



Recrea
Familia

SECUNDARIA 1º

OBJETIVO

Identificar los elementos de la condición física y participar en actividades motrices, recreativas y juegos tradicionales para mejorar la salud.

TEMAS



- 1. La condición física y la salud
- 2. Frecuencia cardiaca y registro
- 3. Actividades recreativas y colaborativas
- 4. Juegos Tradicionales

1. La condición física y la salud

Actividades:

- 1.- Realiza una breve investigación de forma colaborativa, con dos o tres de tus compañeros (a través de las redes sociales) sobre los componentes de la condición física y su relación con la salud, al final redacten media cuartilla de conclusiones sobre lo que hayan investigado y compartido entre ustedes.
- 2.- De la misma forma, diseñen dos circuitos de ejercicios para realizar en casa. El primero orientado a favorecer la fuerza general, y el segundo a la flexibilidad. Una vez concluidos, practíquenlos en familia.

2. Frecuencia cardiaca y registro

Actividades:

- 1.-Realiza una breve investigación para contestar la siguiente pregunta:
¿Cuál es el rango ideal de la frecuencia cardiaca (FC) durante la actividad física, para favorecer la salud en general?.
- 2.-Identifica cuál es tu Frecuencia Cardiaca en estado de reposo. Para lo anterior podrás identificarla con tus dedos índice y medio, a nivel de la arteria carótida (en el cuello).
- 3.-De acuerdo a ese rango anterior, practica los circuitos que previamente diseñaste e identifica si tu FC, es acorde a ello.

3. Actividades recreativas y colaborativas

Actividades:

1.-Realiza juegos recreativos en la familia, en los que intervenga la fuerza, como jalar y empujar. Por ejemplo “mover la estatua” que consiste en que una persona toma una posición lo más firme posible y la otra persona empieza a empujar hasta moverlo de posición. Puedes realizarlo en diversas posturas.

2.-Realiza tareas motrices recreativas, como el “duelo de baile” que consiste en hacer una secuencia de movimientos rítmica. Pueden realizarlos lo más creativamente posible, incluso con el uso diversos implementos y retar a otro miembro de la familia.

4. Juegos tradicionales

Actividades:

- 1.-Realiza una breve investigación sobre los juegos tradicionales.
- 2.-Identifica 3 juegos de ellos, que te sean interesantes y realiza una breve ficha que los describa.
- 3.-Compártelos con tres de tus compañeros vía redes sociales.
- 4.-Practícalos con tu familia.

SECUNDARIA 2º

OBJETIVO

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

TEMAS



- 1. Desempeños motores y condición física
- 2. El ocio, la recreación y la salud
- 3. Iniciación deportiva y Deporte escolar
- 4. Estilos de vida saludables

1. Desempeños motores y condición física

Actividades:

- 1.-Realiza un breve ensayo (una cuartilla) sobre los desempeños motores, la condición física y la salud. Apóyate en artículos electrónicos sobre el tema.
- 2.-Comparte el ensayo con tu familia.
- 3.-Comenten en familia, que actividades físicas, realizan que son benéficas para la salud.
- 4.-Diseña un gimnasio en casa. De acuerdo a tus posibilidades, espacios y materiales, acondiciona un gimnasio para fortalecer algunas de las capacidades físicas, preferentemente la fuerza y flexibilidad.

2. El ocio, la recreación y la salud

Actividades:

- 1.-En redes sociales comparte con algunos de tus compañeros qué es el ocio, tipos de ocio, qué son las actividades recreativas y cómo pueden contribuir a tu salud.
- 2.-Identifica cuáles de las actividades que realizas en tu vida cotidiana, corresponden al ocio activo o terapéutico, a las actividades recreativas y qué otras actividades nuevas te gustaría integrar.
- 3.-Elige tres de esas nuevas actividades, compártelas con algunos de tus compañeros y realízalas en casa.
- 4.-Juega a “Encuentra el tesoro” Esconde un objeto en casa y los demás participantes tratarán de encontrarlo. Puedes hacerlo a contra reloj para hacerlo más divertido, por parejas, con ojos vendados, etc.

3. Iniciación Deportiva y Deporte Escolar

Actividades:

- 1.-En equipos de dos compañeros (a través de las redes sociales), inventen un juego motriz colaborativo que puedan jugar en casa. Puede utilizar cualquier material adecuado para este espacio.
- 2.-Redacten las reglas básicas de este juego e incluyan al menos tres variantes para jugarlo.
- 3.-Compártanlo con otras dos binas, para que al final tengan tres juegos motrices colaborativos, cada bina.
- 4.-Practícalos en casa e inventa otras maneras de jugarlos (variantes).

