

ACTIVIDADES PARA CUARTO GRADO





Aventura 1

No hacen falta alas, saltando ando

En esta aventura controlarás los movimientos de tu cuerpo en distintas situaciones y en espacios determinados. Además, harás propuestas creativas para manipular objetos y compartir la experiencia con otros.



RETO: Me comprometo

En este reto tendrás información de lo que aprenderás en Educación Física durante el cuarto grado. Además, te comprometerás junto con tu padre o tutor a llevar a cabo todos los retos del libro.

En este grado utilizarás tus habilidades motrices como reptar, caminar, correr, saltar, lanzar, jalar, empujar o girar, además, diseñarás estrategias para jugar. Realizarás retos que favorezcan el desarrollo de tu equilibrio. Desarrollarás tu capacidad de organización, negociación, respeto y reconocimiento de tu esfuerzo y el de los demás, resaltando el valor de la participación más que el de ganar y competir. Reconocerás y participarás en juegos que han sido transmitidos de generación en generación y que se practican en algunas regiones de México y el mundo, como parte del patrimonio cultural.

Aprender a partir de tus movimientos implica compromiso y determinación. Considera que puedes encontrarte con dificultades, pero no deben detenerte pues aportan aprendizajes útiles.

Te invitamos a que tú y tu tutor acepten su compromiso. Para ello, coloca tu mano sobre la siguiente silueta y dibuja el contorno, pide a tu tutor que haga lo mismo. Coloquen el nombre de cada uno y lean juntos lo escrito en la silueta.



Me comprometo a:



Reflexión

De lo que aprendas en este grado, ¿qué habilidades ya has desarrollado y deseas mejorar?

Con amigos
o Compañeros
lugar abierto

RETO: Campo minado

Materiales:



Caja de cartón,
varias
prendas
de ropa
vieja, bote
pequeño.

En este reto controlarás tu cuerpo al desplazarte y saltar en distintas situaciones y compartirás tus experiencias con otros compañeros.

Reúne diferentes objetos fáciles de saltar, pero que no sean peligrosos; distribúyelos en un espacio de tu casa. El propósito es atravesar el lugar saltando todos los obstáculos y desplazándote de diferentes maneras; por ejemplo, brincando con un pie o avanzando en cuclillas. Inténtalo.





Ahora realiza lo siguiente:

- Salta los obstáculos con los pies juntos.
- Desplázate marchando y salta los obstáculos con un solo pie.
- Toma de la mano a un compañero y corran sobre las puntas de los pies; cuando haya un objeto sántenlo al mismo tiempo.
- Con tu Papá o Mamá, desplázate lateralmente, mantén tu espalda con la de él o ella, y al llegar a un objeto colóquense frente a él y sántenlo; después, acomódense de nuevo espalda con espalda.

Sugieran otras maneras de saltar y desplazarse.



Reflexión

¿Qué hiciste para tener control de tu cuerpo al saltar y desplazarte?

¿Qué es lo que más te gusta de compartir tus experiencias con otros?

Para el adulto:

- 🕒 El alumno controla su cuerpo al saltar.
- 🕒 El alumno comparte sus experiencias con otros.

Con amigos o
Compañeros
lugar abierto
o Cerrado

RETO: Oficios

Materiales:



Bolígrafo,
revistas o
periódicos.

En este reto conocerás cómo se manipulan herramientas en distintos oficios que se desarrollan en el lugar donde vives, lo compararás con las actividades y juegos que realizas e identificarás en cuáles de ellos necesitas mejorar.

Consulta en internet, cuáles son los oficios en los que se usan herramientas para trabajar. También investiga las partes del cuerpo que mueven al manipular las herramientas y la forma en que lo hacen. Realiza los movimientos y compáralos con los que haces en educación física o con los juegos y deportes que conoces. Por ejemplo, un carpintero al martillar mueve el antebrazo de arriba abajo; y en baloncesto, cuando botas una pelota, realizas un movimiento similar. Lístalos en una tabla como la de la página siguiente.





| Oficio | Herramientas que se utilizan | Movimientos que realizas en educación física, juego o deporte |
|--------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| | | |
| | | |

Imita los movimientos y sustituye las herramientas por objetos con los que juegues frecuentemente y que sean parecidos, identifica cuáles movimientos se te facilitan y cuáles se te complican.





Reflexión

¿De los movimientos que se realizan en los oficios cuáles son los que más utilizas en tu vida diaria?

¿Qué harías para mejorar los movimientos que se te dificultan?

Para el adulto:

- 
 El alumno identifica los movimientos necesarios para manipular herramientas.

- 
 El alumno reconoce los movimientos que necesita mejorar.

Con un adulto
lugar abierto

RETO: **Contra la gravedad**

Materiales:



Pelota de plástico, bola de trapo o paliacate hecho bola.

En este reto identificarás diferentes maneras de saltar al atrapar y lanzar un objeto. Con la práctica realizarás movimientos cada vez más complejos.



Para empezar, tú y el adulto se separan a una distancia aproximada de metro y medio; uno de ustedes lanza la pelota o paliacate, y el otro salta y lo atrapa.



