

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

2 sesiones de 50 minutos

EJE:

Competencia motriz

COMPONENTES PEDAGÓGICOS-DIDÁCTICOS:

Desarrollo de la motricidad

APRENDIZAJE ESPERADO:

Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.



¿Qué necesitamos?

Una actitud positiva



Materiales:

- Cuaderno
- Cronómetro
- Lápiz, pluma
- Cuerda para saltar
- Tapete o toalla de baño

Otros no indispensables pero bastante útiles:

- Internet
- Dispositivo móvil y/o computadora.



¿Qué queremos lograr?

- Que identifiques los cambios y efectos de la actividad física en el organismo.
- Reconozcas los hábitos que ayudan a mantener o mejorar tu salud.



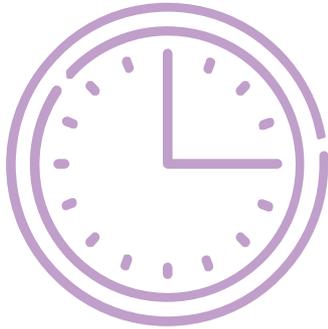
¿Qué temas conoceremos?

- Condición física
- Fuerza general
- Velocidad
- Flexibilidad y resistencia cardio-respiratoria



Sesión 1

¡Para Iniciar!



Escribe en tu cuaderno y con tus palabras ¿Qué es para ti la condición física?

Recuerda que esta actividad tiene como finalidad que identifiques lo que sabes por lo que te sugerimos no investigues.

Sesión 1

¡Para Iniciar!



Da lectura al siguiente texto

La condición física es uno de los aspectos del cuidado y promoción de la salud. Es necesario que desde la Educación Física se impulsen los hábitos para cuidar el cuerpo; hidratarse, descansar, evitar esfuerzos desmedidos o ejercicios que puedan causar lesiones, fatiga o situaciones de riesgo; así como participar en actividades que despierten el gusto y la satisfacción por moverse y jugar en colectivo.

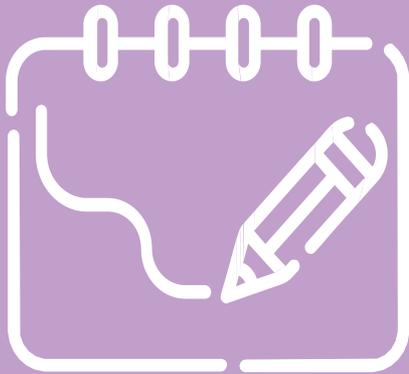
¡A Trabajar!



Ahora en esta sección realizaremos algunas actividades para entender de lo que estamos hablando.



Realiza una investigación en el medio que más se te facilite (libro de texto, diccionario, internet o pregúntale algún familiar), de los siguientes conceptos y escríbelos en tu cuaderno.



para ello tenemos contemplado lo realices en **15 minutos.**

- Fuerza general

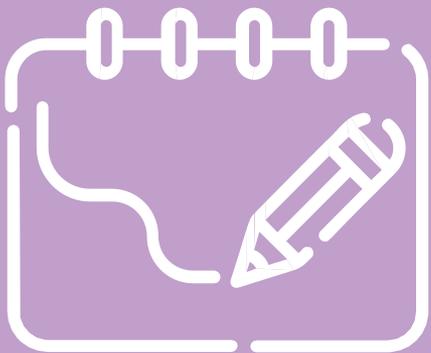
1. Velocidad

2. Flexibilidad y

3. Resistencia cardio-respiratoria

Si te es posible compártelo por algún medio digital a tu maestro o algún compañero.

Es muy importante mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio.

