saltar la cuerda?

Tarea 16 de educación física

“Carreritas locas”

1. Busquen el espacio más amplio de la casa, libre de obstáculos, para poder correr. (Si es al aire libre, mejor). Para este juego se requieren dos o tres participantes de preferencia.

2. Fijen una línea de salida y otra para la meta. La distancia recorrida no debe ser mayor a 20 metros, ya que se harán varias repeticiones. Si es al aire libre puedes marcar en el piso con gis o cinta, si es sobre la tierra con un palito.

3. Realicen algunos movimientos de calentamiento y estiramientos como preparación para esta actividad, por ejemplo: caminar varias veces el recorrido, mover la cabeza, brazos, piernas e inclusive bailar alguna canción de su agrado.

4. Dos competidores se colocan sentados en la línea de salida, otra persona será el juez que dará la señal de salida y verificará que tengan la posición inicial correcta.

5. Al escuchar la señal acordada para la salida, deberán levantarse y correr hasta la meta.

6. Repetir, pero saliendo de diferentes posturas: acostado, agachado, pecho tierra.

7. Los competidores deben turnarse los roles de tal manera que les toque ser juez, aunque

sea una vez. Será importante tomar descansos entre cada carrera para recuperarse del esfuerzo.

8. Pregúntale: ¿qué pasó con tu respiración al terminar cada carrera?, ¿y después de descansar cómo estuvo tu latido?, ¿por qué crees que eso pasa?

Tarea 17 de educación física **“1, 2, 3 calabaza”**

1. Busquen un espacio de alrededor de 7 metros de largo, libre de obstáculos dentro o fuera de la casa. Para este juego se requieren al menos 2 o 3 participantes.
2. Un jugador será el “mago” y se coloca en un extremo del espacio disponible, los demás se colocan en el extremo contrario.
3. El mago se coloca de espaldas a los otros jugadores y dice “1,2,3 calabaza”, al terminar de decir la frase voltea a ver a los otros jugadores.
4. Cuando el mago está de espaldas, los jugadores se acercan a él, en silencio. Cuando voltea a verlos, deben quedarse quietos.
5. Si un jugador se sigue moviendo cuando el mago voltea, debe regresar al inicio.
6. El primer jugador en tocar al mago, cambia de lugar con él para reiniciar el juego.
7. Proponer al menos diez formas diferentes de acercarse al mago: saltando, gateando, imitando algún animal, etc.
8. Pregúntale: ¿pudiste controlar tu cuerpo para mantenerte quieto?, ¿de qué forma se te hizo fácil desplazarte?, ¿lograste tocar al mago?, cuál desplazamiento se te hizo más difícil?

Tarea 18 de educación física. **“Tortugas y marea”**

1. Busquen un espacio amplio libre de obstáculos dentro o fuera de la casa.
2. Pídele al niño o niña que se desplace nadando como tortuga, en el espacio disponible.
3. Tú serás “el vigilante” que dirá “hay viene la marea”, entonces la tortuga deberá esconderse dentro de su caparazón (agachándose y tratando de hacerse bolita) y quedarse quieta hasta que el vigilante le diga “se fue la marea”, entonces puede volver a nadar.

4. Imaginen formas distintas de nadar como tortuga.

5. Pregúntale: ¿fue difícil representar a la tortuga con tu cuerpo?

Tarea 19 de educación física **“El cazador”**

1. Busquen un espacio amplio libre de obstáculos dentro o fuera de la casa.
2. Elijan un animal y pídele al niño o niña que camine por todo el espacio disponible representándolo.
3. Tú serás “el vigilante”. Cuando el vigilante diga “hay viene el cazador” el animalito debe quedarse congelado (con la postura del animal).
4. Cuando el vigilante diga “Ya se fue el cazador” el animalito vuelve a desplazarse.
5. Seleccionar al menos diez animales para representar en el juego.
6. Pregúntale: ¿qué animal fue más fácil de representar con tu cuerpo? y ¿cuál el más difícil?

Tarea 20 de educación física. **“El baile de las emociones”**

1. Para este juego pueden utilizar música de su agrado, pero si no cuentan con ella, puedes marcarle el ritmo al niño o niña con palmadas.
2. Pon la música seleccionada o inicia con el ritmo de las palmadas para escucharla primero.
3. Cuando así lo desee el niño o niña debe caminar o bailar siguiendo el ritmo.
4. Cuando la música se detenga menciónale alguna de las siguientes emociones: miedo, alegría, enojo, tristeza y desagrado (asco).
5. Deberá convertirse en una estatua que represente a la emoción antes mencionada.
6. Cuando reinicie la música vuelve a moverse libremente.
7. Pregúntale: ¿con qué partes del cuerpo representaste el enojo?, ¿cómo representaste la tristeza? y ¿de qué manera las demás emociones?



Tarea 1 de Educación Física “Mejorando mis habilidades”

1. De frente a la pared de tu casa a una distancia de tres metros tienes el reto de moverte hasta tocar la pared.
2. Intenta avanzar saltando, alternando saltos con los pies, gateando, girando, de costado y de diferentes maneras que se te ocurran. Cada desplazamiento debe repetirse cuatro veces.
3. Puedes repetir esta actividad durante la semana.
4. Cuidar tu salud es muy importante cuando termines el reto no olvides de lavar tus manos con agua y jabón.



Tarea 2 de Educación Física “Tiro al blanco”

1. Coloca cinco botellas de plástico desechables en el suelo, pueden ser vasos o incluso juguetes a una distancia de dos metros frente a ti.
2. Lanza un disco volador o plato (de plástico que ya no sirva) con la intención es derribar todas las botellas, hazlo con el brazo derecho y después con el brazo izquierdo.
3. Puedes hacer el reto más difícil alejándote de las botellas o más fácil acercándote a ellas.
4. Contesta lo siguiente: ¿con qué brazo se te dificultó lanzar? Escribe tu respuesta en una hoja y dibújate realizando el reto.
5. Cuidar tu salud es muy importante, cuando termines el reto no olvides lavar tus manos con agua y jabón.



Tarea 3 de Educación Física “Volando alto”

1. Los materiales que puedes utilizar para este reto son: un vaso y papel echo bolita o tapita de refresco.
2. Con el vaso en la mano lanza el papel echo bolita hacia arriba y trata de que caiga en el vaso.
3. No olvides moverte para poder atraparlo con el vaso.
4. Después puedes lanzarlo más alto y hacer más difícil el reto.
5. Cuidar tu salud es muy importante cuando termines el reto lava tus manos con agua y jabón.



Tarea 4 de Educación Física “Cani-calzetines”

1. Haz bolita siete u ocho calcetines. Quédate con uno en la mano que te servirá para lanzar.
2. Con una sogu o cinta has un círculo en el suelo (o la figura que gustes) y por último coloca los calcetines dentro de la figura. Puedes sustituir la figura por una página de periódico.
3. El reto inicia rodando tu cani-calzetín hacia los demás cani-calzetines que están en suelo dentro de la figura (o papel de periódico)



intentando sacarlas de ella, si tu cani-calzetín sé que da dentro de la figura que realizaste, tendrás que volver a empezar.

4. La intención del reto es sacar todos los cani-calzetines de la figura.
5. Cuidar tu salud es muy importante cuando termines el reto no olvides de lavar tus manos con agua y jabón

Tarea 5 de Educación Física **“Terreno de aventuras”**

1. Pide a una persona adulta que te ayude a desarrollar este reto.
2. Analiza junto con el adulto el espacio que tienes disponible con el fin de evitar accidentes.
3. Adecuen un espacio con algunos objetos dispersos por toda el área, a manera de obstáculos, usa objetos que no sean riesgosos.
4. Designa un lugar de inicio, ubícate de espaldas a los objetos seleccionados, cubre tus los ojos con un paliacate o tela y lanza hacia atrás una botella pequeña de plástico vacía.
5. Luego escucha las indicaciones del adulto que te permitan esquivar los obstáculos y llegar hasta la botella.
6. No olvides de lavar tus manos con agua y jabón al término de la actividad.



Tarea 6 de Educación Física **“Golf con la escoba”**

1. Para este reto necesitarás una cubeta de cualquier tamaño, escoba y una pelota pequeña, si no tienes puedes usar papel para hacer la pelota.
2. Inicia golpeando la pelota con la escoba en dirección a la cubeta que estará acostada. Es importante que marques tres niveles de distancia, por ejemplo: un metro, dos metros y tres metros.
3. La intención de esta actividad es meter la pelota a la cubeta en diferentes distancias.
4. Contesta la siguiente pregunta en una hoja blanca ¿a qué distancia se te hizo más difícil de anotar? Y realiza un dibujo sobre la actividad.
5. No olvides lavar tus manos con agua y jabón.