Este juego es más interesante si, además de saltar, le agregan otro movimiento para hacerlo más complejo; por ejemplo, separar las piernas al momento de brincar. Propongan las ideas que se les ocurran, incluso experimenten con diferentes maneras de lanzar.

Un dato interesante



Cuando aprendemos un movimiento, ¿s te deja una huella permanente en el cerebro; por ejemplo, cuando aprendes a andar en bicicleta, una vez que se adquiere la habilidad, ya no se olvida.



Reflexión

En tu vida diaria, ¿cómo utilizarías los movimientos que experimentaste en este reto?

Para el adulto:

-  El alumno realiza movimientos cada vez más complejos.
-  El alumno propone diferentes maneras de saltar para atrapar un objeto.

RETO: Carrera de saltos

Materiales:



Gis o algo para marcar en el suelo, una moneda grande o roca pequeña.

Mediante este reto te darás cuenta del control que tienes de tu cuerpo al saltar y reconocerás la utilidad de esta habilidad motriz. Además, contarás con otra alternativa que también puedes realizar en tu tiempo libre y en compañía de tu familia.

Para iniciar este reto dibuja en tu casa una línea de salida y otra de llegada, separadas por 3 metros aproximadamente. Uno de los participantes se coloca en la línea de salida y lanza una moneda o una roca a una distancia que considera que puede alcanzar con un salto.



Consulta en...

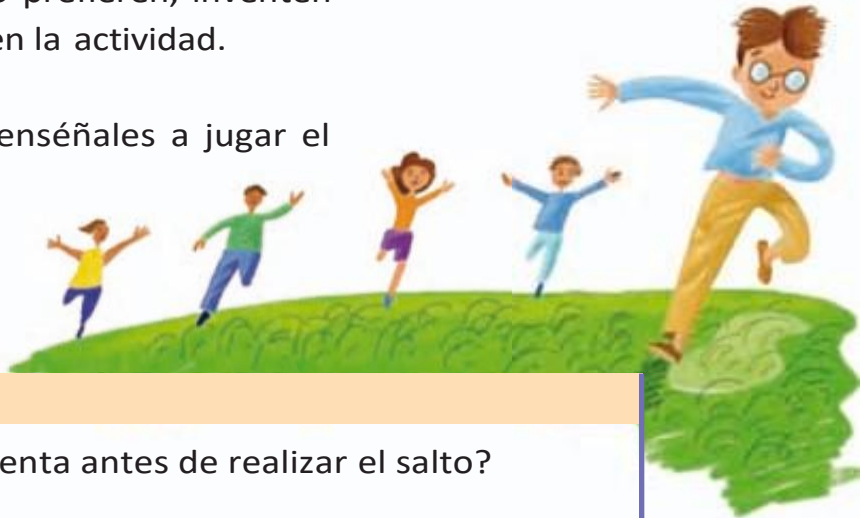
En la página http://sepiensa.org.mx/contenidos/2004/l_jakatas/link3.htm descubre cómo saltar ayuda a un mono a resolver un problema.



Después, da el salto hasta donde haya lanzado el objeto, y repite la misma acción hasta llegar a la meta. Si en alguno de los saltos el participante no logra llegar al objeto, lo recoge y regresa al lugar donde lo lanzó la última vez. Comenten quién logró llegar a la meta con el menor número de saltos.

También pueden colocarse todos sobre la línea y observar quién llega más lejos con el mismo número de saltos, o proponer recorrer otro lugar. Si lo prefieren, inventen otra regla o modifiquen la actividad.

Invita a tu familia y enséñales a jugar el reto.



Un dato interesante



En los Juegos Olímpicos existe una prueba llamada salto de longitud, el récord mundial es de 8.95 metros, implantado por el estadounidense Mike Powell en el Campeonato Mundial de Atletismo en Tokio (1991). Para que te des una idea de cuán largo fue el salto, el ancho de la cancha de voleibol es de 9 metros.

Reflexión

¿Qué tomaste en cuenta antes de realizar el salto?

Escribe una experiencia o anécdota en la que hayas tenido que saltar.

Para el adulto:

-  El alumno identifica el salto como una habilidad motriz útil para su vida.
-  El alumno considera el reto como una alternativa para compartir en familia.

Con amigos o
Compañeros
lugar abierto

RETO: Son pinos, pero no árboles

Materiales:

30 botellas de plástico, pelota grande, gis u objeto para marcar, papel, bolígrafo.

En este reto practicarás tus lanzamientos con precisión para orientarlos hacia diferentes direcciones. Deberás considerar tu ubicación dentro del espacio en el que te encuentras. Utilizarás los puntos cardinales para planear la dirección de tus tiros.

El boliche es un deporte que consiste en lanzar una bola muy pesada y dura, para tirar unos objetos llamados “pinos”, que son similares a una botella de plástico. Este reto es parecido al boliche.