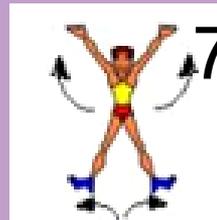
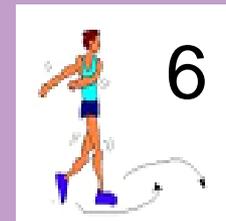
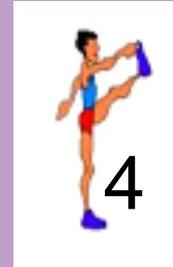
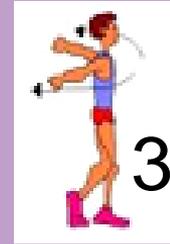


Calentamiento

(20 minutos)

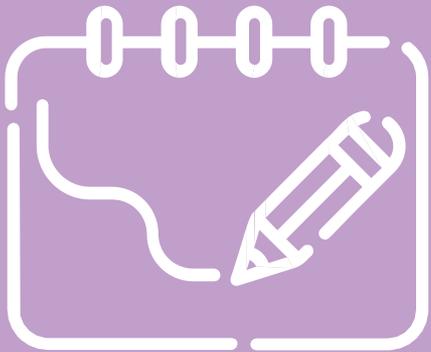
Con el cronómetro toma el número de pulsaciones por minuto antes y después del calentamiento, anótalo en tu cuaderno para después pasarle el reporte a tu maestro (contempla 3 minutos aproximadamente para esta actividad)

1. En el espacio más despejado de tu casa (sala, patio, cochera, etc.) camina con puntas 3 min, después talones otros 2 min.
2. Camina con gran movimiento de manos 2 min.
3. Camina con movimientos de mano adelante y atrás 2min.
4. Camina elevando las piernas lo más alto que puedas 2 min.
5. Camina flexionando el tronco hasta tocar los pies 2 min.
6. Camina haciendo movimiento torácico 2 min.
7. Salto en el mismo espacio cerrando y abriendo pies y piernas 2 min.



Es muy importante mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio.

A trabajar (14 minutos)



Con el cronómetro toma el número de pulsaciones por minuto antes y después del ejercicio, anótalo en tu cuaderno para después pasarle el reporte a tu **maestro** (contempla 3 minutos aproximadamente para esta actividad, si las condiciones te lo permiten graba tu ejercicio para después comparar tu progreso).

1. En el espacio más despejado de tu casa (sala, patio, cochera, etc.) salta la cuerda con ambos pies juntos durante 2 min.
2. Realiza 2 min. de sentadillas de manera lenta, pies juntos y manos al frente
3. Salta con los pies intercalando turnos, izquierdo-derecho, izquierdo-derecho, etc. 2 min.
4. En un tapete o toalla de baño realiza 2 min. de abdominales. Imagen 4
5. Realiza ejercicios de estiramiento 3 min.



Es muy importante mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio.

Rescatemos (6 minutos)

Contesta las siguientes dos preguntas en tu cuaderno

- 1. ¿Qué fue lo que más te gustó de las actividades que realizaste?**

- 1. ¿Qué fue lo que menos te gustó del trabajo de esta sesión?**

Sesión 2

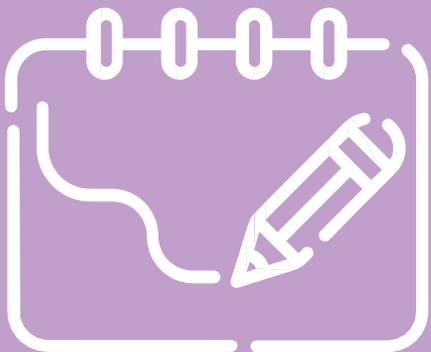
¡Para Iniciar!



Escribe en tu cuaderno (10 minutos)

Elabora un texto libre de media cuartilla, con las características de un diario donde expliques en qué momento y/o actividad que realizaste en la primera sesión y de acuerdo a la investigación que hiciste se vieron inmersos los conceptos de: fuerza general, velocidad, flexibilidad y resistencia cardio-respiratoria.

Es muy importante mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio.