Tarea 7 de Educación Física **“Mi mano es el bate”**

1. Coloca una cubeta a dos metros de frente a ti y golpea la pelota con la palma o puño de la mano buscando meterla a la cubeta. Utiliza ambos brazos y si no tienes pelota puedes hacerla con trapos.
2. La intención del reto es meter la pelota a la cubeta utilizando ambos brazos como bate.
3. Por último, contesta esta pregunta ¿qué se te dificulta más, lanzar o batear? Puedes repetir esta actividad durante la semana.
4. Cuidar la salud es muy importante, lava tus manos con agua y jabón al término de la actividad.



Tarea 8 de Educación Física **“Boliche con los pies”**

1. Coloca cuatro botellas de plástico en el suelo a una distancia de dos metros de frente a ti.
2. Reto consiste en derribar las botellas con la pelota utilizando los pies. Repite la acción hasta lograr derribarlas todas con un solo lanzamiento.
3. En caso de no tener pelota puedes elaborar una con trapos o calcetines.
4. Escribe que reglas le agregarías a este reto en una hoja.
5. Cuida tu la salud, cuando termines el reto no olvides lavar tus manos con agua y jabón.



Tarea 9 de Educación Física **“Brinco y atrapo”**

1. El reto inicia con una pelota, la avientas al aire y la cachas varias veces, intenta lanzarla cada vez más alto.
2. Repite el ejercicio aumentando las siguientes acciones antes de cazar la pelota: saltar, saltar y aplaudir, girar, agacharse y aplaudir, etc.
3. Si no tienes pelota puedes elaborarla con trapos, calcetines o papel periódico.
4. Contesta las siguientes preguntas en tu libreta: ¿se te hizo fácil atrapar la pelota?, ¿qué se te dificultó y por qué?

5. Cuidar la salud es muy importante, cuando termines el reto no olvides lavar tus manos con agua y jabón.

Tarea 10 de Educación Física **“Mis habilidades al máximo”**

1. Pide a una persona adulta que te ayude a desarrollar este reto.
2. Reúne diferentes objetos fáciles de saltar y que no sean peligrosos. Distribúyelos en un espacio amplio de tu casa o tu patio.
3. El reto es atravesar el lugar saltando todos los obstáculos y desplazándote de diferentes maneras, por ejemplo: brincando con un pie o saltando con ambos pies.
4. Comparte tus experiencias con los integrantes de la casa.
5. Cuidar la salud es muy importante, cuando termines el reto lava tus manos con agua y jabón.

Tarea 11 Educación Física **“El camaleón feliz”**

1. Pide a un familiar que te apoye en la actividad tocando un pandero o sonaja (puede ser con una botella con semillas).
2. Acompañado del ritmo (rápido o lento) que produce el objeto que estén empleando, desplázate libremente por el patio. Al parar el sonido quédate inmóvil manteniendo una postura, por ejemplo: bailando, simulando aplaudir, realizando un tirando con arco, boxeando, llorando en un rincón, etc.
3. Dibuja en tu cuaderno, las acciones que realizaste y comenta cuales te gustaron más.



Tarea 12 Educación Física **¿Qué puedo hacer más rápido?**

1. Toma dos paliacates o cartones, busca un espacio despejado de la casa y colócalos en el suelo uno delante del otro.
2. Trata de avanzar pisando uno de los cartones y colocando el otro delante de ti, pisa sobre el que está en frente y adelanta el que vas dejando, y así sucesivamente.
3. Repite la acción cambiando los puntos de apoyo, es decir, ahora tocarás el cartón con tus manos y rodillas. Puedes fijar un punto determinado al que hay que llegar en el menor tiempo posible.



4. Repite el ejercicio estableciendo nuevas reglas para aumentar la dificultad, como restringir el uso de las manos.
5. Responde en tu cuaderno, ¿de qué manera lograste avanzar más rápido?, ¿de qué manera tuviste que hacerlo más lento y por qué?

Tarea 13 Educación Física **“Quien está mejor orientado?”**

1. Invita a 2 familiares a participar. Marca en el piso con una vara o gis dos círculos de un metro de diámetro.
2. Se coloca una persona dentro de cada aro, quedando frente a frente.
3. Uno de los participantes dará las siguientes indicaciones: salto atrás, salto al frente, salto a la derecha, salto a la izquierda, etc. Cambien el rol de quien da las indicaciones cada vez que alguien se equivoque en la ejecución del movimiento.
4. Escribe en una hoja, las diferencias de movimientos que observaste entre tú y la otra persona, ¿a quién se le dificultó más?, ¿por qué crees que sucede?



Tarea 14 Educación Física **“Pescando la bolsa al vuelo”**

1. Busca una bolsa mediana de plástico o papel y mete tu mano derecha en ella.
2. Impúlsala hacia arriba y trata de recibirla metiendo tu mano izquierda, hazlo una y otra vez llevando un ritmo, puedes poner tu música favorita.
3. Ahora utiliza ambas manos y repite el ejercicio al mismo tiempo que avanzas.
4. Aumenta la dificultad lanzando la bolsa hacia arriba y tratando de golpearla con uno u otro pie, hacer un giro antes de recibir, sigue un ritmo muy acelerado, etc.
5. Toma una hoja y dibuja las actividades que realizaste y ponle una palomita a la que más te gustó

Tarea 15 Educación Física **“Mi reto con la cuerda”**

1. Busca una cuerda o mecate de tres metros de largo aproximadamente y colócala de forma extendida sobre el piso.

2. Salta sobre ella a lo largo de la misma, da media vuelta al llegar al final y repite el ejercicio. También puedes saltar con pies separados sin dejar de pisar la cuerda, ya sea uno delante del otro o de forma lateral.
3. Inventas nuevas formas de pasar por la cuerda, es importante que sea un reto en el que tengas que esforzarte.
4. En una hoja de papel cuéntanos cuáles fueron las formas en que pasaste la cuerda, cuáles se te ocurrieron y cuantos saltos seguidos lograste realizar sin perder el equilibrio.

Tarea 16 Educación Física **“Al son que me toquen, bailo”**

1. Solicita ayuda de un familiar para conseguir una cinta o listón de un metro aproximadamente y una radio (o cualquier aparato donde se pueda escuchar música).
2. Realiza diferentes movimientos al ritmo de la música o canción de tu agrado. Haz movimientos con todas las partes de tu cuerpo y al mismo tiempo mueve la cinta con tu mano.
3. Trata de moverte al ritmo de la música de manera coordinada con el listón.
4. Reflexiona en tu cuaderno, ¿en qué otras actividades, te mueves con ritmo?, ¿qué música te motiva a mover tu cuerpo?

Tarea 17 de Educación Física **“Cachando y contando”**

1. Toma un periódico y elabora varias pelotitas de papel y busca un vaso de plástico o recipiente pequeño.
2. Pídele a un familiar que desde una cierta distancia te lance una por una las pelotitas para que puedas atraparlas con el vaso, alternando las manos.
3. Ahora puedes utilizar dos vasos o recipientes tomándolos uno en cada mano y tu familiar puede lanzarte las pelotitas hacia la izquierda o derecha para que trates de atraparlas con el vaso que corresponda (evitando cruzar las manos).
4. También puedes lanzar la pelotita con el vaso hacia arriba y atraparla con el otro.
5. Toma una hoja de papel y cuéntanos: ¿cómo te sentiste al realizar estas actividades?, ¿tuviste el apoyo de algún familiar?, ¿qué fue lo que se te dificultó? y ¿por qué?



Tarea 18 de Educación Física **“Atínale al muñeco modelo”**

1. Invita a un familiar a jugar contigo, necesitarás un muñeco o peluche y un pañuelo para vendar tus ojos.
2. Venda tus ojos y pide a tu familiar que coloque el muñeco en diferentes posturas que tú tendrás que descifrar con el tacto e intenta imitar con tu cuerpo.
3. Cambien de roles y piensa en distintas posturas para tu familiar.
4. Contesta en una hoja las siguientes preguntas: ¿fue fácil descifrar las posturas del muñeco?, ¿cómo te sentiste al jugar con tu familiar?



Tarea 19 de Educación Física **“¿El bastón malabarista?”**

1. Busca un palo de escoba o algo similar y utiliza tus dos manos para girarlo hacia la derecha e izquierda al mismo tiempo que te desplazas. También lo puedes hacer primero con la mano derecha y después con la mano izquierda, cada vez más rápido.
2. Coloca el bastón en forma vertical tómalolo de en medio y lánzalo hacia arriba y atrápalo, con la misma mano o con la otra. Repite el ejercicio colocando el bastón de forma horizontal. Intenta ir avanzando y flexionando tus piernas a la vez o puedes lanzarlo cada vez más alto.
3. Inventas un nuevo juego con el bastón y que tenga un reto más complicado.
4. Toma una hoja de papel y contesta las siguientes preguntas: ¿con qué mano se te facilita movilizar el bastón de manera más rápida?, ¿fue más fácil atrapar el bastón a mayor o menor altura?, ¿cómo te sentiste al inventar un nuevo reto?



