



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!

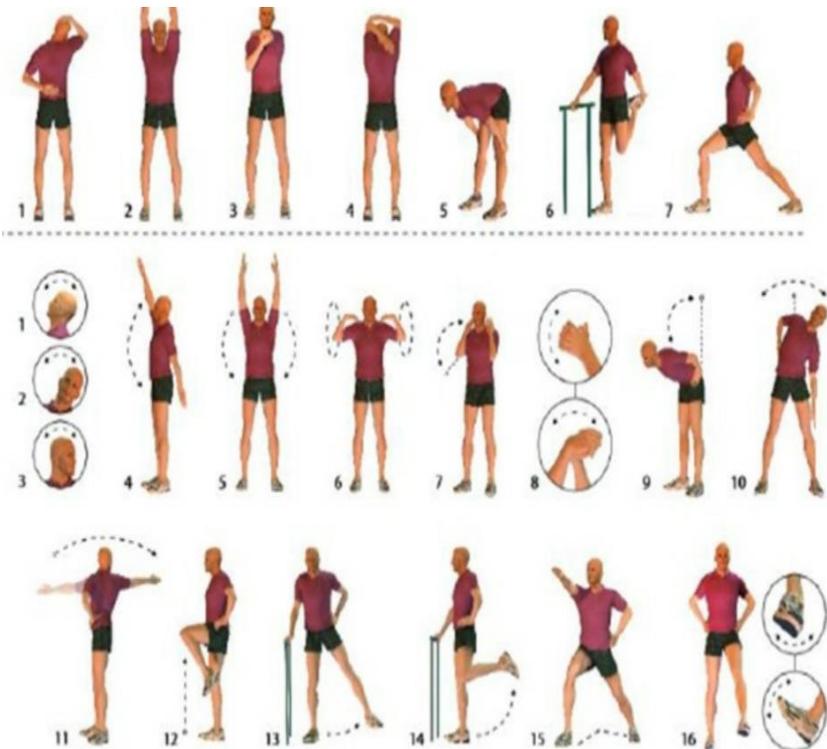


Investigarás en internet lo siguiente:

* 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.

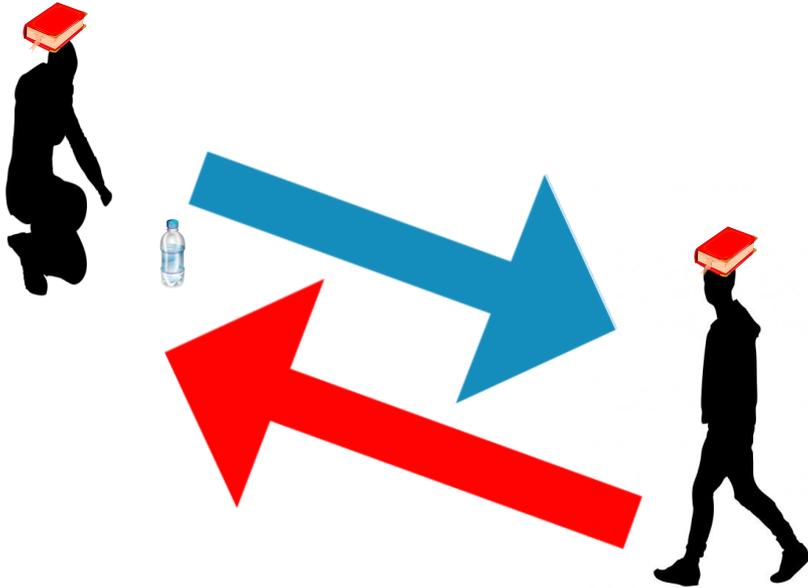
Ejercicio de reconocimiento de las capacidades motrices:

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.

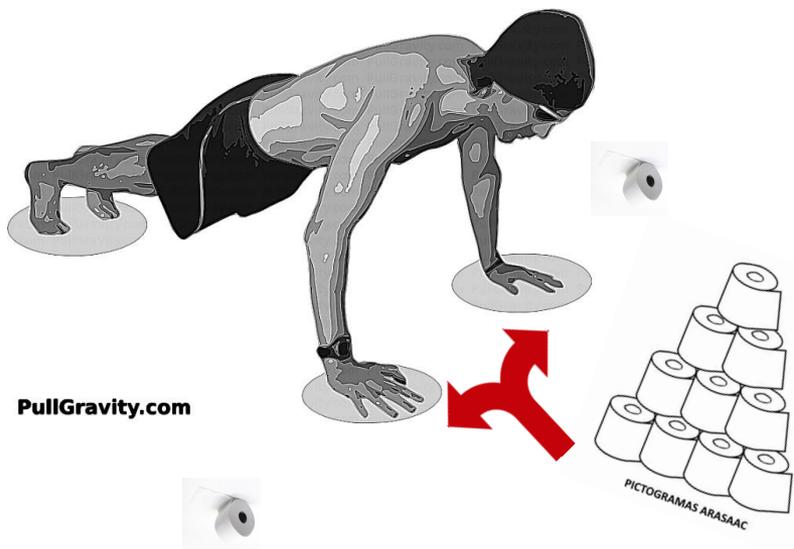
¡A trabajar!



