



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**  
la **educación da vida!**



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



Secundaria



EDUCACIÓN FÍSICA  
Segundo grado

***CREO Y  
CONSTRUYO***

Semana 15

## **APRENDIZAJE ESPERADO:**

Manifiesta su potencial al planificar y participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, con el propósito de conocerse mejor y cuidar su salud

### **TEMA:**

Creo y construyo

### **EJE:**

Competencia motriz



# ¿Qué necesitamos?



## Materiales:

- Libro
- Botella con agua
- 4 Rollos de papel
- Cubeta
- Bolita de papel

## Otros no indispensables pero bastante útiles:

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



¡Para iniciar!



¿Creo y construyo? ¿Qué es?

Esta actividad se trata de crear retos motores en donde los alumnos deben moverse a la vez que ejecutan otra acción, por ejemplo llevando un objeto sobre la cabeza, ente los pies, cargándolo con las manos estiradas, entre dos jugadores, etc..



**¡Para iniciar!**

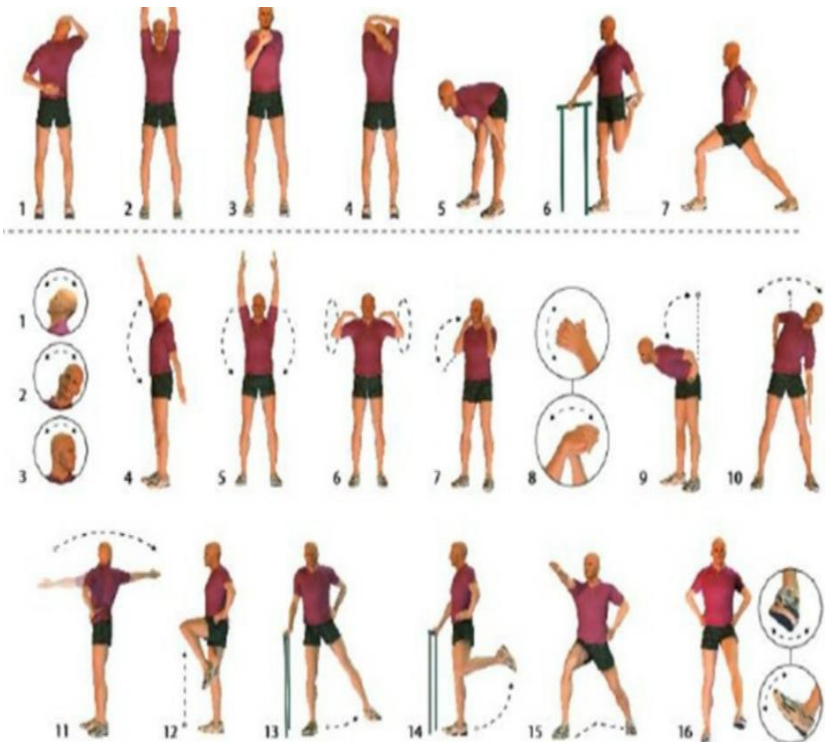


Investigarás en internet lo siguiente:

\* Creo y construyo\*

- 1) ¿Qué es un reto motor?.
- 2) ¿Aparte de la lateralidad que aspectos se trabajan con estos retos?
- 2) En un breve texto, responde la siguiente pregunta en tu cuaderno:
- ¿Que dificultades crees que se pueden presentar durante la ejecución de un reto motor?

¡A trabajar!



## Estiramiento y Calentamiento.

- Iniciaremos con movimientos específicos de articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos haciendo 10 repeticiones de cada ejercicio; es importante que se lleven a cabo a ritmo suave para prepararnos y evitar lesionarnos.





¡A trabajar!



El alumno llevará a cabo un reto motor , debe dejar volar su imaginación y creatividad poniendo a prueba sus habilidades motrices para llevar a cabo una actividad favoreciendo sus gustos e intereses.

Se llevarán a cabo 6 retos y 3 niveles en cada reto.

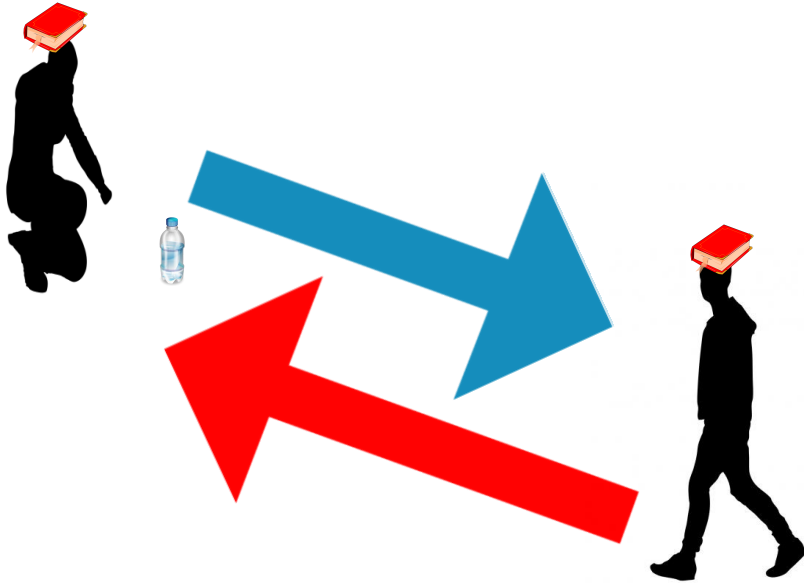
Ejercicio de reconocimiento de las capacidades motrices:

1.-Si consigues realizar dos de los seis retos planteados estarás ubicado en el nivel aprendiz.