Actividad 20 Educación Física **“La toalla mágica”**

1. Toma un pedazo de tela o una toalla vieja y juega con ella.
2. Coloca la toalla en el piso y párate sobre ella, pide a un familiar que te indique hacia dónde debes saltar (adelante, atrás, izquierda o derecha). Pueden establecer los puntos

- cardinales para cada lado (norte, sur, este u oeste).
- Siéntate sobre ella e inventa muchos otros juegos.
 - Termina sentado sobre ella con los pies cruzados y el cuerpo relajado, cierra tus ojos y siente tu respiración, imagina a donde te gustaría viajar si fuera una alfombra mágica.
 - Cuéntanos, ¿lograste identificar los puntos cardinales?, ¿en qué otra cosa convertiste tu toalla?, ¿te divertiste?, ¿a dónde viajaste con ella en tu imaginación? No olvides escribirlo en una hoja o tu cuaderno.



Tarea 1 de educación física. “Muchos movimientos juntos”

- Cuánto tiempo tardas en recoger las 10 tapitas de refresco colocadas de manera dispersa en el piso alrededor de una cubeta
- tendrás que meterlas, mientras mantienes en el aire un globo (bolsa de plástico, inflada y amarrada) evitando que caiga.
- Los objetos que vas a recoger deben estar separados entre sí.

- Si el globo cae, cuenta cuantas tapitas lograste recoger y deberás iniciar nuevamente.
- Incrementamos la dificultad agregando un globo más (otra bolsa de plástico inflada y amarrada), ahora debes mantener los dos en el aire; o alejar cada vez más las tapitas de la cubeta.
- Puedes realizar la actividad varias veces en la semana, hasta lograr recoger todas las tapitas o hacerlo en el menor tiempo posible.

Tarea 2 de educación física. “Atrapando insectos”

- El siguiente desafío requiere de alguien que te ayude a averiguar cuántos insectos (canicas, pelotitas, fichas, tapitas de refresco u otro objeto que se deslice en el piso) puedes atrapar con vasos de plástico.
- Se colocan frente a frente, a una separación de unos tres metros y delimitan los espacios de cada uno; tu familiar tiene los objetos y tú dos vasos uno en cada mano.
- Inicia el reto cuando él o ella lanza hacia a ti un objeto por el lado derecho, izquierdo o al centro, tu deberás intentar atraparlos con tus vasos.
- Da respuesta a la siguiente pregunta: ¿cuántos lograste atrapar? _____
- Ahora inviertan los papeles, tú lanzas y tu familiar los atrapa.
- Da respuesta a la siguiente pregunta: ¿con qué mano se me dificultó más? _____
- Reta a alguien más que viva en tu casa.
- Repitan el juego lanzando más rápido los objetos y/o acercarse un poco o ampliar el espacio de los lados, para volverlo más complejo.

# de intentos.	Alumno	Familiar
Objetos atrapados. Intento 1		
Objetos atrapados. Intento 2		
Objetos atrapados. Intento 3		

Tarea 3 de educación física.

“Claro que puedo con todo”

Para el siguiente reto necesitas apoyo de alguien de la familia.

1. Deberás patear 8 envases vacíos colocados previamente en posición vertical alrededor de un cesto o tina, separados de ésta a un metro, para intentar introducirlos en ella.
2. Después de patear un envase, la persona que está contigo te lanzará una pelota de trapo que deberás atrapar y devolver, para luego continuar pateando otro envase, luego atrapar y devolver la pelota y así sucesivamente.
3. Deberás contar cuántos envases lograste meter a la tina en la primera ronda y cuántas pelotas atrapaste y devolviste de manera correcta.
4. Puedes repetir la tarea cuantas veces quieras para mejorar.
5. Intenta patear los envases con el otro pie.
6. Cuando lo hayas logrado pídele a tu familiar que se aleje un poco más de ti, o aleja los envases del cesto, para hacerlo más difícil.

Tarea 4 de educación física.

“Dominando ando”

1. Deberás levantar con el pie un trapo colocado en el piso, elevarlo y atraparlo evitando que caiga al suelo. Se repite el reto hasta que logres hacerlo correctamente en 10 ocasiones.
2. Si logras elevar el trapo, pero no lo atrapas, no cuenta.
3. Ahora hazlo con el otro pie.
4. Reta a alguien de tu familia, cada uno con su trapo, a ver quién de los dos realiza primero las 10 levantadas y atrapadas.
5. Ahora le agregamos una carrera, cada uno coloca su trapo a cinco metros delante de cada uno y a la cuenta de tres correrán hacia el e intentar levantar y atrapar su trapo con el pie y cuando lo logra gana la carrera.
6. Puedes practicarlo por varios días hasta descubrir la mejor forma de hacerlo.

Tarea 5 de educación física.

“La trayectoria”

1. Elige un lugar donde haya una pared libre de adornos, marca en el piso un círculo de tres metros de diámetro, separado a dos metros de la pared, coloca dentro 9 envases de refresco, agrupados de tres en tres, separado cada grupo.

2. Ahora requieres una pelota de vinil o un balón para lanzarlo, de tal forma que rebote en la pared y luego derribe la mayor cantidad de envases posibles.

3. No esta permitido derribar los envases golpeándolos directamente con la pelota, debe ser con el rebote.

4. Deberás planear tus lanzamientos, imaginando la trayectoria que seguirá la pelota, para tener un mejor resultado.

5. Da respuesta a la siguiente pregunta: ¿cuántos lanzamientos requeriste para derribar todos los envases? _____

6. Reta a alguien de tu familia.

7. Tú colocas los envases del oponente para hacerle más difícil el reto y él coloca los tuyos.

8. Da respuesta a la siguiente pregunta: ¿pudiste descubrir la mejor zona para lanzar y la mejor forma de hacerlo?

Tarea 6 de educación física.

“El animal venenoso”

1. Necesitas un oponente para este reto, cada uno con una pelota de trapo.
2. Se colocan de frente, separados a unos 6 metros cada uno, traza una línea imaginaria atrás que será el límite de su área; y en el centro, entre ambos se coloca un objeto que no sea ropa y que será el “animal venenoso”.
3. A la cuenta de tres deberán lanzar su pelota para desplazar al animal venenoso a la zona de su oponente, el que logre hacer que el animal cruce la línea de su contrincante gana un punto.
4. No se puede tocar al animal venenoso con las manos ni con pies, si alguien lo hace otorga un punto para el contrario.
5. En algún momento establecer que los lanzamientos solo se hagan con la mano izquierda, o solo con la derecha.
6. El que acumule 5 puntos gana.
7. Se puede repetir la actividad varias veces, retando a diferente miembro de la familia.
8. Los lanzamientos se pueden hacer desde cualquier punto, no necesariamente desde la línea.

Tarea 7 de educación física.

“El maratón”

1. Organiza un recorrido en un espacio amplio. Puedes colocar tres o cuatro obstáculos separados entre sí por unos dos metros, para poder saltarlos (sillas o bancas),
2. Luego colocas un bloque y al lado 5 tapas de refresco, te paras sobre el bloque y lanzas las tapas, una por una para meterlas a una cubeta, colocada previamente a una distancia de 3 metros,
3. cuando hayas metido todas, pasas en zigzag entre otros 4 obstáculos (cubos),
4. más adelante coloca en línea unos 5 envases de refresco y con una pelota de trapo o piedras pequeñas deberás derribarlos, incluso si tienes tira hule puedes usarlo.
5. Cuando hayas tirado todos continúas corriendo unos 10 metros para llegar al lugar que designes como meta.

Tarea 8 de educación física “La rayuela”

1. Pueden participar todos los integrantes de la familia. Cada participante tiene una tapa de agua.
2. A una distancia de unos cinco metros aproximadamente se marca una línea (rayuela) con gis o con cinta maskin tape, igual pueden jugarlo en la tierra (hacer una marca con un palito).
3. A cada jugador se le asigna un número de turno de participación.
4. Inician lanzando uno a la vez, nadie recoge su tapa hasta que todos hayan terminado de lanzar, luego verifican si la tapa rebasa la línea marcada, de ser así no gana ningún punto.
5. Después se le asignan puntos a las tapas que se quedaron antes de la línea, la más lejana gana un punto, la siguiente 2 y así sucesivamente. Si alguna tapa cae sobre la línea el jugador gana 10 puntos.
6. Pueden llevar un registro para sumar al final.
7. Puedes retar a otra persona.
8. Que el reto sea lanzar solo con la mano no dominante.

