

## Educación Física II.

### EDUCACIÓN FÍSICA II

Componente pedagógico – didáctico:  
Creatividad en la acción motriz.  
Aprendizaje esperado: Toma de decisiones a favor de la participación colectiva en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo para promover ambientes de aprendizaje y actitudes acertivas.



La presente guía contiene las actividades que como alumno de segundo grado de secundaria deberás realizar en casa con apoyo de tus padres.





### Actividad 1.

Investiga cuáles son los nutrientes necesarios para el cuerpo humano y registra los resultados de tu investigación en el siguiente cuadro:

Nutrientes	Función en el cuerpo	Alimentos que los contiene

### Actividad 2.



Investiga y registra en tu cuaderno qué es una alimentación equilibrada y saludable. Además haz una infografía de la pirámide alimentaria. Puedes apoyarte en el siguiente sitio:  
<http://www.ofifacil.com/ofifacil-infografias-que-es-definicion-como-se-hacen.php>

### Actividad 3. Cierre.

Verifica en cada desayuno, comida y cena que hagan en casa que la pirámide alimentaria se cumpla, de lo contrario, invita a tus papás o tutores a corregir las cantidades y participa en la preparación de los alimentos para mantener una dieta balanceada.



## Juego Purépecha.

### Actividad 1.

Investiga qué es el juego de la pelota purépecha, cómo es el terreno de juego, qué implementos requiere, cuántos jugadores participan, cuáles son las reglas del juego, cómo se cobra una falta, por qué motivos el juez puede expulsar a un jugador. Registra tus hallazgos en un esquema libre en tu cuaderno.

### Actividad 2.

Construye una maqueta del juego purépecha donde se haga evidente una estrategia de juego en equipo.

Nota: Es importante que para la construcción de la maqueta utilices materiales que tengas disponibles en casa, recicla y usa tu creatividad.

### Actividad 3.

A partir del juego de pelota purépecha, construye un juego modificado especificando lo siguiente:

- Cómo se organiza.
- Cómo se juega.
- Las reglas implicadas.
- Tiempo de duración.
- Características del terreno.

## Actividad de cierre:

Dialoga con tu familia acerca de la cultura purépecha y los lugares donde aún hay zonas arqueológicas con campos para el juego de pelota de esta cultura, vean documentales y discutan sobre la importancia del juego en la sociedad.

## Consejo importante:

Mantenerse en buen estado físico y mental es importante para tu salud, practica dentro de tu casa algún deporte que te ayude a mantenerte activo y distraerte durante estas semanas.

Cuídate y cuida de los demás.