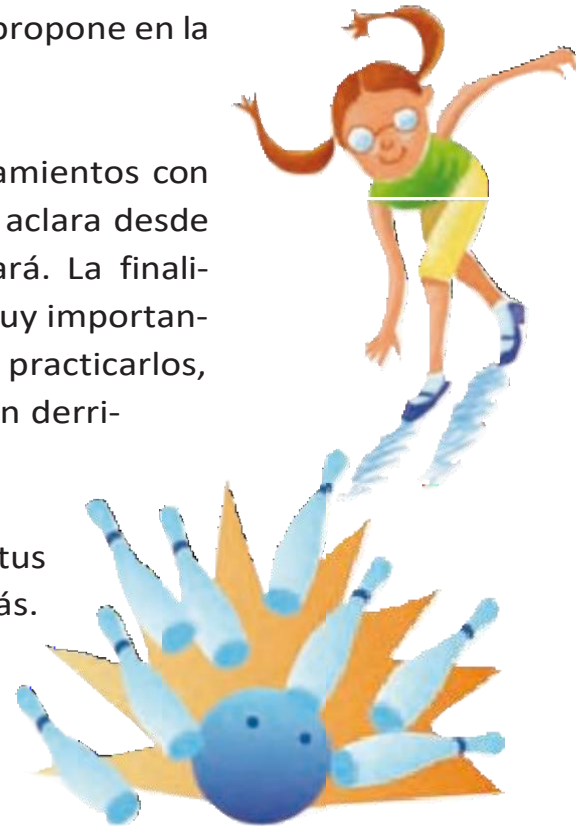




Traza un círculo en el suelo. Dentro de él acomoda tres grupos de botellas de plástico vacías en la forma que se propone en la ilustración de la página anterior.

Una vez colocadas las botellas, planea tres lanzamientos con sus trayectorias. Antes de hacer el lanzamiento, aclara desde qué punto cardinal lo haras y a qué otro llegará. La finalidad es derribar la mayor cantidad de pinos. Es muy importante planear anticipadamente los lanzamientos y practicarlos, para ello dibuja en una hoja los tiros que podrían derribar más pinos.

En compañía de tus amigos o familiares realiza tus lanzamientos y observa cómo los hacen los demás. Posteriormente, reconoce y acuerda con todos los participantes cuáles fueron las mejores trayectorias. Para comprobarlo pueden repetirlos.





Reflexión

¿Cómo tuviste que ubicarte para que tus lanzamientos tuvieran éxito?

Conocer los puntos cardinales, ¿cómo te ayudó para que tus lanzamientos fueran precisos?



Para el adulto:

-  El alumno planea la trayectoria de sus lanzamientos.
-  El alumno es preciso en sus lanzamientos.

RETO: Los viajeros

Materiales:



Trapos, hilo
de cáñamo
o cinta
adherible,
papel,
lápices,
colores,
bolígrafo.

En este reto te desplazará y orientará en el espacio, siguiendo distintas trayectorias, al mismo tiempo que manipulas un objeto.

Para empezar cada jugador elabora, con los trapos, una pelota de 10 centímetros de diámetro aproximadamente, y la envuelve con hilo de cáñamo o cinta adherible para que quede bien compacta y no se deshaga con el uso.

Entre todos dibujen un croquis del lugar donde jugarán y en él ubiquen y representen las construcciones, la vegetación, las cercas, los puentes, las bardas, entre otros elementos. Anoten los puntos cardinales.

Para este juego invita a un mínimo de tres compañeros o amigos, quienes tendrán un sitio particular denominado “aldea”, el cual será un espacio dentro del lugar en el que jugarán. Por ejemplo, si deciden realizar la actividad en el patio de la escuela, una de las aldeas podría estar junto a un árbol. Las aldeas deben tener un mínimo de 10 metros de separación entre una y otra.

Cada participante anota en una hoja una manera de desplazarse y de manipular la pelota con diferentes partes del cuerpo, además de dos acertijos o adivinanzas. Después, cada uno coloca su hoja en un lugar visible dentro de su “aldea”.

El juego consiste en desplazarse de una “aldea” a otra hasta recorrer todas. Es importante que en el croquis dibujen las aldeas y cada quien planee el recorrido que le permita pasar por todas en el menor tiempo posible.





Al llegar a las “aldeas” tendrán que descifrar los acertijos o adivinanzas, después se desplazarán a la siguiente y manipularán la pelota según indica la hoja.

Reflexión



Anota la forma de desplazamiento que te pareció más fácil de dominar.

¿A qué se debe?

¿Qué utilidad tiene el uso de un croquis para orientarte en un lugar?



Para el adulto:

-  El alumno identifica sus habilidades al momento de manejar un objeto con sus extremidades.
-  El alumno se orienta con ayuda de un croquis.

ANECDOTARIO



Comenta con tus padres las siguientes preguntas y escribe en tu cuaderno las respuestas.

¿Qué beneficios obtienes al mejorar el control de tus movimientos al participar en juegos colectivos?

Escribe algunas situaciones en las que manejes con destreza algún implemento.

¿Qué es lo que más disfrutas cuando juegas con compañeros o familiares?

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

| Núm. de actividades programadas | Núm. de actividades realizadas | Núm. de actividades no realizadas | No hice algunas actividades porque | Las actividades que más disfrutaste fueron | Al terminar el bimestre mi estatura es | Al terminar el bimestre mi peso es |
|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|
| | | | | | | |