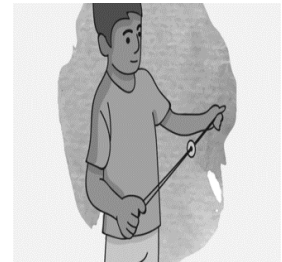
Jugadores	Lanz.1	Lanz.2	Lanz.3	Lanz.4
Alumno				
Familiar 1				
Familiar 2				
Familiar 3				

Tarea 9 de educación física. “Tinjoroch challenge”

1. En esta actividad el alumno deberá elaborar un tinjoroch e indagar entre sus familiares en que consiste el juego.

Materiales:

- 1 tapa de plástico.
- 80 cm de hilo.



2. Sujetando los extremos del hilo, se hace girar la tapa del tinjoroch como dándole cuerda para después soltarla y estirar el hilo, intentando que la tapa gire en sentido contrario y se de cuerda por inercia del movimiento cada vez.
3. ¿Cuánto tiempo logras mantener la tapa girando sin que se detenga? Anota por día tu mejor tiempo.
4. Da respuesta a las siguientes preguntas: ¿puedes hacerlo con los pies u otra parte del cuerpo? _____ ¿Con cuál? _____
5. Reta a los miembros de tu familia que se encuentren en casa, registrar quién pudo hacerlo girar por mayor tiempo, pueden intentar con alguna otra parte del cuerpo.

Tarea 10 de educación física. “El yoyo”

1. La siguiente actividad consiste en elaborar un yoyo casero, es importante que el alumno pregunte a sus familiares acerca de este juego.

Materiales: un tornillo de $\frac{3}{4}$ de pulgada, un metro de hilo y dos tapas de refresco.

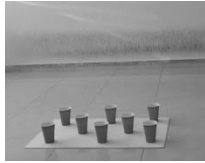


2. Intenta enrollar y desenrollar el yoyo con el hilo sujeto a tu dedo medial.
3. Da respuesta a la siguiente pregunta: ¿cuánto tiempo tardas girando el yoyo, una vez que lograste dominar este movimiento? _____ anota el número de veces que lograste hacer que el yoyo regrese sin que se detuviera. _____
4. Inténtalo con la otra mano.
5. Reta a un integrante de la familia y anoten el tiempo y numero de repeticiones que lograron.
6. Puedes practicar durante la semana, hasta hacerlo en el mayor tiempo posible.

Tarea 11 de educación Física.

“Enceste matemático”

1. Para esta actividad necesitas la ayuda de un integrante de la familia.
Materiales: 8 vasos, pelotas de ping pong ó alguna que rebote.



2. Deberán colocar 8 vasos en el piso, cada uno tiene un valor asignado del 1 al 8.
3. Utilizarán pelotas de ping pong las cuales tendrán que encestar de un solo bote en cualquiera de los vasos, cada participante tiene derecho a 8 tiros. Ejemplo: si encesta la pelota en los vasos con el numero 7, 5 y 4, deberán realizar la suma para obtener su puntuación final en este caso 16 puntos.
4. Puedes repetir la tarea cuantas veces quieras para mejorar.
5. Puedes hacer una ronda con la mano que no utilizaste.
6. Reta a los integrantes de tu casa a realizar este desafío.

Tarea 12 de educación física.

“Canicas”

1. Coloca las canicas dentro de un círculo marcado con gis en el suelo (o surco con un palito) y una línea de tiro a 6 pasos aproximadamente.
2. Los jugadores ponen una canica en el círculo.
3. Los jugadores lanzarán las canicas desde el círculo a la línea de tiro. El que logre llegar más cerca de la raya de tiro empieza y así el orden de los siguientes.
4. Se lanzará desde la línea de tiro hacia el círculo, con el propósito de sacar el mayor número de canicas del círculo y así ganar.
5. Puedes repetir la tarea cuantas veces quieras para mejorar.
6. Pueden hacer una ronda donde determinen con que mano tirar o la posición de los dedos.
7. Reten a las personas de su casa a realizar este desafío contigo.

Tarea 13 de educación física.

“Balerotlón”

1. Para esta actividad el alumno debe indagar en que consiste el juego de “el balero” y elaborar uno.
Materiales: una botella de plástico, tres tapas de botella



- (una para tapar la botella y dos para formar el péndulo, 20 cm de hilo y una cinta aislante.
2. El reto será intentar meter el péndulo de plástico que se encuentra colgando de la botella y que está sujeto por el hilo.
3. Da respuesta a la siguiente pregunta: ¿cuántas veces puedes insertar la tapa dentro de la botella durante 1 minuto?
4. Anota por día el mayor número de veces que lo lograste.
5. Inténtalo con la otra mano.
6. Reta a los miembros de tu familia que se encuentren en casa, pueden acordar el tiempo y con qué mano realizarlo.

Tarea 14 de educación física.

“Brinca brinca”

1. Con una cuerda de aproximadamente metro y medio, tomas una punta en cada mano y la pasas por arriba de tu cabeza, luego por debajo de tus pies para que la puedas brincar.
2. Repite la acción varias veces hasta que puedas hacerlo de forma seguida.
3. Realiza el ejercicio brincando con un solo pie.
4. Puedes realizar la actividad varias veces en la semana, hasta hacer el mayor número de brinco posibles.
5. Puedes retar a alguien y saltar mientras se desplazan hasta llegar a un punto determinado.
6. Intenta brincar al ritmo de tu música favorita.
7. Reta a los integrantes de tu familia, para contabilizar quien puede hacer mas brinco sin equivocarse.

Jugadores:	Brinco
Alumno	
Familiar 1	
Familiar 2	
Familiar 3	

Tarea 15 de educación física.

“El resorte”

1. Se requiere que algún familiar te apoye, de no ser posible puedes atar el resorte en dos bases fijas.
2. Se necesitan cinco metros de resorte y unir con un nudo los extremos.
3. El juego consiste en brincar el resorte sin equivocarse con las reglas y secuencia de movimientos que los jugadores decidan, por ejemplo: un pie adentro y otro afuera, dos pies

dentro del resorte, pisar los dos resortes a la vez, con los pies fuera dar una media vuelta para enredarse en el resorte, saltar para desenredarse, saltar y salir; el resorte se va colocando más arriba al término de cada secuencia para volver la actividad más difícil.

Tarea 16 de educación física.

“Adivina quién soy”

1. En esta actividad puede participar toda la familia y organizar dos equipos, así un equipo adivina las representaciones del otro, pero si no es posible con la ayuda de una persona será suficiente.
2. Tendrás que escribir en tiras pequeñas de papel, el nombre de mínimo 8 de tus personajes favorito de caricaturas, cuentos, superhéroes, etc.
3. Le pides a tu familiar que se ponga cómodo en una silla, el reto consiste en pararte frente a él, elegir uno de tus papelitos y representar al personaje que está escrito, con movimientos de tu cuerpo, sin hablar y sin emitir ningún sonido. Si tu familiar lo adivina ganas un punto porque eso indica que tu lenguaje corporal es claro, de lo contrario tu familiar gana el punto.
4. Al terminar tus 8 representaciones observas quién tuvo más puntos.
5. Ahora responde estas preguntas: ¿estuviste cómodo al hacer la actividad?, ¿cómo podrías mejorar tu actuación?

Tarea 17 de educación física.

“El péndulo”

1. Para este reto necesitas: una cuerda larga de diez metros amarrada de tal forma que quede más alta que tú.
2. Le amarras otras sogas más cortas que cuelguen sosteniendo un envase de plástico, por lo menos deben ser seis con una separación entre sí de un metro mas o menos.
3. Debajo de la cuerda marcas una línea recta del mismo largo.
4. Te colocas en un extremo, pides a un familiar que mueva la cuerda mientras tu te desplazas caminando sobre la línea, evitando salir de esta y al mismo tiempo esquivando los envases que estarán en movimiento. Hazlo varias veces hasta que domines el reto.
5. Puedes pedir a alguien de tu familia que lo haga, para ver quién lo realiza en el menor tiempo posible sin ser tocado y sin salir de la línea.

Tarea 18 de educación física.

“El armario”

1. Para realizar este reto se requiere de un espacio amplio y libre de obstáculos. Necesitas un costalito de semillas o una playera hecha bola y unas 15 tapas de agua, refresco u otros objetos pequeños.
2. Coloca los objetos dispersos en el área, lejos uno del otro.
3. El costalito de semillas o la playera hecha bola la pones sobre tu cabeza.
4. El reto consiste en avanzar y recoger uno por uno los objetos y llevarlos a un lugar determinado con anticipación, evitando que se caiga lo que llevas sobre la cabeza. No puedes tocarlo con las manos y si se cae deberás iniciar de nuevo.
5. Da respuesta a las siguientes preguntas: ¿cuánto tiempo tardaste en recoger todos los objetos?, ¿Cuántas veces se te cayo tu costalito o playera de la cabeza?
6. Reta a alguien de tu familia, a ver quién lo hace en el menor tiempo posible.

Tarea 19 de educación física.

