



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!





Secundaria

EDUCACIÓN FÍSICA

“Ejercitándome en casa y cuidando mi corazón”

2do Grado



¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje sustantivo

- ✓ Identificar los cambios y efectos de la actividad física en el organismo.
- ✓ Reconozcas los hábitos que ayudan a mantener o mejorar tu salud.

Conocerás:

- ✓ Condición física.
- ✓ Fuerza general.
- ✓ Velocidad.
- ✓ Flexibilidad y resistencia cardio-respiratoria.





¿Qué necesito?



Recomendaciones generales:

En esta ficha conocerás acerca de los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.

Materiales:

- ✓ Cronómetro
- ✓ Cuaderno
- ✓ Lápiz
- ✓ Pluma
- ✓ Cuerda para saltar
- ✓ Tapete o toalla de baño
- ✓ Conexión a internet
- ✓ Dispositivo móvil y/o computadora



Organizador de actividades:

A continuación te presentamos las actividades a realizar para conocer
Te pedimos que vayas colocando una (x) en cada actividad que hayas completado.

Actividades	¿Ya lo realicé?
1.- Nos introducimos al tema	
2.- Conceptos clave	
3.-. Calentamiento	
4.-. A trabajar	
5.-. Rescatemos	
6.-. Texto libre	
7.-. A trabajar	
8.-. ¿Qué aprendí?	

¡Manos a la obra!



Nos introducimos al tema

Da lectura al siguiente texto

La condición física es uno de los aspectos del cuidado y promoción de la salud. Es necesario que desde la Educación Física se impulsen los hábitos para cuidar el cuerpo; hidratarse, descansar, evitar esfuerzos desmedidos o ejercicios que puedan causar lesiones, fatiga o situaciones de riesgo; así como participar en actividades que despierten el gusto y la satisfacción por moverse y jugar en colectivo.



Actividad #1. Conceptos clave

Realiza una investigación en el medio que más se te facilite (libro de texto, diccionario, internet o pregúntale algún familiar), de los siguientes conceptos y escríbelos en tu cuaderno.

Para ello tenemos contemplado lo realices en 15 minutos.

Fuerza general

1. Velocidad
2. Flexibilidad
3. Resistencia cardio-respiratoria

Si te es posible compártelo por algún medio digital a tu maestro o algún compañero.



Actividad #2. Calentamiento (15 minutos).

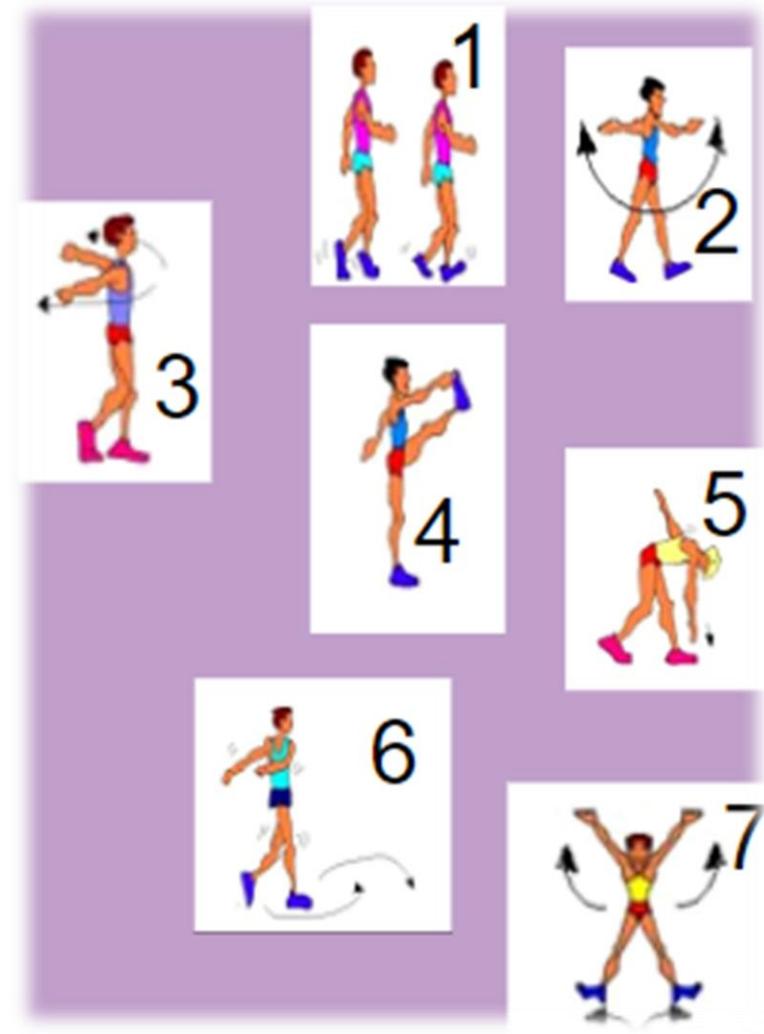
Es muy importante mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio.