2.-Si consigues realizar cuatro de los seis retos planteados estarás en el nivel avanzado.

3.-Si consigues realizar 5 o 6 retos estarás en el nivel experto/a.

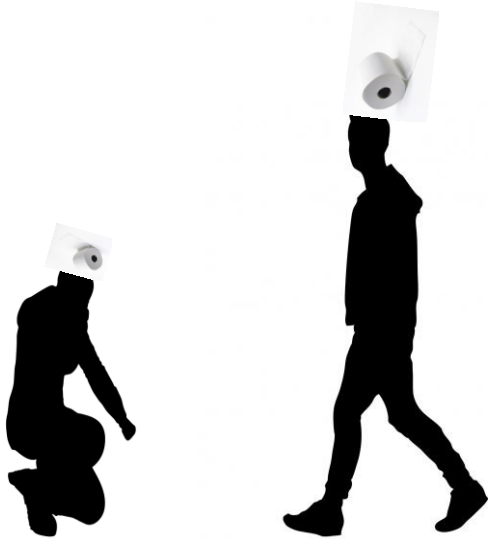
¡A trabajar!



## Reto 1.-Equilibrista.

Te colocarás un libro en la cabeza y empezarás a caminar hacia donde estará colocada la botella en el piso, lentamente bajarás a tocarla y regresarás a tu punto de partida.

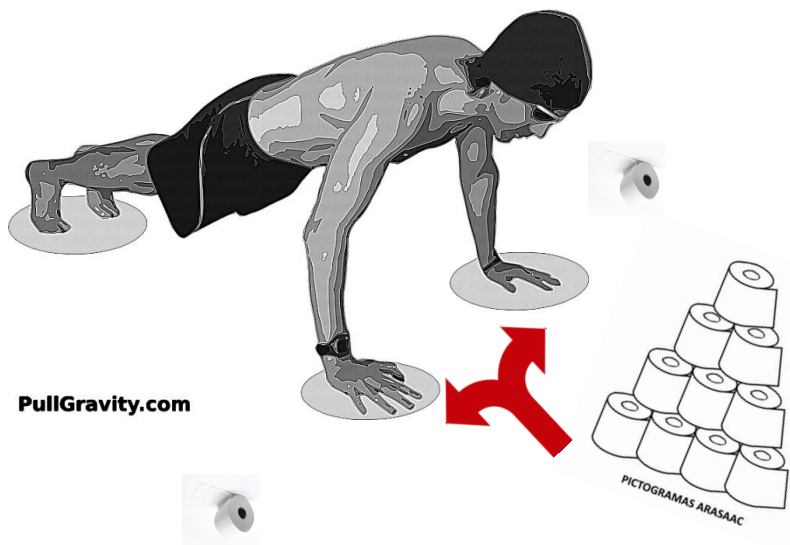
¡A trabajar!



## Reto 2.- Equilibrio total

De igual forma te colocarás el rollo de papel en la cabeza, en este reto realizaras el ejercicio buscando sentarte y pararte sin que el papel de rollo caiga al piso, lo realizarás 2 veces.

¡A trabajar!



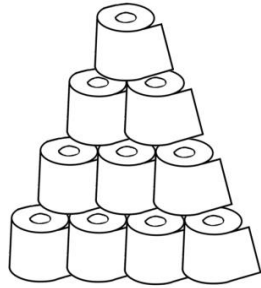
## Reto 3.- Torre de papel

En este reto te colocarás frente a la torre de papel en posición de lagartija.

Iniciarás quitando un rollo con mano izquierda, otro con mano derecha; colocándolos en dirección de la mano que vaya en curso.

Al terminar los cuatro movimientos procederás a volver a reunirlos de nuevo en forma de torre, de igual manera alternando mano izquierda y derecha.

¡A trabajar!