“El robot”

1. Se requiere de un espacio organizado previamente con los materiales necesarios, como cajas de cartón, libros, zapatos o lo que haya a mano.
2. Tú tendrás vendado los ojos y serás el robot.
3. Algún familiar se ubicará fuera del área de trabajo y será quién te de las ordenes, para que tú coloques los objetos dónde y cómo él quiera. Por ejemplo: ve a la derecha, camina tres pasos laterales, avanza un paso al frente, agáchate y recoge una caja, levántala y avanza, avanza más, detente y coloca la caja en el piso; ahora voltea a la derecha y da 3 pasos, agáchate y recoge un libro, ahora da media vuelta camina en línea recta, un paso a la izquierda y mete el libro en la caja, etc.
4. Cambien el rol, ahora tu das las ordenes y tu familiar es el robot.
5. Da respuesta a las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste al moverte sin ver el camino?

¿consideras que las indicaciones fueron claras y precisas? _____

6. Pregúntale a tu familiar si pudo entender bien tus explicaciones.

Tarea 20 de educación física. “A donde van”

1. Traza un círculo en el suelo con los puntos cardinales.
2. Dentro de él acomodar tres grupos de botellas de plástico vacías.
3. Planea tres lanzamientos y sus trayectorias para derribar los pinos. Antes de hacer el lanzamiento, aclara desde qué punto cardinal se hará y a qué otro llegará. Ejemplo: lanzaré desde el norte y calculo que tantos llegaran al punto sur. La finalidad es derribar la mayor cantidad de pinos.
4. Invita a tus familiares a realizar los lanzamientos y observar cómo lo hacen los demás.
5. Da respuesta a la siguiente pregunta: ¿cuáles fueron las mejores trayectorias?

6. Puedes practicar durante la semana para mejorar.

Tarea 1 de Educación Física “Lanzamientos Divertidos”

1. Sobre el piso dibuja con gis o carbón una diana (tiro al blanco) o sobre la tierra con ayuda de un palito.
2. Asigna una puntuación a cada círculo dando mayor valor al centro y menor puntaje al más grande.
3. Rellena un calcetín que ya no te sirva con arena o semillas, formando de esta manera un costalito con peso.
4. Reta a alguien de tu familia a experimentar sus posibilidades de lanzamiento. Lancen intentando alejarse cada vez más del blanco.
5. Da respuesta a la pregunta: ¿qué movimiento o acción puedo hacer antes de lanzar? (un giro, un pase, etc.) Lleva a cabo tu respuesta.
6. Platica con tu compañero qué movimientos o acciones hicieron antes de lanzar, y con cuáles se les dificultó acercarse al centro, cuáles permitieron potencializar sus tiros.
7. Registren en una hoja los puntos que lograron en cada lanzamiento.

Tarea 2 de Educación Física “Derribando estatuas”

1. Junto con uno o más integrantes de tu familia formen un círculo (en caso de ser solo 2 jugadores, pónganse de espaldas).
2. En el centro del círculo uno de los jugadores lanzará una pelota hacia arriba al mismo tiempo que menciona el nombre de otro jugador.
3. El jugador mencionado tendrá que atrapar la pelota mientras que los demás se alejan de él.
4. Una vez con la pelota en sus manos debe gritar ¡estatuas! Para que los demás se detengan y tomen diferentes posturas con diferentes puntos de apoyo (piernas separadas, boca abajo con pies y manos formando un puente, etc.).
5. Quien tiene la pelota tendrá que elegir a quien desee para intentar tocarlo con la misma.
6. El lanzador únicamente puede dar dos pasos para acomodarse. En caso de atinar su tiro gana un punto.
7. Platiquen entre ustedes para saber de qué otra manera puede probar sus posibilidades de lanzamiento.



Tarea 3 de Educación Física **“Goliche”**

1. Consigue seis botellas y llénalas con agua a manera de formar bolos.
2. Con un plumón, asigna un puntaje a cada botella, procurando darle más valor a las más difíciles de derribar según la posición en que las acomodes.
3. Consigue un palo de escoba o rama y una pelota (de preferencia pequeña).
4. A una distancia considerable pégale a la pelota con el bastón procurando derribar alguna de las botellas y ve sumando tus puntos en cada tiro.
5. Reta a alguien de tu familia para hacerlo más divertido.
6. Procuren ir aumentando la dificultad, es decir, vayan alejándose del objetivo, acomoden de diferente manera las botellas, aumenten el número de botellas, etc.
7. Entre ustedes sugieran otras variantes y póngalas en práctica.
8. Registra en una tabla tus resultados y los de tus compañeros de juego.

Tarea 4 de Educación Física **“Saltos sumatorios”**

1. Marca o forma diez o doce círculos medianos en el piso (puede ser con gis, con soga, carbón o con lo que tengas a tu alcance) y enuméralos en distinto orden.
2. Escribe en papelitos distintas operaciones (sumas, multiplicaciones, restas, etc.), dóblalos y mételos en un frasco o vaso.
3. Reta a uno o más integrantes de tu familia a resolver las operaciones saltando en los números de los círculos cuya suma de éstos den el resultado correcto. Recuerda que es importante establecer turnos.
4. Acuerden entre ustedes de qué otra forma puede aumentar sus habilidades (saltos en un pie, alargar distancias, salto con giro, etc.) escríbelas en una hoja y ponlas en práctica.
5. Reflexiona sobre los movimientos que realizaste y en la misma hoja de acuerdos, escribe las acciones que sentiste que te limitaron o no te permitieron llegar tan fácilmente al resultado.

Tarea 5 de Educación Física **“No dejes que caiga”**

1. De frente a una pared a una distancia considerable, rebota una pelota (de plástico, de calcetín u otra que tengas al alcance) en diferentes direcciones y distintas alturas e intenta atraparla antes de que toque el piso.
2. Aumenta la dificultad experimentando otras posturas (sentado, de rodillas, agachado, etc.)
3. Pide a algún integrante de tu familia que realice la actividad contigo para hacerlo más divertido e interesante.
4. Colóquense frente a frente y a una distancia considerable. Uno de los dos lanza la pelota y el otro la atrapa sentado en el piso. Después cambian de posición.
5. Acuerden entre ustedes qué movimientos pueden hacer antes de que la pelota toque el piso y puedan cazarla (un giro, una sentadilla, una abdominal, etc.) y póngalo en práctica.
6. Escribe en una hoja los acuerdos que tomaron y de qué manera te sentiste al realizar dichos movimientos.

Tarea 6 de Educación Física **“Exatlón”**

1. Camina sobre un tronco (grueso) o tabla asentada sobre dos bloques y corre a la siguiente estación.
2. Transporta dos cubetas con agua a la mitad (una en cada mano) hasta la tercera estación.
3. Pasa por debajo de algún obstáculo que puedas construir fácilmente (amarrando una soga o elástico a una altura de 50 cm del piso) ya sea en posición de pecho en tierra o rodando de tronquito y dirígete saltando en un pie a la siguiente estación.
4. Rueda con un palito o rama, una pelota pequeña o llanta hasta llegar a la quinta estación.
5. Corre en zigzag e intenta derribar tres botellas durante la carrera, colócalas sobre una superficie alta y utiliza piedras o semillas de alguna fruta para lanzar. Puedes usar tira hule si cuentas con él.
6. Dibuja tu recorrido de acción motriz en una hoja y registra tu mejor tiempo. Reta a uno o más integrantes de tu familia.

Tarea 7 de Educación Física **“Pelea de dragones”**

1. Con uno o más contrincantes, colóquense un pañuelo, pedazo de tela o trapo a la altura de su cadera.
2. A la cuenta de tres, todos tratarán de robar pañuelos a los demás al mismo tiempo que evitan que el suyo sea robado.
3. Pueden correr por todo el patio o pueden delimitar el espacio dibujando sobre el piso con gis, carbón o marcado sobre la tierra.
4. Aumenten la dificultad reduciendo el espacio de juego, utilizando únicamente una mano o cambiando de posición el pañuelo.
5. Registra en una tabla los puntos que vayan obteniendo en cada oportunidad.

Tarea 8 de Educación Física **“Chitón”**

1. Con uno o más integrantes de tu familia formen dos equipos.
2. Cada equipo escriba en papelitos nombres de películas, refranes u oraciones que impliquen alguna acción (“te invito mañana al cine”, “juguemos futbol en el parque”, etc.), dóblenlas y échennas en el recipiente del equipo contrario.
3. Por medio de un volado decidan qué equipo comenzará el juego.
4. Un integrante del equipo que ganó el volado comienza sacando un papelito y actuará para su equipo la frase leída únicamente con señas y gestos de tal manera que los demás de su equipo logren adivinar. Cada equipo tiene tres minutos para adivinar, si lo logran obtienen un punto.
5. Si así lo acuerdan entre todos pueden utilizar implementos o accesorios que tengan a su alcance para enriquecer su actuación.
6. Gana el equipo que obtiene más puntos, y tendrán el privilegio de asignar algún reto a los del otro equipo (dar 2 vueltas al patio todos juntos sin soltarse de las manos o brincando, etc.).
7. Registra en una tabla los puntos que vaya obteniendo cada equipo. Y responde las preguntas en la misma hoja: ¿cómo te sentiste al utilizar tu expresión corporal durante el juego?, ¿qué actitudes se favorecieron entre todos para lograr el objetivo?