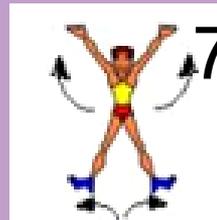
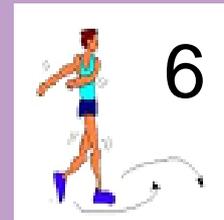
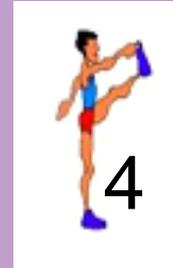
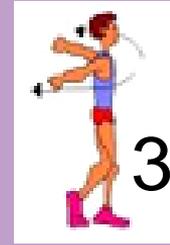


Calentamiento

(20 minutos)

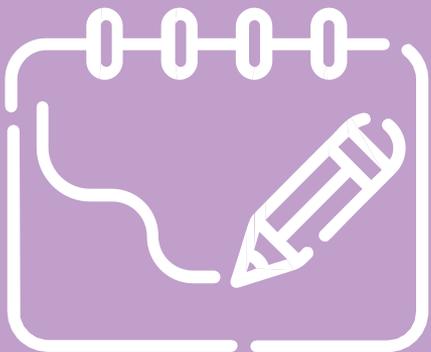
Con el cronómetro toma el número de pulsaciones por minuto antes y después del calentamiento, anótalo en tu cuaderno para después pasarle el reporte a tu maestro (contempla 3 minutos aproximadamente para esta actividad).

1. En el espacio más despejado de tu casa (sala, patio, cochera, etc.) camina con puntas 3 min, después talones otros 2 min.
2. Camina con gran movimiento de manos 2 min.
3. Camina con movimientos de mano adelante y atrás 2min.
4. Camina elevando las piernas lo más alto que puedas 2 min.
5. Camina flexionando el tronco hasta tocar los pies 2 min.
6. Camina haciendo movimiento torácico 2 min.
7. Salto en el mismo espacio cerrando y abriendo pies y piernas 2 min.



Es muy importante mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio.

A trabajar (14 minutos)



Con el cronómetro toma el número de pulsaciones por minuto antes y después del ejercicio, anótalo en tu cuaderno para después pasarle el reporte a tu **maestro** (contempla 3 minutos aproximadamente

para esta actividad, si las condiciones te lo permiten graba tu ejercicio para después comparar tu progreso).

1. Con una hoja de tu cuaderno y con la mano más diestra has una pelota, en el espacio más despejado de tu casa (sala, patio, cochera, etc.) la avientas hacia arriba lo más alto que puedas y lo cachas. Repetir 20 veces.
2. Avientas la pelota y das un aplauso mientras se encuentre en el aire, después cachas y repites 20 veces.
3. En el siguiente ejercicio lo avientas y aplaudes 3 veces. 20 repeticiones.
4. Por último lo avientas, das un giro sobre tu propio eje y la cachas. 20 repeticiones.
5. Extiendes tu mano más diestra y sin ayuda de nadie ni de otra parte de tu cuerpo tratas de desenvolver y desarrugar la hoja de papel

Es muy importante mantenerte hidratado antes, durante y después del ejercicio.



Rescatemos (6 minutos)

Contesta las siguientes dos preguntas en tu cuaderno

- 1. ¿Qué te gustó más?**
- 2. ¿Qué ejercicio se te dificultó mayormente?**
- 3. ¿Cómo te sentiste en tu desempeño?**
- 4. ¿Cuál de todas las actividades crees que impactó más en cada uno de los conceptos que investigaste: fuerza general, velocidad, flexibilidad y resistencia cardio-respiratorio?**
- 5. ¿Para qué crees que sirve tomar la frecuencia cardíaca antes y después de hacer actividad física?**
- 6. Pregúntale a algunas de las personas con las que vives..... ¿Por qué es importante mantener una vida saludable y cuáles son las recomendaciones para ello? En dado caso de que no tenga respuesta comparte lo que has aprendido hasta el día de hoy.**

Rescatemos

(6 minutos)