4. Estilos de vida saludables

Actividades:

- 1.-Realiza una breve investigación individual, sobre los estilos de vida saludable y que implicaciones tiene estos en la edad adulta.
- 2.-Realiza un listado en base a esa investigación sobre las actividades que realizas y que corresponden a los estilos de vida saludable e incluye actividades que te gustaría realizar.
- 3.-En familia elijan tres actividades motrices, que les permita convivir en familia.
- 4.-Jueguen en familia, “Adivina el título de la película”. Mediante señas, una persona tratará de que los demás adivinen el título. Puedes tomar tiempo para hacerlo más divertido.

SECUNDARIA 3º

OBJETIVO

Poner a prueba su potencial motor al diseñar, organizar y participar en actividades de iniciación deportiva y deporte escolar para fomentar estilos de vida activos y saludables.

TEMAS



- 1. Desafíos motrices
- 2. La actividad física y salud
- 3. Expresión corporal
- 4. El Tiempo libre

1. Desafíos motrices

Actividades:

- 1.-Organízate con dos de tus compañeros (vía redes sociales) e investiga en qué consisten los desafíos motrices.
- 2.-Diseñen de forma colaborativa, 4 desafíos motrices en los que pongas a prueba el salto, armado de objetos, control del cuerpo y tu fuerza.
- 3.-De esos 4 desafíos, realicen dos cada día de la semana y registren que avances tienes en ellos.
- 4.-Realízalos durante tres semanas.
- 5.-Compartan los avances que tuvieron durante las tres semanas en esos desafíos.
- 6.-Un desafío más “el nudo humano” realicen un círculo, tómense todos los integrantes de la familia.

Actividades:

1. Desafíos motrices

1.-Un desafío más. Realiza el “El nudo humano”. Hagan un círculo todos los integrantes de la familia, lo mas cerca posible unos de otros. Levanten su mano derecha y tomen con esa mano, la mano derecha de otra persona. Ahora le levanten la mano izquierda y tomen la mano izquierda de otra persona (diferente a la que tomaron con la mano derecha). Ahora ya está conformado el nudo humano. El reto es tratar de deshacer el nudo, sin soltarse de las manos. Pueden agacharse, girar, pasar por encima de los brazos de alguien, pero nunca soltarse de las manos. Tomen el tiempo que los lleva deshacer el nudo.

2. La actividad física y la salud

Actividades:

- 1.-Realiza una ficha breve sobre el coronavirus. Qué es, cómo se transmite, qué cuidados se deben de tomar y que nos corresponde hacer a todos para evitar una mayor complicación.
- 2.-Agregar una segunda parte a la ficha, sobre los beneficios de la actividad física moderada en la salud: cómo se debe realizar esa actividad física, cuales son sus características, sobre que porcentajes debe permanecer la frecuencia cardiaca durante esa actividad.

2. La actividad física y la salud

Actividades:

1.-Realiza la actividad “baile sin parar” elige la música de tu preferencia y de acuerdo a tu investigación sobre la actividad física moderada, baila durante 30 minutos continuos. Considera el porcentaje de tu frecuencia cardiaca como indicador de que lo estás realizando dentro del rango recomendado. Para ello toma tu frecuencia cardiaca en varios momentos. Invita a tus familiares a realizar esta actividad contigo y ¡¡disfruta el momento!!.

Actividades:



3. Expresión corporal

- 1.-Realiza una ficha breve sobre qué es la expresión corporal y cuál es su importancia en la comunicación efectiva y compártela con tus compañeros.
- 2.-Organizar en familia el juego “adivina que”. Se trata de adivinar un evento o situación agradable o cómica, que hayan pasado como familia, a través de las señas o expresión corporal, mímica, gestos y todo lo que su imaginación le brinde, pero sin hablar. De esta forma, un integrante se coloca al frente de su familia y empieza a expresar con sus gestos y mímica, una situación “x” y las demás personas, tratarán de adivinar a qué evento en específico se refiere. Si no aciertan a la situación, puede darles una pista temporal. Se podrían dar puntos cada vez que una persona acierte a la situación que se plantea.

4. El tiempo libre

Actividades:

- 1.-Comenta en familia sobre el tiempo libre, qué es, cuáles son los beneficios y cómo repercute todo ello en la calidad de vida familiar.
- 2.-Observa la película “El camino del Guerrero” disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=6oG7T9gl7ww>
- 3.-De forma posterior y de acuerdo a la película, comenten en familia:
 - ¿Cuál es el propósito en la vida?
 - ¿Cómo te das cuenta de que vives realmente?
 - A qué se refiere la frase “Lo que necesitas está en tu interior”
 - ¿Cómo es estar “presente” en tu vida cotidiana?

