



¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Re**crea  
Educación para refundar 2040



 60  
minutos

# EDUCACIÓN FÍSICA

## Tercero Secundaria

**¡Para Iniciar!**



- **"Es importante estar unidos en momentos difíciles y más importante es la manera en que estamos unidos"**

**USA CUBREBOCAS**

**USO CUBREBOCAS**

**JUNTOS NOS CUIDAMOS**

# ¿Qué queremos lograr?

## Campo formativo

Desarrollo físico y salud

## Eje

Componente motriz

## Aprendizaje esperado

Reconoce y promueve relaciones asertivas en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte escolar, para favorecer su autoestima y fomentar el juego limpio en la confrontación lúdica.

# ¿Qué temas conoceremos?

- Tema:

La interacción y el trabajo en equipo.

En esta **ficha** abordarás la reflexión en torno al juego limpio y las actitudes que se manifiestan en la interacción motriz con tus compañeros de juego o adversario, acciones fundamentales para resolver conflictos por medio del diálogo, y sobre todo para tu formación de valores que se promueven en la educación física.

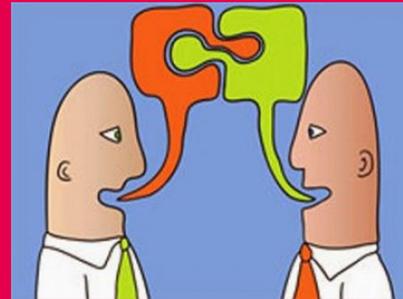
## ¡A Trabajar! Inicio



Resume tus respuestas en algunos párrafos y escribirlos en el primer cuadro que aparece en la siguiente diapositiva (*momento uno*)

**Responde lo que sepas sin utilizar algún medio para consultar información solo lo que en este momento conozcas**

- **¿Qué conoces de comunicación asertividad?**
- **¿Qué es una relación asertiva?**
- **¿Qué entiendes por autoestima?**



# Este cuadro lo llenaras en tres momento diferentes

## Primer momento

Resume aquí tus respuestas

## Segundo momento

No llenes este cuadro hasta que se te indique dentro de las actividades  
En forma general, ¿De qué manera abordaste el tema, que procesos realizaste para llegar al final de las actividades?

## Tercer momento

No llenes este cuadro hasta que se te indique dentro de las actividades  
¿Qué aprendiste con esta actividad?

## Comunicación asertiva

La comunicación asertiva se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos. Esto implica que la comunicación asertiva es la vía adecuada para interactuar con las personas.

<https://definicion.mx/comunicacion-asertiva/>

## Relación asertiva

La asertividad, es una habilidad de comunicación interpersonal y social, directa y honesta, mediante la cual expresamos de modo auténtico nuestras opiniones, intenciones, posturas, creencias y sentimientos. Al hacerlo, nos autoafirmamos como personas, no nos sentimos culpables y respetamos al otro y a nosotros mismos.

<http://bending.es/las-relaciones-desde-la-asertividad/>

## Autoestima

Podemos definir la autoestima como la valoración que tenemos sobre uno mismo, teniendo en cuenta que esta valoración es nuestra, privada y propia. Es un término ligado al autoconcepto. La autoestima siempre vendrá modulada por la personalidad, pero varía a lo largo de nuestra vida

<https://www.manuelescudero.com/como-influye-la-autoestima-en-nuestra-salud/>

Con estas definiciones realiza una comparación con tus respuestas anteriores, ¿Quieres modificar algo de lo que escribiste?

# A moverse

Busca un área dentro de tu hogar, preferentemente el patio o un área amplia (cochera, azotea, etc.) para realizar un pequeño calentamiento y estiramiento (3 a 5 minutos).

**Recrea**  
Educación para refundar 2040

## Toma en cuenta todo tu cuerpo



<http://anauracruza.blogspot.com/2017/09/calentamiento-general-nivel-escolar.html>

# Continuemos



## Desarrollo motriz y concentración

### Sigue la indicaciones

- **Todos con un globo, lo inflarán y esperarán su turno, realizarán un trabajo de manejo de balón (dominadas) pero con el globo, las harán con las siguientes partes del cuerpo:**
  - **\*con la cabeza**
  - **\*con los muslos**
  - **\*con los pies**

### Reglas:

- 1) No podrán tocar el globo con otra parte del cuerpo que no corresponda a cada tiempo.
- 2) No deberá tocar ningún objeto de su entorno, si así fuera se para el tiempo lo harán 1 minuto por cada parte del cuerpo señalada.
- 3) Pide a uno de tus padres ó algún familiar que se encuentre contigo, tomar el tiempo y realizar un registro de la actividad en tu cuaderno de educación física (total de dominadas realizadas) se les agradece por su apoyo.

# Estiramiento

Estirar tus músculos antes y después de hacer ejercicio es muy importante para que no estén tensos. No importa si vas a correr, nadar o hacer pesas, estirar es importante para cualquier actividad física. Pero también es muy necesario hacerlo después de tu rutina de ejercicio. Así sea en tu casa o en el gimnasio siempre date una oportunidad de estirar.

**Recrea**  
Educación para refundar 2040

## Después de hacer ejercicio



<http://anauracruza.blogspot.com/2017/09/calentamiento-general-nivel-escolar.html>

Amarra un hilo a dos extremos a una distancia del suelo más menos a 1.10 metros del suelo y en un lugar en donde te permita moverte sin peligro para jugar tipo voleibol ya sea de manera individual o contra alguien mas

Redacta por lo menos siete reglas para realizar el juego y explica el porqué de esas ellas.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

# Responde lo que se te pide en cada recuadro

¿Tus reglas fueron claras y además justas?

Surgió algún desacuerdo con otra persona con la que jugaste respecto a las reglas?, ¿cómo lo resolviste?

¿Qué omosiones experimentaste durante el desarrollo de las actividades?

**Al terminar de dar respuesta a los cuestionamientos responde el momento DOS de los tres que se menciono al principio de las actividades**

Actividad de evaluación	SI	NO
¿Realicé el trabajo desde el inicio?		
¿Realicé cada actividad como se me indicó?		
¿Respeté las reglas del trabajo?		
¿Respeté el trabajo de los demás?		
¿Qué se me dificultó más de las actividades que realicé?		
¿Acepté los resultados de mi trabajo y el de los demás?		
¿Cómo me sentí con mi desempeño?		
¿Qué crees que debas hacer para mejorar tu desarrollo motriz?		

**Al terminar de dar respuesta a los cuestionamientos responde el momento TRES de los tres que se menciono al principio de las actividades**

## Cierre



¿Cómo te sentiste al realizar las actividades?

¿Alguna actividad se te complicó?, ¿por qué?

¿Fue sencillo identificar el tipo de emociones en cada actividad?

## Ideas para la familia

### 10 Actividades para fomentar la convivencia en familia

1. Platicar en familia
2. Compartir actividades y aficiones
3. Practica actividades de relajación
4. Disfrutar de actividades artísticas
5. Impulsar la pasión por la música
6. Destinar una tarde de juegos de mesa
7. Admirar la naturaleza
8. Cocinar en familia
9. Disfrutar del cine
10. Leer juntos

(<https://blog.colegios-cedros-yaocalli.mx/yaocalli/actividades-fomentar-convivencia-familia>)