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!



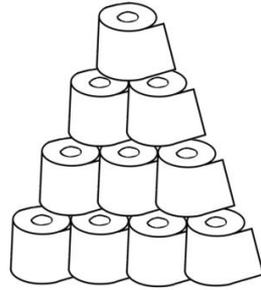
Reto 3.- Torre de papel

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!



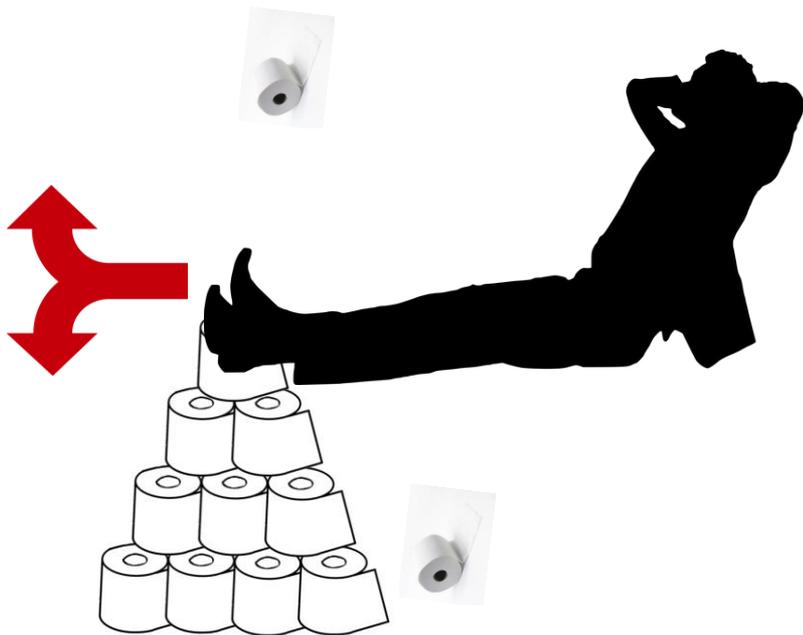
PICTOGRAMAS ARASAAC



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!



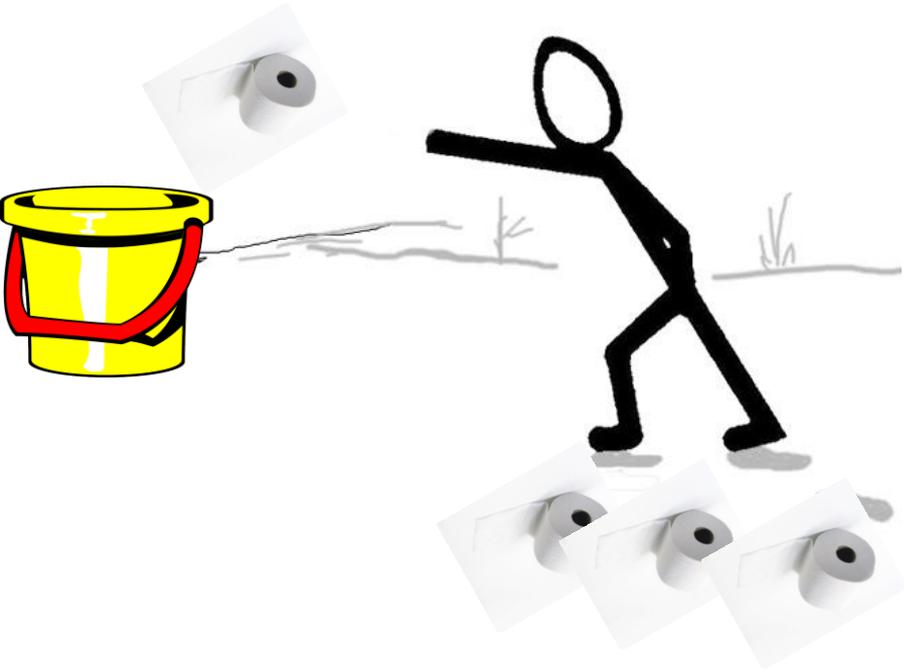
PICTOGRAMAS ARASAAC

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

