



# 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:**

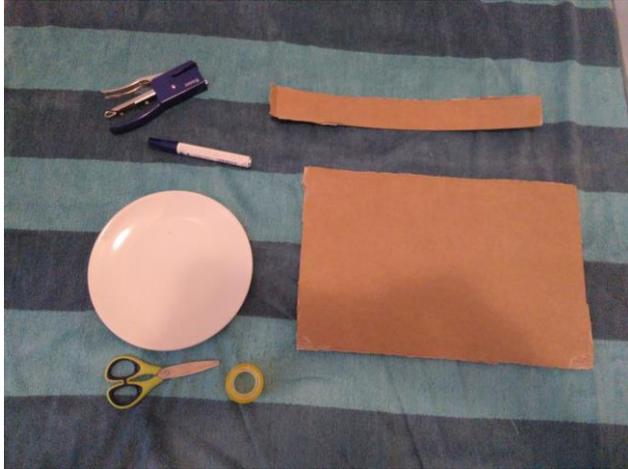
Desarrollo de la Motricidad.

### **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.

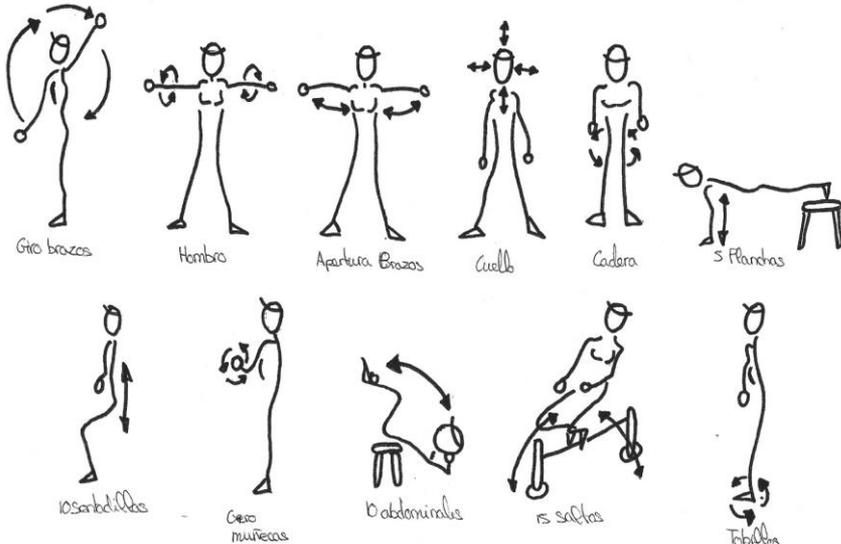


- Sobre el piso o en un área plana, extiende el cartón, coloca el plato y dibuja el contorno del mismo para obtener un círculo (hazlo 2 veces).
- Con el cartón sobrante puedes dibujar 2 tiras de aprox. 15 cm. x 3 cm. , mismas que podrás engrapar en medio del plato y te servirá para meter tu mano entre 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.

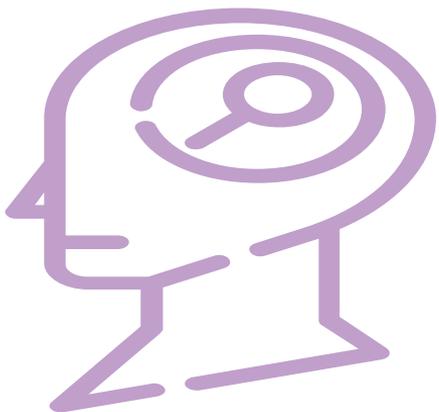
## ¡A Trabajar!



- 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 debes 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**