Con el cronómetro toma el número de pulsaciones por minuto antes y después del calentamiento, anótalo en tu cuaderno para después pasarle el reporte a tu maestro (contempla 3 minutos aproximadamente para esta actividad).



Actividad #2. Calentamiento (15 minutos).

1. En el espacio más despejado de tu casa (sala, patio, cochera, etc.) camina con puntas 3 min, después talones otros 2 min.
2. Camina con gran movimiento de manos 2 min.
3. Camina con movimientos de mano adelante y atrás 2min.
4. Camina elevando las piernas lo más alto que puedas 2 min.
5. Camina flexionando el tronco hasta tocar los pies 2 min.
6. Camina haciendo movimiento torácico 2 min.
7. Salto en el mismo espacio cerrando y abriendo pies y piernas 2 min.



Actividad #3. A trabajar (14 minutos).

Es muy importante mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio.

Con el cronómetro toma el número de pulsaciones por minuto antes y después del ejercicio, anótalo en tu cuaderno para después pasarle el reporte a tu maestro (contempla 3 minutos aproximadamente para esta actividad, si las condiciones te lo permiten graba tu ejercicio para después comparar tu progreso).



1. En el espacio más despejado de tu casa (sala, patio, cochera, etc.) salta la cuerda con ambos pies juntos durante 2 min.
2. Realiza 2 min de sentadillas de manera lenta, pies juntos y manos al frente
3. Salta con los pies intercalando turnos, izquierdo-derecho, izquierdo-derecho, etc. 2 min.
4. En un tapete o toalla de baño realiza 2 min de abdominales. Imagen 4
5. Realiza ejercicios de estiramiento 3 min.



Actividad #4. Rescatemos (6 minutos).



Es muy importante mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio.

Contesta las siguientes dos preguntas en tu cuaderno.

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de las actividades que realizaste?
2. ¿Qué fue lo que menos te gustó del trabajo de esta sesión?

Actividad #5. Sesión 2. Texto libre (10 minutos).

Elabora un texto libre de media cuartilla, con las características de un diario donde expliques en qué momento y/o actividad que realizaste en la primera sesión y de acuerdo a la investigación que hiciste se vieron inmersos los conceptos de: fuerza general, velocidad, flexibilidad y resistencia cardio-respiratoria.