Tarea 9 de Educación Física **“Siente y adivina”**

1. Consigue recortes de imágenes que contengan diversas acciones, objetos o paisajes y colócalas boca abajo en distinto orden.
2. Pide a alguien de tu familia que seleccione alguna imagen sin que tú la veas.
3. Pídele que se coloque detrás de ti y que con su dedo dibuje la imagen sobre tu espalda.
4. Trata de reproducir lo que vas sintiendo, plasmando tú dibujo en una hoja en blanco.
5. Al finalizar compara tu dibujo con la imagen original y cambien de lugar.
6. Registra en tu mejor dibujo qué fue lo que te ayudó a lograr la actividad. En otro de tus dibujos menos parecido registra qué fue lo que se te dificultó para conseguir el parecido a la imagen original.

Tarea 10 de Educación Física **“Retos divertidos”**

1. En una hoja en blanco diseña 4 retos divertidos describiendo la forma en cómo se jugarán que impliquen poner en práctica diferentes habilidades motrices.
2. Ayúdate con el uso de material reciclado, juguete tradicional o elemento de la naturaleza que tengas a tu alcance (trompo, balero, yoyo, resortera, elástico, canicas, cartón, latas, botellas, ramas, piedras, etc.).
3. Una vez que hayas escrito los cuatro retos en una hoja, por ejemplo: bailar el trompo, derribar con o sin tira hule algún objeto, duelo de canicas, jalar o empujar algún objeto, formar algo en el piso o en la tierra, etc., reta a uno o más integrantes de tu familia para hacer equipos y ponerlos en práctica.
4. Registra en tu hoja los puntos que vayan obteniendo cada equipo en cada reto.

Tarea 11 de Educación Física. **“Baile por partes”**

1. Selecciona música de distintos géneros o estilos que más te agraden para bailar.
2. Realiza movimientos de segmentos corporales como piernas, tronco, cadera, brazos y cabeza, coordinándolos al ritmo de distintos géneros y estilos musicales. Experimenta el control que puedes tener sobre tu cuerpo.

3. Coloca la palma de tu mano sobre la bocina del reproductor de música o radio, con el volumen moderado (pues exponerte a sonidos con volumen alto puede causar lesiones en tu oído) y siente las vibraciones que genera.
4. Cierra los ojos y siente la música, comienza moviendo algún segmento corporal al ritmo de la música, intenta realizar la misma acción con otros segmentos corporales y con distintas canciones.
5. Escoge la canción que más te guste y colócate de frente a la pared, acercándote lo más que puedas, de tal manera que tu pecho, abdomen y punta de los pies la estén tocando.
6. Al ritmo de la música, mueve sólo un segmento corporal y evita mover otras partes del cuerpo.
7. Explora con cada segmento corporal la misma acción y busca realizar movimientos originales.
8. Ahora realízalo colocándote con la espalda pegada a la pared y descubre nuevas maneras de moverte al ritmo de la música.
9. Por último, frente a un objeto que te refleje (espejo, vidrio, etc.) y en un espacio despejado mueve todo el cuerpo practicando los movimientos que inventaste.

Tarea 12 de Educación Física. **“Soy un instrumento”**

1. Explora sonidos que puedas producir con tu cuerpo: puedes utilizar chasquidos, percusiones en cualquier parte de tu cuerpo, gritos, silbidos, sonidos que puedas producir con la boca, o con lo que se te ocurra.
2. Selecciona al menos ocho sonidos diferentes. En este juego no se vale cantar.
3. Invita a tus familiares o amigos a que experimenten lo que hiciste. Comparte con ellos los ocho sonidos diferentes que seleccionaste.
4. Pídeles que ellos generen también ocho sonidos, escucha los y elijan los que más les gusten.
5. Organicen una composición rítmica que forme una melodía.
6. Consideren los siguientes aspectos: debe tener un inicio y un final muy claro, los ocho sonidos deben realizarse y combinarse entre sí, y un mismo sonido puede repetirse varias veces.

Tarea 13 de Educación Física. **“Chin, chan, pu, piedra, papel o tijeras”**

1. Con un familiar o amigo, uno frente al otro, muevan una de sus manos balanceándola hacia la derecha e izquierda y diciendo rítmicamente al mismo tiempo la frase “Chin, chan, pu, piedra, papel o tijeras”. Al terminar la frase, tendrán que mostrar la mano realizando una de las tres señas posibles: mano abierta simulando un papel, puño cerrado simulando piedra y dedo índice y medial estirados mientras los otros se sujetan entre sí simulando unas tijeras.

El código para saber quién gana es el siguiente:

- piedra rompe las tijeras
 - tijeras cortan papel
 - papel envuelve la piedra.
2. Inventar tu propia frase utilizando el inicio de la anterior: “Chin, chan, pu” y cambia las palabras: “piedra, papel o tijeras” por otras que refieran a nuevos objetos relacionados por el mismo principio: uno gana al dos, dos gana al tres y tres gana al uno; asígnales una señal con la mano a cada objeto.
 3. Escribe en tu libreta los objetos que escogiste, la nueva frase y dibuja las señas que les asignaste con la mano.
 4. Pon a prueba tu agilidad mental, movimiento y ritmo. Comenta con tu familia lo que ideaste y pónganlo en práctica.

Tarea 14 de Educación Física. **“Sonidos de tu entorno”**

1. Identifica y escribe en tu cuaderno diferentes sonidos ubicándolos cómo los largos o cortos.
2. Camina alrededor de tu casa y por dentro, poniendo atención a todos los sonidos que captas y trata de clasificarlos en largos o cortos, según el tiempo que dura el sonido. Por ejemplo, la campanada en una iglesia es un sonido largo, mientras que el sonido que se produce al cerrar una puerta es corto.
3. Adapta tu caminar al ritmo de los sonidos que vas percibiendo.
4. Da respuesta en tu cuaderno a la siguiente pregunta, ¿qué sientes al modificar y coordinar tus movimientos según los ritmos que escuchaste?

Tarea 15 de Educación Física. **“Los nombres de mis gestos”**

1. Colócate frente a un espejo y juega a hacer magia: cada vez que pases tu palma por enfrente de tu cara cambia tu expresión de manera que no te veas reflejado y al retirar tu mano muestra un nuevo gesto, por ejemplo, levantar una ceja, cerrar un ojo, apretar los labios, abrir mucho los ojos, lo que se te ocurra. Trata de hacer la mayor cantidad posible de gestos.
2. Ponle un nombre a cada uno y anótalo en un cuaderno.
3. Otra vez colócate frente al espejo y prueba diversos alimentos como limón, chile, miel, vinagre, etc., y observa bien tu cara; continúa anotando el nombre que asignes a los gestos que te provocan los alimentos.

Tarea 16 de Educación Física. **“Expresionario personal.”**

1. Crearás un “expresionario personal”, que te ayudará a identificar y ordenar las señas que utilizan las personas cuando quieren comunicar algo.
2. En nuestra vida diaria hay palabras que son sustituidas por señas hechas con las manos. Las señas son utilizadas, por ejemplo, cuando hay mucho ruido y nuestra voz no se escucha o cuando alguien está muy lejos; también son empleadas por las personas que viven con sordera, pues ellos usan un lenguaje con movimientos manuales para comunicarse.
3. Ahora te convertirás en un investigador, para ello, observa y pregunta a las personas que te rodean cómo expresan algunas acciones o emociones con señas y anota su respuesta en el siguiente cuadro:

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

4. Ahora, para personalizar el “expresionario”, dibuja en un cuadro como el de la página anterior las señas que tú propongas usar con tu familia, amigos o compañeros de juego, o que sean útiles para alguna actividad en particular.

Tarea 17 de Educación Física. **“Sin palabras”**

1. ¿Alguna vez has intentado comunicarte con alguien sin hablar? Piensa muy bien cómo podrías utilizar el resto de tu cuerpo para comunicarte eficientemente. Te expresarás a través de gestos, movimientos y señas a fin de explorar nuevas maneras de comunicación sin utilizar el lenguaje verbal.
2. Desde la noche anterior a la actividad, informa en tu casa sobre el reto e intenta realizar todo lo que comúnmente haces, pero sin producir ningún tipo de sonido con tu voz, sólo trata de dar a conocer todo lo que quieres con señas y otros movimientos corporales.
3. Organízate con tu familia para que todos se diviertan con esta buena experiencia.
4. Explica por escrito qué fue lo que más se te dificultó al expresarte sin palabras. Anota todas las posibilidades que tenemos para comunicarnos y expresarnos corporalmente.

