

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.



SECUNDARIA. 1º

Eje: Competencia motriz

Componente Pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad

Actividades:

- 1.- Realizar una investigación de forma colaborativa (a través de las redes sociales) sobre los componentes de la condición física y su relación con la salud.
- 2.- Diseñar dos circuitos de ejercicios, uno que favorezca la fuerza general, y el otro la flexibilidad. Ambos que puedan realizar en casa.
- 3.- Realizar juegos con sus familiares, en los que intervenga la fuerza, como jalar y empujar.
- 4.- Identificar 5 juegos tradicionales y participar en familia de forma recreativa.
- 5.- Realizar tareas motrices y recreativas en casa, como duelo de bailes, control de objetos, entre otros.

APRENDIZAJE ESPERADO

Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud.



SECUNDARIA. 2º

Eje: Competencia motriz

Componente Pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad

Actividades:

- 1.- Realizar una investigación individual, sobre los Estilos de vida saludable y que implicaciones tienen esto en la edad adulta.
- 2.- Realizar un listado de actividades motrices recreativas que puedan realizar en casa, en convivencia con su familia y realizarlas.
- 3.- Tomar su frecuencia cardiaca antes, durante y después de las actividades motrices que realicen en casa, como mantener una postura corporal creativa por determinado tiempo.
- 4.- Actividades de expresión corporal, como “adivina el título de la película”. Con señas tratar de que los demás adivinen qué película es.
- 5.- Inventar un juego de pelota de forma colaborativa (a través de las redes sociales), así como el reglamento para su práctica, desde una perspectiva lúdica.

APRENDIZAJE ESPERADO

Pone a prueba su potencial motor al diseñar, organizar y participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, con la intención de fomentar estilos de vida activos y saludables.



SECUNDARIA. 3º

Eje: Competencia motriz

Componente Pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad

Actividades:

- 1.- Diseñar y realizar 4 desafíos motrices en los que ponga a prueba el salto, armado de objetos, control del cuerpo y su fuerza. Realizarlo dos o tres veces por semana y verificar su mejoría.
- 2.- investigar e intercambiar puntos de vista con sus compañeros (a través de las redes sociales) sobre los beneficios de la actividad física en el organismo.
- 3.- Construir una secuencia de movimientos rítmica de 30 segundos y complementarla con la de otros tres compañeros, en la que pongan en práctica la expresión corporal, la locomoción, la manipulación y el equilibrio.
- 4.- Realizar un escrito de dos cuartillas, sobre la utilización del tiempo libre suyo y de tu familia, que los motiva a realizarlas y qué otras actividades podría integrar.