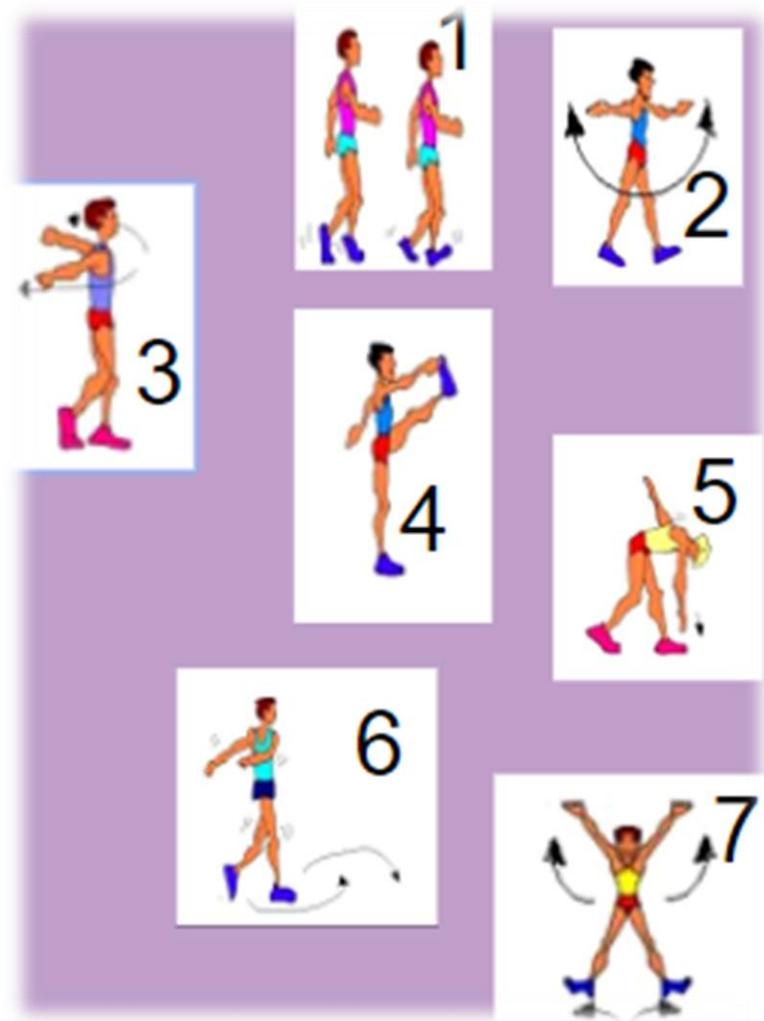
Calentamiento (20 minutos).

Es muy importante mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio.

Con el cronómetro toma el número de pulsaciones por minuto antes y después del calentamiento, anótalo en tu cuaderno para después pasarle el reporte a tu maestro (contempla 3 minutos aproximadamente para esta actividad).



1. En el espacio más despejado de tu casa (sala, patio, cochera, etc.) camina con puntas 3 min, después talones otros 2 min.
2. Camina con gran movimiento de manos 2 min.
3. Camina con movimientos de mano adelante y atrás 2min.
4. Camina elevando las piernas lo más alto que puedas 2 min.
5. Camina flexionando el tronco hasta tocar los pies 2 min.
6. Camina haciendo movimiento torácico 2 min.
7. Salto en el mismo espacio cerrando y abriendo pies y piernas 2 min.



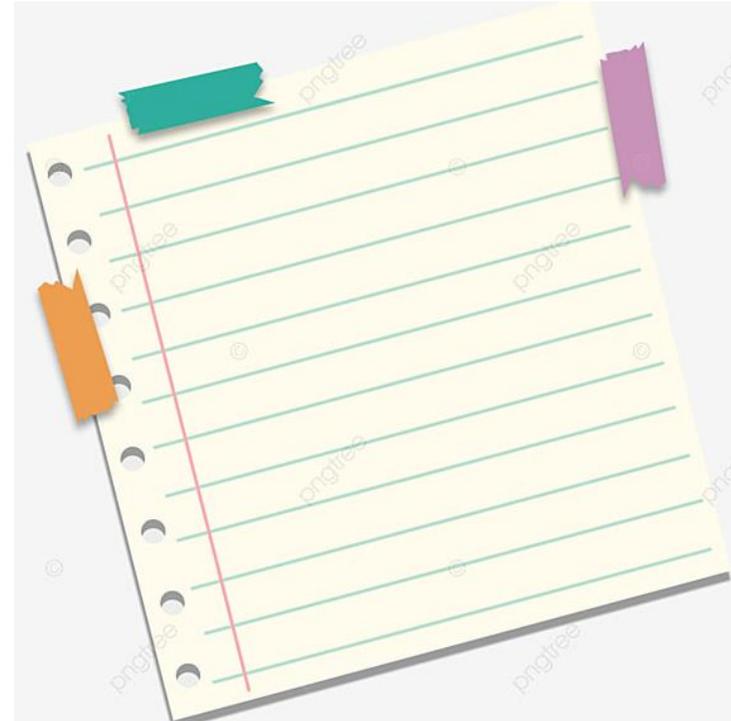
Actividad #6. A trabajar (14 minutos).



