



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Secundaria



Tenis Mano.

Educación Física 2º grado

APRENDIZAJE ESPERADO:

Adapta sus desempeños motores al participar en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para afianzar el control de sí y promover la salud.

TEMA:

Desarrollo de la Motricidad.

EJE:

Competencia motriz.



¿Qué necesitamos?



Materiales:

- Cuaderno.
- Cartón textura dura (puede ser el contenedor de la pizza)
- Lápiz o pluma.
- Marcadores de colores.
- 50 cm . elástico (opcional)
- Tijeras
- 1 plato plástico plano.
- Engrapadora.
- Periódico.
- Agua para hidratarte.

Otros no indispensables pero bastante útiles:

- Dispositivo móvil y/o computadora para poner música de tu agrado.

¡Para Iniciar!



- Recuerda estar registrando en tu cuaderno el título de cada actividad y registrar tu frecuencia cardíaca antes y después de la misma; puedes abreviar así seguido del número de pulsaciones por minuto:

FCR=frecuencia cardíaca en reposo.

FCA=frecuencia cardíaca en actividad.

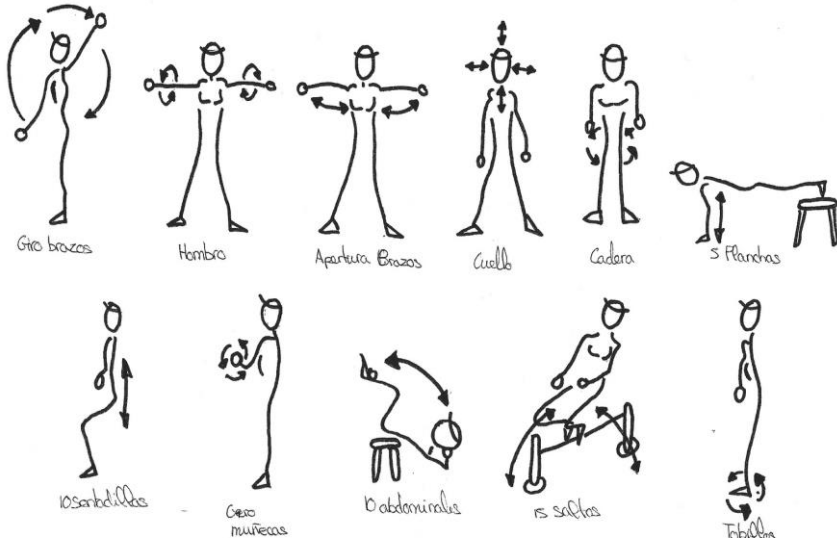


- Sobre el piso o en un área plana, extiende el cartón, coloca el plato y dibuja el contorno del mismo para obtener un círculo (hazlo 2 veces).
- Con el cartón sobrante puedes dibujar 2 tiras de aprox. 15 cm. x 3 cm. , mismas que podrás engrapar en medio del plato y te servirá para meter tu mano entre el círculo y la tira; o si lo prefieres puedes engrapar o amarrar 1 tira de elástico en vez de la tira de cartón.
- Decora coloreando las raquetas a tu gusto y finalmente con el periódico, haz 2 bolas de papel arrugándolo y dando forma hasta obtener una pelota de aprox. 8-10 cm. de diámetro.

Calentamiento

¡A Trabajar!

CALENTAMIENTO BASE



- Busca un espacio amplio y seguro en donde puedas realizar tus actividades, puede ser el patio o la cochera de tu casa.
- Iniciaremos con un calentamiento de extremidades superiores e inferiores incluyendo cabeza. Haz 6 repeticiones de los ejercicios y finalizaremos con un trote ligero de 3 minutos en tu mismo lugar
- Inmediatamente después toma tu frecuencia cardíaca durante un minuto y regístrala en tu cuaderno.
- ¡ Hidrátate que vamos a comenzar!

¡A Trabajar!



- **La actividad la dividiremos en 2 partes:**
- 1) Coloca tus raquetas una en cada mano, pon música de tu agrado y realizarás:
 - 10 elevadas cortas con la pelota de periódico con la mano derecha, después 10 con la mano izquierda.
 - 10 elevadas largas con la pelota de periódico con la mano derecha, después 10 con la mano izquierda.
 - 2 elevadas cortitas y 1 larga con la mano derecha e inmediatamente después y sin que se caiga la pelota, la pasarás a la mano izquierda repitiendo la misma acción (repite 2 veces mas lo anterior).
 - 3 elevadas cortitas con la mano derecha e inmediatamente después y sin que se caiga la pelota, 3 elevadas cortitas con la mano izquierda y así sucesivamente alternando hasta que la pelota caiga, (repite 2 veces mas lo anterior).
 - Inventa las elevadas que quieras e invita a un amigo o a un miembro de la familia para realizar la siguiente actividad.

¡A Trabajar!



- 2) Presta una de tus raquetas a tu amigo@ o familiar y a jugar.....
 - En un área amplia (patio o cochera) coloca una señal (inicio del recorrido) y a partir de ahí cuenta 10 pasos al frente y coloca o dibuja otra señal (final del recorrido).
 - Colócate junto con tu compañero de juego en la señal de inicio y caminando hacia la otra señal, vayan haciendo dominadas o elevadas con su raqueta mano y con la pelota de periódico; repite lo anterior ida y vuelta sin parar, iniciarán nuevamente cuando a uno de los 2 se le caiga primero la pelota.
 - Inventen diferentes dominadas o elevadas entre los 2 así como las variantes en el recorrido.
 - Dividan el área en 2, señalen o dibujen exactamente a la mitad una línea, ésta será su cancha para jugar tenis mano.
 - Lancen la pelota solamente con la raqueta mano entre los 2, no dejen que caiga al piso; acuerden a cuántos puntos jugaran, pueden intercambiar cancha, pueden modificar las elevadas (2-3) antes de enviar al compañero, etc.

¡ PONLE CREATIVIDAD Y A DIVERTIRSE!

Productos/ Retroalimentación



De lo que realizaste, reflexiona y registra en tu cuaderno.....

¿Qué actividades te gustaron más?

¿Cuál se te dificultó más?

¿Cómo te sentiste durante la actividad?

¿Qué crees que te ayudó más a tener un mejor control en las dominadas con la raqueta mano?

¿Qué otra actividad o ejercicio crees que debas practicar para lograr un mejor control en las dominadas?

Diviértete en Familia!!!



- Reúne a varios amigos o integrantes de la familia para que jueguen partiditos alternando o cambiando de compañeros, si el área se los permite pueden jugar en parejas o haciendo retas.
 - También pueden diseñar retos entre todos para ver quien puede hacer más dominadas en un tiempo determinado, dando giros o alternado con algún otro ejercicio.
- ! Recuerda:**
- Siempre respetar las opiniones y sugerencias de los demás, todos tienen derecho a expresar sus ideas!!!

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Álvaro Carrillo Ramírez

Director de nivel educativo

Autores:

Luz María Sánchez Rodríguez

Diseño gráfico

Josué Gómez González





Educación

