



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

## Ejercitándome en casa y cuidando mi corazón

Educación Física 2° grado

## **APRENDIZAJE ESPERADO:**

Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas para promover la salud.

### **TEMA:**

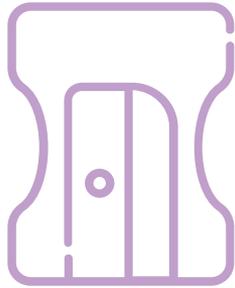
Ejercicios divertidos para tu desempeño motor.

### **EJE:**

Competencia motriz.



# ¿Qué necesitamos?



## Materiales:

- Actitud positiva
- Cuaderno
- Cronómetro
- Lápiz, pluma, lápices de colores
- Conos y/o vasos de plástico y/o botellas de plástico.

## Otros no indispensables pero bastante útiles:

- Internet
- Dispositivo móvil y/o computadora.

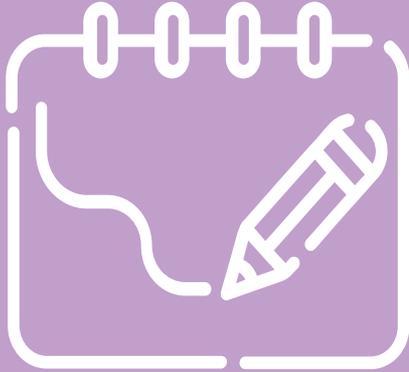
**¡Para Iniciar!**



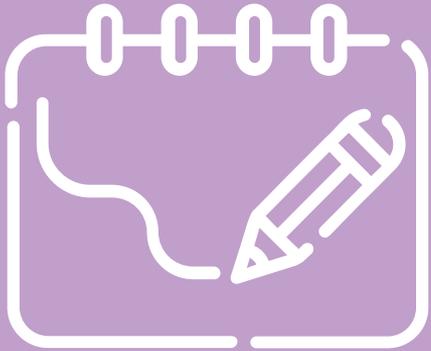
- Recordando un poco lo que aprendiste en 1er. Año, indagarás qué es la Frecuencia cardíaca en reposo y en actividad y lo registrarás en tu cuaderno.
- En esta sesión, cuentas con un circuito de cuatro estaciones, cada una de ellas con un ejercicio diferente que te ayudarán a fortalecer tu condición física.



## Realiza lo siguiente:



- Investigarás en el medio que más se te facilite (libro de texto, diccionario, internet) Qué es Frecuencia Cardíaca en ejercicio y Frecuencia cardíaca en actividad y lo registrarás en tu cuaderno de notas.
- Busca un espacio agradable y seguro en donde puedas realizar tus actividades.
- Sugerencia: Pon música agradable para las actividades que realizarás.



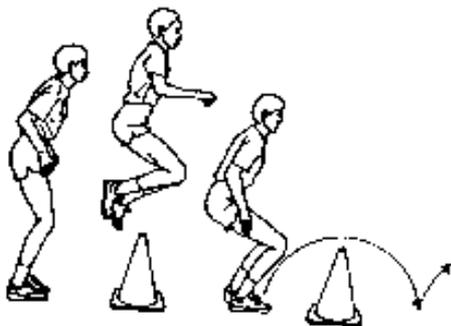
- Es importante que realices SIEMPRE un calentamiento y estiramiento previo antes de cualquier actividad física.
- Realizarás un circuito de 4 estaciones, mismo que practicarás de 2 a 3 veces por semana.
- Es importante que tengas todos los elementos necesarios para realizar el circuito así como tu cuaderno y botella de agua para hidratarte.

¡A Trabajar!



## Calentamiento

- Antes de iniciar la Actividad 1, toma tu frecuencia cardíaca en reposo durante 1 minuto y anota el número de pulsaciones (si está cercano a ti algún adulto o familiar, puedes pedirle que te ayude con el cronometro mientras tú cuentas tus pulsaciones) y las registras en tu cuaderno.
- Realiza 8 repeticiones de cada ejercicio como lo muestra la ilustración.
- Haz jogging (trote) ligero.



- **DESCRIPCION DE LOS EJERCICIOS**  
**Duración aproximada: 12 minutos.**

**ANTES DE INICIAR:** Si en casa se encuentra una persona o familiar y tiene posibilidad de tomar video mientras realizas tu actividad, te servirá para que posteriormente te observes y mejores algún ejercicio si se te llegara a dificultar..

- **Estación 1 :** Coloca 8 vasos, conos, objetos o botellas de forma lineal con espacios de 40-50 cm. aproximadamente entre cada uno; Durante 3 minutos pasarás entre ellos con trote ligero.
- **Estación 2 :** Con los 2 pies juntos y sin despegar uno del otro, brincarás entre cono y cono de ida y vuelta durante 3 minutos.



Aductores.



Zona lumbar (espalda).



Cuádriceps.



Gemelo.



Isquiotibiales.



Hombro.

## ESTIRAMIENTO

- **Estación 3 :** Parado de frente a cada cono como realizarás 5 sentadillas en cada uno (40 sentadillas en total).
- **Estación 4 :** Colócate detrás de cada cono y harás 5 jumping (saltar en tu mismo lugar abriendo y cerrando pies y manos), repetir 2 veces (ida y vuelta).
- **Inmediatamente después toma tu frecuencia cardíaca durante un minuto y regístrala en tu cuaderno.**
- **Descansa, hidrátate y realiza 8 repeticiones de los ejercicios de estiramiento.**

## De lo que realizaste.....

¿Qué te gustó más?

¿Qué ejercicio se te dificultó mayormente?

¿Cómo te sentiste en tu desempeño?

¿Qué emoción experimentaste cuando te observaste en el video?

¿Para qué crees que sirve tomar la frecuencia cardíaca antes y después de hacer actividad física?

Pregúntale a algunas de las personas con las que vives..... ¿Qué cosa o cosas pueden dañar a tu corazón y pulmones?

**Nota:** registra en tu cuaderno las preguntas y da respuesta a ellas.





## PARA COMPARTIR EN FAMILIA...

- Invita a quienes están contigo en casa para que hagan juntos las rutinas de ejercicio.
- Inventen juntos nuevos ejercicios respetando el mismo tiempo para que lo realices la siguiente vez.
- Revisen su circuito o los ejercicios del mismo, si es necesario hagan modificaciones o incluyan nuevos retos.



- Si tomaste video compártelo entre amigos y familiares e invítalos a que hagan sus propios circuitos e intercambien los mismos .



**Educación**