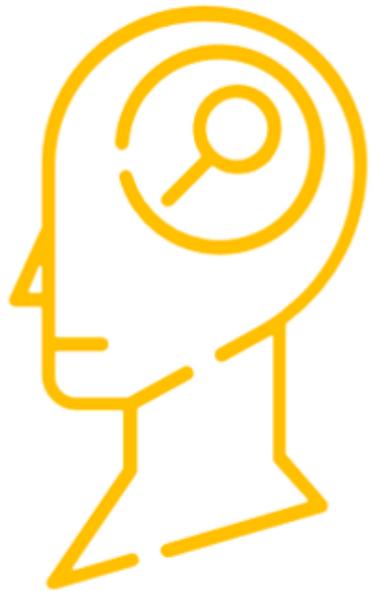
Es muy importante mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio.

Con el cronómetro toma el número de pulsaciones por minuto antes y después del ejercicio, anótalo en tu cuaderno para después pasarle el reporte a tu maestro (contempla 3 minutos aproximadamente para esta actividad, si las condiciones te lo permiten graba tu ejercicio para después comparar tu progreso).

1. Con una hoja de tu cuaderno y con la mano mas diestra has una pelota, en el espacio más despejado de tu casa (sala, patio, cochera, etc.) la avientas hacia arriba lo más alto que puedas y lo cachas. Repetir 20 veces.
2. Avientas la pelota y das un aplauso mientras se encuentre en el aire, después cachas y repites 20 veces.
3. En el siguiente ejercicio lo avientas y aplaudes 3 veces. 20 repeticiones
4. Por ultimo lo avientas, das un giro sobre tu propio eje y la cachas. 20 repeticiones.
5. Extiendes tu mano más diestra y sin ayuda de nadie ni de otra parte de tu cuerpo tratas de desenvolver y desarrugar la hoja de papel.



¿Qué aprendí?



Evalúo, Mi Aprendizaje sobre Educación Física

¿Qué ejercicio se te dificultó mayormente?

¿Cómo te sentiste en tu desempeño?

¿Cuál de todas las actividades crees que impactó más en cada uno de los conceptos que investigaste: **fuerza general, velocidad, flexibilidad y resistencia cardio-respiratorio?**

¿Para qué crees que sirve tomar la frecuencia cardíaca antes y después de hacer actividad física?

Pregúntale a algunas de las personas con las que vives..... ¿Por qué es importante mantener una vida saludable y cuáles son las recomendaciones para ello? En dado caso de que no tenga respuesta comparte lo que has aprendido hasta el día de hoy.



Para compartir en familia

- Invita a quienes están contigo en casa para que realicen las actividades propuestas
- Diseñen nuevos ejercicios respetando los tiempos y las medidas necesarias
- Si tomaste video compártelo a familiares y amigos para ofrecerles una rutina de ejercicios fácil, práctica pero, sobre todo, muy divertida y efectiva para mejorar tu condición física y motriz.



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias
Subsecretario de Educación Básica

Álvaro Carrillo Ramírez
Encargado del Despacho de la Dirección de Educación Secundaria

Carlos Gabriel García Ramírez
Encargado del Despacho de la Dirección de Secundaria General

Responsable del contenido
Inspección de Educación Secundaria General Zona 6 Federalizada
Lilián Isabel Iñiguez Barragán
Zoila Navarro Navarro

Abel Alejandro Ramírez Uribe
Maritza Delgadillo Ceja

Diseño gráfico
Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