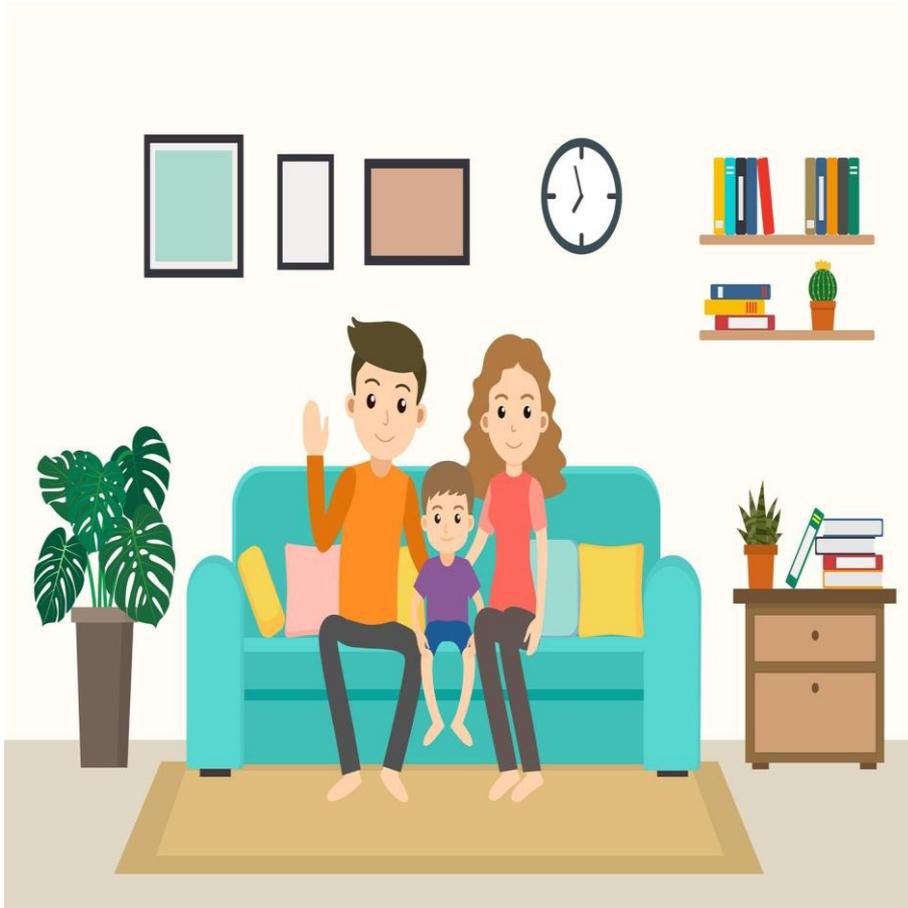
Contesta las siguientes dos preguntas en tu cuaderno

1. ¿Qué te gustó más?
2. ¿Qué ejercicio se te dificultó mayormente?
3. ¿Cómo te sentiste en tu desempeño?
4. ¿Cuál de todas las actividades crees que impactó más en cada uno de los conceptos que investigaste: fuerza general, velocidad, flexibilidad y resistencia cardio-respiratorio?
5. ¿Para qué crees que sirve tomar la frecuencia cardíaca antes y después de hacer actividad física?
6. Pregúntale a algunas de las personas con las que vives..... ¿Por qué es importante mantener una vida saludable y cuáles son las recomendaciones para ello? En dado caso de que no tenga respuesta comparte lo que has aprendido hasta el día de hoy.

PARA COMPARTIR EN FAMILIA...

1. Invita a quienes están contigo en casa para que realicen las actividades propuestas.
2. Diseñen nuevos ejercicios respetando los tiempos y las medidas necesarias.





Si tomaste video compártelo a familiares y amigos para ofrecerles una rutina de ejercicios fácil, práctica pero, sobre todo, muy divertida y efectiva para mejorar tu condición física y motriz.

 Educación