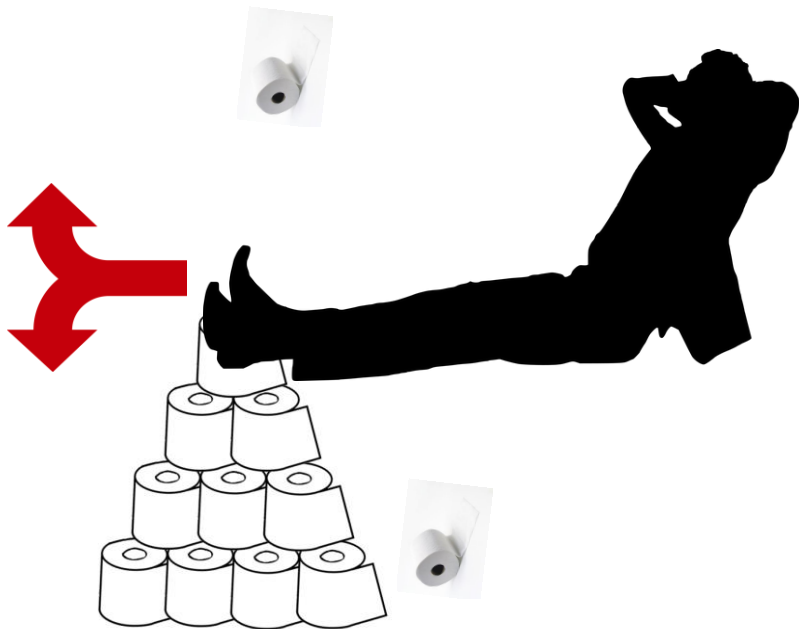
PICTOGRAMAS ARASAAC



## Reto 4.- Puntería

Tendrás que montar una pirámide con los rollos de papel a una distancia determinada, solo tendrás dos intentos para poder derribarla con la bola de papel previamente elaborada.

¡A trabajar!



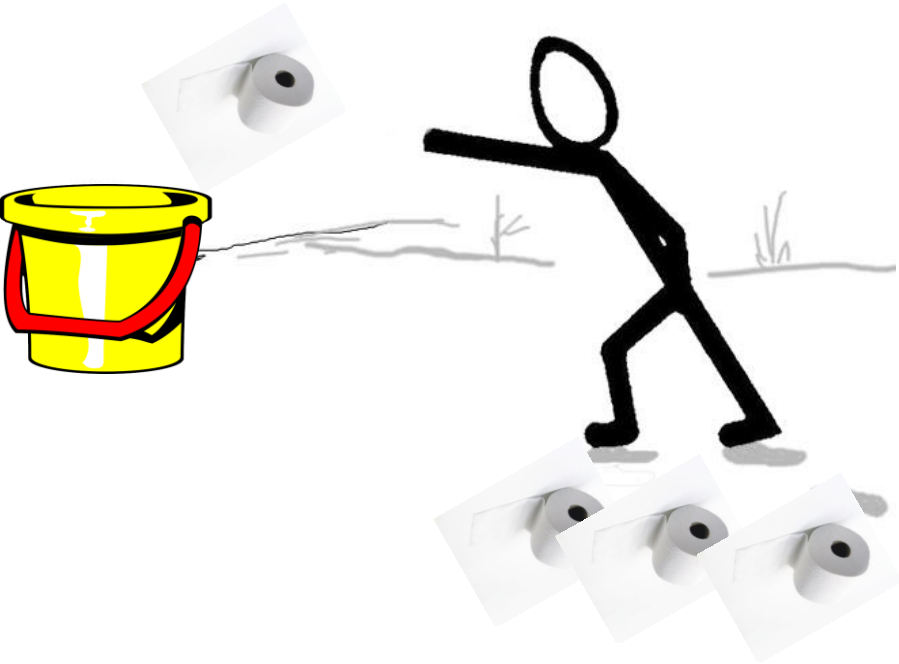
PICTOGRAMAS ARASAAC

## Reto 5.- Torre en abdominales

Montarás una torre con los rollos de papel.

Te colocarás en posición de abdominales; con ambos pies quitarás un rollo y lo pondrás del lado izquierdo colocándolo en el piso y la misma dinámica será del lado derecho hasta concluir con toda la torre, al finalizar armarás de nuevo la torre volviendo a incorporar un rollo del lado derecho, uno del izquierdo así sucesivamente hasta formarla de nuevo.

¡A trabajar!



Reto .- Encesta si puedes

**Colocarás una cubeta a una distancia determinada (2 metros aprox).**

**Comenzarás a lanzar cada uno de los rollos a la cubeta en el cual tendrán que caer cada uno de ellos.**

## Productos/ Retroalimentación



Registra y contesta en tu cuaderno...

¿Cuál fue el reto mas difícil?

¿Qué puedes hacer para mejorar los retos?

¿Cómo fue mi desempeño en cada uno de los retos?



## Diviértete en familia!!!



- **Compartan las experiencias y emociones vividas durante los retos motores.**
- **Dialoguen y generen una lluvia de actividades que pudieran adecuar en este reto.**
- **Disfruten cada una de las actividades realizadas.**

# 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  
**Encargado del Despacho de la Dirección de Educación Secundaria**

**Autores:**  
Reyna Del Socorro Vilchis Lepe

**Diseño gráfico**  
Josué Gómez González





Educación

