

Educación Física III.

EDUCACIÓN FÍSICA III

Componente pedagógico – didáctico: La integración de la corporeidad.

Aprendizaje esperado: Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.



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



Cuidado del medio ambiente.

Actividad 1.

Elabora un esquema que ponga de manifiesto la relación entre medio ambiente y salud.

Actividad 2.

Diseña un cartel donde expreses una estrategia adecuada para cuidar el medio ambiente desde casa.

Por el otro lado del cartel, diseña una estrategia para cuidarlo desde la escuela.

Nota: para esta actividad utiliza materiales reciclados que tengas en casa no es necesario que te expongas saliendo a conseguirlos. ¡Utiliza tu creatividad!



Diseñamos y participamos.

Actividad 1.

Escribe en tu cuaderno los conceptos que ya conoces de (si no los conoces, invéstalos):

- a) Actividad recreativa
- b) Iniciación deportiva
- c) Deporte escolar
- d) Circuito de acción motriz

Actividad 2.

Diseña una actividad recreativa en tu cuaderno, donde especifiques lo siguiente:

- a) Nombre de la actividad.
- b) Cómo se organiza.
- c) Cuáles materiales se requieren.
- d) Número de participantes.
- e) Las reglas de operación.
- f) Tiempo de la actividad.
- g) Capacidades físicas que se ponen en juego al realizarla.

Actividad 3.

Diseña una actividad de iniciación deportiva en tu cuaderno, donde especifiques lo siguiente:

- a) Nombre de la actividad.
- b) Cómo se organiza.
- c) Cuáles materiales se requieren.
- d) Número de participantes.
- e) Las reglas de operación.
- f) Tiempo de la actividad.
- g) Capacidades físicas que se ponen en juego al realizarla.



Diseñamos y participamos.

Actividad 4. Cierre.

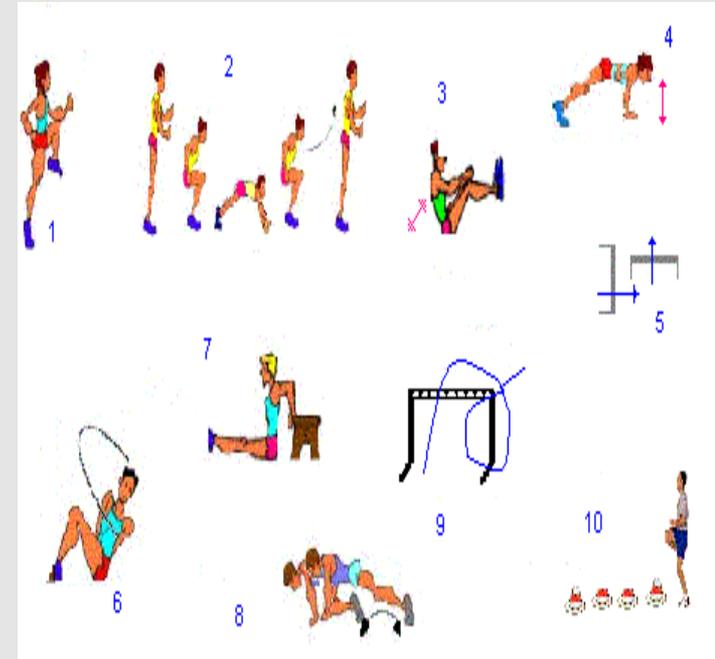
Con los muebles y/o utensilios que tengas en casa construye un circuito de acción motriz. Con las siguientes características:

1. Que tenga al menos 4 estaciones.
2. Que el circuito completo dure al menos 4 minutos.
3. Que se involucren al menos 3 músculos del cuerpo.

Invita a todos los miembros de tu familia para que lo realicen y tú también participa, toma un video con las evidencias del circuito.

Registra para cada miembro de tu familia los elementos que se muestran en la siguiente tabla:

Integrante	Frecuencia cardiaca inicial	Repeticiones por estación	Frecuencia cardiaca final



Actividad de cierre:

Dialoga con tu familia acerca de la importancia del cuidado del ser y del planeta, juntos acuerden las mejores estrategias para mantenerse a salvo y aportar cosas positivas a nuestra 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.