Tarea 18 de Educación Física. **“Espiro”**

1. Busca una pareja y los siguientes materiales: Soga larga, pelota y trozo de tela.
2. Con el trozo de tela cubre la pelota y amarra firmemente con un extremo de la soga, de tal forma que no se pueda salir la pelota o desatar el nudo fácilmente.
3. Busca un árbol delgado, tubo o poste que no sostenga ningún cable y ata el otro extremo de la soga lo más arriba que puedas para esto puedes utilizar un banco pequeño o escalera (busca la ayuda o supervisión de un adulto).
4. El juego consiste en golpear la pelota para enredar la soga antes que tu pareja; tú lo haces golpeándola hacia un lado y tu pareja hacia el lado contrario. El que logre enredarla primero gana. Ten mucho cuidado para que no te golpee la pelota cuando sea el turno de tu compañero.
5. Una variante del juego es atrapar la pelota antes de golpearla. Utiliza tu creatividad e inventa un nuevo juego.
6. Con la práctica podrás mejorar tu habilidad para atrapar, lanzar o golpear hasta convertirte en un experto en este juego.

Tarea 19 de Educación Física. **“Batea el globo”**

1. Materiales: dos o tres globos, periódico, cinta adhesiva, un aro de 40 cm de diámetro aproximadamente.
2. Enrolla el periódico hasta que quede una especie de bate y sujétalo bien con la cinta adhesiva hasta que estés seguro de que no se desenrollará.
3. Amarra el aro en una parte alta; puede ser una rama de árbol u otra superficie donde puedas sujetarlo firmemente.
4. El reto consiste en lograr que el globo entre en el aro en el menor tiempo posible. Para golpear y conducir el globo utiliza únicamente el periódico.
5. Empieza desde un sitio alejado a unos cinco metros de donde esté colgado el aro.
6. Invita a un amigo y explícale el juego. Pueden comenzar al mismo tiempo y el primero que logre meter el globo en el aro será el triunfador.
7. Para convertirlo en un juego de colaboración, con la ayuda de varios participantes, traten de meter en equipo varios globos por un mismo aro en el menor tiempo posible.
8. Responde ¿qué otro juego puedes inventar utilizando el bate de periódico, el globo y el aro? Realiza el nuevo juego que inventaste.

Tarea 20 de Educación Física. **“Brazo contra resortera”**

1. Materiales: Resortera, cartones delgados, cinta adhesiva, marcador, cordón, papel de reúso y rocas pequeñas.
2. Envuelve una piedra con papel y varias capas de cinta adhesiva; procura que mida de tres a cuatro centímetros de diámetro y quede muy compacta.
3. Sujeta firmemente a un árbol o poste utilizando cinta adhesiva o cordón el cartón que se usará como blanco, y aléjate unos 20 pasos aproximadamente. ¡A lanzar se ha dicho!
4. Primero lanza la roca envuelta con la mano y después realiza un tiro con la resortera.
5. Revisa qué tanto se dañó el cartón con ambos lanzamientos, pues eso te indicará cuál lanzamiento hiciste con mayor fuerza.
6. Recuerda hacer tus lanzamientos con mucha precaución. Si no puedes conseguir una resortera, realiza el reto lanzando de manera alternada con los brazos.

7. Puedes retar a tus amigos o algún familiar para verificar quién realiza el lanzamiento más veloz y/o potente.



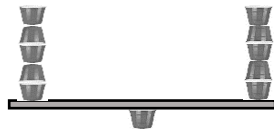
Tarea 1 de Educación Física **“Liga Equilibrista”**

1. Busca una liga que tengas en casa o puedes sustituirla con cuerdas de zapato, consigue una pequeña pelota de hule espuma saltarina o en su caso un limón.
2. Coloca en un espacio de 3 a 5 metros una botella como punto de partida y otra botella como punto de llegada.
3. Estira la liga con las manos, pon la pelota y balancéala controlando la respiración y una buena coordinación entre ojos y manos.
4. Transporta de una botella a otra la pelota balanceada sin que se caiga.
5. Variantes: distancias más largas, haciendo zig – zag, dejando caer la pelota balanceada dentro de la boquilla de la botella o recipiente.



Tarea 2 de Educación Física **“El balancín”**

1. Este juego es en pareja, por lo cual es necesario que elijas a una persona que vive en tu casa para trabajar con ella.
2. Busca 12 vasos de plástico 6 para cada uno, una tablita de madera y un espacio plano como una mesa para desarrollar el juego.
3. Cada integrante debe de poner 6 vasos de plástico a cada lado del balancín (que está formado por un vaso volteado y encima una tabla).
4. Se debe trabajar en coordinación y comunicación entre ambos para lograr el equilibrio perfecto y no se caigan los vasos.
5. Variantes: competir contra otra pareja, retar a hacer la torre más alta en el balancín, etc. El juego se puede realizar con otros objetos.



Tarea 3 de Educación Física **“El Cepillo Rodador”**

1. Consigue el siguiente material: un cepillo de dientes, una bola de estambre o hilo de nylon y un vaso.
2. Este juego es en pareja, por lo cual es necesario que elijas una persona de tu familia.
3. La pareja de forma coordinada debe de lograr deslizar un cepillo de dientes a lo largo de dos tiras de estambre o cinta tomados por los extremos por cada uno de la pareja.
4. El objetivo es depositar el cepillo de dientes en un vaso ubicado en una mesa.
5. Variantes: que los hilos de estambres sean más largos, utilizar dos o más cepillos de dientes al mismo tiempo.



Tarea 4 de Educación Física **“Reguilete humano”**

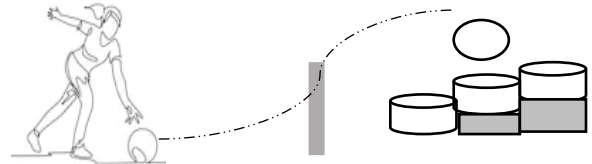
1. Consigue el siguiente material: cinturón, cuerda, dos pares de calcetines y latas o botellas desechables.

2. El jugador deberá colocarse el cinturón con una cuerda y un calcetín como pelota colgando por detrás como si fuera una cola.
3. En un espacio libre de obstáculos coloca varios botes o latas por todos lados.
4. El juego inicia girando el cuerpo para intentar derribar todas de latas con el calcetín.
5. Variantes: colocar en el cinturón dos o más hilos con la bola de calcetín para intentar girar y tirar todas las latas antes de que se maree.



Tarea 5 de Educación Física **“Básquet bolos”**

1. Consigue una o varias pelotas que reboten (tenis, pin pon, vinil, de hule espuma o un limón o naranja), un palo de escoba o madera y tres botes de plástico o cajas de cartón.
2. Coloca el palo de madera en el suelo a una distancia de un metro de los cestos de plásticos, los cuales pueden estar uno al lado de otro o uno detrás del otro con una ligera diferencia de altura.



3. Se trata de hacer rodar una pelota hacia un palo de escoba colocado en el suelo con el fin de que se eleve al chocar con el palo en dirección hacia los tres botes de plástico. Intentar encestar una bola en cada canasta.
4. Variantes: Puedes jugar contra otros jugadores, puedes lanzar dos pelotas al mismo tiempo tratando que alguna de ellas caiga en un bote.

Tarea 6 de Educación Física **“Granadas”**

1. Consigue una o varias pelotas (de vinil, hule espuma o haz una con papel reciclado) y 2 cajas de cartón.
2. Este juego es en pareja, por lo cual es necesario que elijas una persona de tu familia o en equipos.
3. Cada uno de los jugadores tomará una caja de cartón y la pondrá detrás de él con la tapa

abierta a una distancia de cuatro metros aproximadamente.

4. Se dividirán entre los equipos a la mitad las pelotas que tengan.

5. Se marcará una línea a la mitad del área de juego, la cual no podrán pasar ninguno de los dos jugadores.

5. El juego consiste en lanzar cada uno las pelotas que tiene hacia la caja que tiene el otro jugador tratando de que entren en ella, si al lanzar la pelota el contrario esta no entra puedes tomar esa pelota y lanzarla hacia su caja.

6. Termina hasta que todas las pelotas estén dentro de las cajas, y gana el que haya metido más pelotas en la caja del otro jugador.

Tarea 7 de Educación Física

Picatapas

1. Consigue varias tapas de plástico, pueden ser de diferentes tamaños. (de garrafón de agua, de refresco, etc.)

2. Pinta una línea de aproximadamente 1 metro en el piso.

3. Colócate a una distancia de 5 pasos largos de la línea trazada.

4. Deberás lanzar las tapas, buscando que queden sobre la línea o que una parte quede sobre ella, es necesario que cuentes y registres en cuantas ocasiones por juego lo logras.

Tarea 8 de Educación Física

Juego de los números

1. Recorta círculos de cartón y escribe sobre estos un número del 1 al 9.

2. Coloca los círculos sobre el piso con el número hacia arriba y te colocas a una distancia aproximada de 3 metros y pon una marca.

3. Pídele a un miembro de tu familia que te diga 5 números diferentes y anótalos en una hoja.

4. Escoges un número de los que te hayan mencionado, seguidamente deberás lanzar, patear, hacer rodar o como puedas los círculos desde la marca de 3 metros hasta formar el número que hayas escogido.

5. Repetiremos esta acción hasta terminar con todos los números de la lista. al formar un número recogemos los círculos utilizados para empezar de nuevo.

variantes: se puede jugar por equipos, con un límite de tiempo, pueden formarse el resultado de una suma, resta, multiplicación, división, etc.

Tarea 9 de Educación Física

Punto más cercano

1. Consigue un paliacate y/o pañuelo, unas botellas de plástico, pelotas, cajas. etc.

2. Coloca el objeto que hayas colocado en el piso; o si conseguiste diferentes objetos colócalos todos; fíjate en él y camina sin ver el objeto (de espaldas a este) calculando una distancia de 5 metros, alejándose de donde se ubica.

3. Dibuja una línea desde donde estás parado después de caminar y tapate los ojos con el paliacate o pañuelo y camina hacia el objeto que escogiste. Con los ojos vendados todo el tiempo.

4. Toma el objeto que escogiste y regresa caminando con los ojos vendados para colocarlo sobre la línea que trazaste.

5. Al colocarlo en el piso, quítate el paliacate de los ojos y descubre si lo lograste. Repetirás el juego hasta terminar con todos los objetos. Anotar y/o decirle a tu papá, mamá o hermano; si fue difícil o no, ¿por qué?, ¿cuál fue el objeto más difícil de ubicar y por qué?

Tarea 10 de Educación Física

Aros

1. Crea tus aros con papel periódico o papel que puedas reciclar, une los extremos de los aros con cinta o amarrarlos con un pedazo de cordón, hilo o lo que tengas. Así mismo junta botes y/o botellas de plástico, no importa el tamaño.

2. Coloca los botes o botellas de plástico por el área de juego, estos deben de estar separados entre sí aproximadamente un metro.

3. Toma los aros y corre entre los botes lanzando los aros; tratando de insertarlos en la boca de los botes o botellas.

4. Cuenta cuántos aros logras ensartar por turno.

variantes: por equipos, en parejas, lanzando sin correr a una distancia de 3 o 4 metros de los botes.

Tarea 11 de Educación Física

El Super Chef

1. Pídele prestado un sartén a mamá, con cartón haz una tortilla o pedazo de carne.
2. Tendrás que imitar una chef volteando la tortilla utilizando el impulso que genera la sartén y el movimiento que hagas para que la tortilla vuele y se de vuelta.
3. Avanzarás de un lado a otro y por cada paso tendrás que voltear la tortilla, puedes hacer una competencia con otro integrante de tu familia.
4. Variante: poner varias tortillas de cartón y tratar de voltearlas todas con el mismo impulso. ¿Qué habilidades pusiste en práctica? ¿Cómo te sentiste?



Tarea 12 de Educación Física

En la torre mesero

1. Consigue 5 vasos de plástico y una tabla o plato grande que simule la charola de un mesero.
2. Tendrás que sostener con una de tus manos una tabla y sobre ella, tendrá que construir una torre de 5 vasos en forma de pirámide con la otra mano.
3. Una vez hecha la torre tendrás que trasladarte hacia el otro extremo cuidando que no se caiga la torre.
4. Variante: puedes ir colocando un vaso a la vez sobre la charola, cada vez que te traslades de un lado a otro hasta lograr la torre.
5. Contesta en tu cuaderno: ¿qué me salió muy bien? ¿Qué se me dificultó?



Tarea 13 de Educación Física

Espalda al tiro al blanco

1. Consigue 3 libros, una mesa y tres pelotas pequeñas o puede ser una bola hecha de varios calcetines como pelota.
2. Coloca los libros de forma vertical separados unos de otro sobre la mesa, a una distancia de la mesa de 3 a 5 metros ponte de espalda a la mesa.
3. Tendrás tres lanzamientos, con un salto, volteas en dirección a la mesa y lanzas la pelota para derribar los libros.

4. Variante: realiza tus tres lanzamientos con los ojos vendados. ¿Qué sentiste durante el juego? ¿Cómo pudieras mejorar tus habilidades para tirar los 3 libros? Anota tus respuestas.



Tarea 14 de Educación Física

Palo no caiga

1. Esta actividad se realiza en parejas. Cada pareja se pone de frente a la otra a una distancia de 1 metro, sujetando el palo de forma vertical apoyado en el suelo con una mano.
2. A una misma señal sueltan el palo al mismo tiempo y se trasladan a tomar el lugar de su pareja evitando que se caiga el palo, necesitas mucha rapidez y reacción.
4. Variantes: ampliar la distancia entre la pareja, hacerlo con más personas en círculo, equilibrar el palo de forma vertical con la palma de la mano el mayor tiempo posible. ¿Te resultó difícil? ¿Por qué?



Tarea 15 de Educación Física

Paseo sin ver

1. En parejas uno venda los ojos del otro.
2. Uno será el guía. Éste deberá llevar a su compañero a dar un paseo por toda la casa, pero sin tocarlo, solo podrá dar indicaciones con palabras o sonido.
3. Al terminar cambian de rol. Es importante cuidar la seguridad del que va con los ojos vendados.
4. Variantes: llevar pateando una pelota, botella o algún otro objeto en su recorrido por la casa con los ojos vendados. ¿Cómo te sentiste durante el recorrido? ¿Qué aprendiste de esta actividad? Registra tus respuestas.



Tarea 16 de Educación Física

Carreras de botes

1. Conseguir un palo de escoba, una escoba o una vara; y un bote de plástico.
 2. Necesitas conseguir un contrincante o alguien que te ayude a competir contra ti.
 3. Trazar una línea o fijar un punto como meta a una distancia de 6 metros o 7 pasos largos.
 4. Tomar la escoba del palo, o tomar una punta del palo de escoba o vara y llevar arrastrando el bote; sin usar los pies; hasta la meta fijada.
- variantes: se puede hacer contra reloj, compitiendo en equipos.

Tarea 17 de Educación Física

Pared loca

1. Necesitas una pelota de hule, de tenis o de vinil
 2. Pararte frente a una pared a una distancia inicial de 2 metros, conforme domines el juego aumentará la distancia.
 3. marcaras una línea imaginaria en el piso y golpeas la pelota de manera suave hacia la pared.
 4. Deberás moverte hacia donde rebote, para golpearla de nuevo, evitando que la pelota te gane y pase la línea donde te encuentras y no sea golpeada.
 5. Recuerda ir aumentando la distancia conforme domines el golpeo de la pelota.
- variantes: por parejas, en equipos, por tiempo.
- al final por favor registra: ¿Cuántas veces lograste golpearla antes de que se escapara?, ¿Cuál fue el máximo tiempo realizando la actividad y cómo te sentiste al jugar?

Tarea 18 de Educación Física

Pásala la bola

1. Puedes realizarlo solo o con otra persona.
 2. Por favor reúne diferentes objetos como: pelotas, juguetes, peluches, botes o botellas de plástico y una caja de cartón.
 3. Se ubica la caja en el suelo a una distancia aproximada de un metro de nosotros.
 5. Poner los objetos alrededor de nosotros en el suelo.
 4. Sentados con las manos detrás de la espalda, tomaremos el objeto que escojamos con los pies y lo depositamos dentro de la caja.
- variantes: colocar un tiempo límite, aumentar la distancia, por equipos.

Tarea 19 de Educación Física

Palitos mayas

1. Puedes realizarlo solo, en parejas o en equipo.
 2. Reunir al menos 5 palitos, por jugador; y una sola pelota de vinil.
 3. Colocar los palitos chinos sobre el piso apoyándolos sobre la pared en forma diagonal.
 4. Colocarse a una distancia de 5 metros y patear la pelota hacia los palitos, tratando de botarlos.
 5. Registrar cuántos palitos chinos podemos derribar por turno.
- registrar: ¿cómo te sientes al realizar la actividad?; Te invitamos a inventar formas de jugarlo.

Tarea 20 de Educación Física

El mata virus

1. Puedes realizar la actividad solo, en parejas, equipos.
2. Necesitas cartón, tijeras, colores, cinta o resistol para pegar y una pelota de vinil.
3. Cortar círculos de cartón, dibujar y pintar virus; como tú te imagines que sean estos, y pegarlos con cinta en la pared, o con resistol a un palito y clavarlos en la tierra o patio.
4. Alejarse a una distancia de 5 metros aproximadamente, lanzar hacia arriba y golpearla con una pelota hacia los virus. Para intentar acabar con ellos.
5. Crea diferentes maneras de acabar con los virus.

