



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

Combinando movimientos

Semana 17

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 y cuidar su salud.

TEMA:

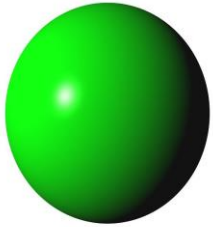
Combinando movimientos.

EJE:

Competencia motriz.



¿Qué necesitamos?



Materiales:

- Botella vacía.
- Bolita de papel.
- Una pelota
- Cronometro (reloj).

Otros no indispensables pero bastante útiles:

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

¡Para iniciar!



Combinando movimientos

El alumno desarrolla una imagen mental con 3 filas; cada fila corresponderá a una línea a recorrer; detrás del espacio designado para cada línea de partida se ubicará cada uno de los objetos (pelota, botella, bolita de papel).

*El alumno rueda la pelota con los pies hasta llegar a la línea de llegada y regresará corriendo (velocidad explosiva).

*Se colocará en la fila dos y rodará la botella con los pies hasta llegar a la línea de llegada y regresará corriendo (velocidad explosiva).

*Se colocará en la fila tres y rodará la bolita de papel con los pies hasta llegar a la línea de llegada y regresará corriendo (velocidad explosiva).

Tomarás tiempo de la primer ronda (3 vueltas). Lo realizaras 2 veces, con el objetivo de reducir tus tiempos obtenidos en la primera y segunda ronda..

¡Para iniciar!

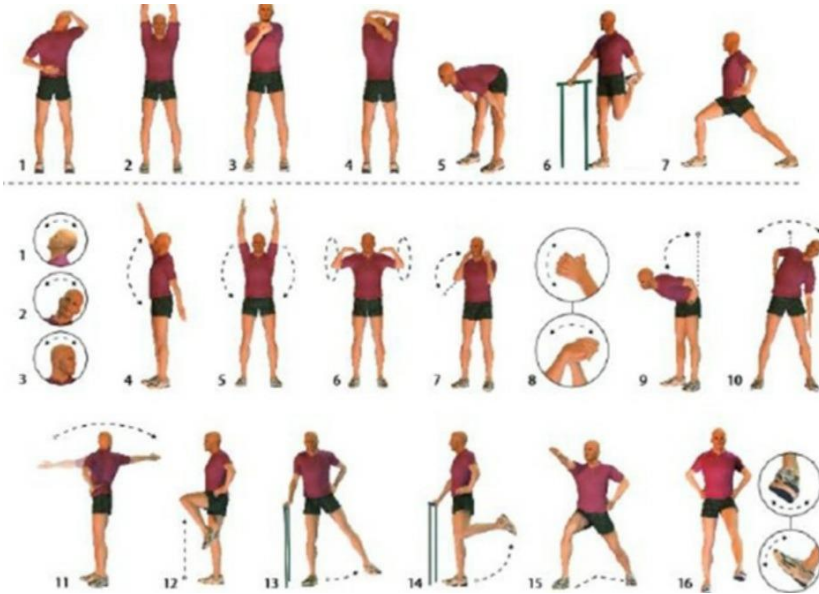


Responde las siguientes preguntas:

* Combinando movimientos*

- 1) ¿Qué habilidades motrices pondremos en práctica?
- 2) ¿Por qué es importante identificar las diferentes habilidades motrices que se pondrán en práctica?

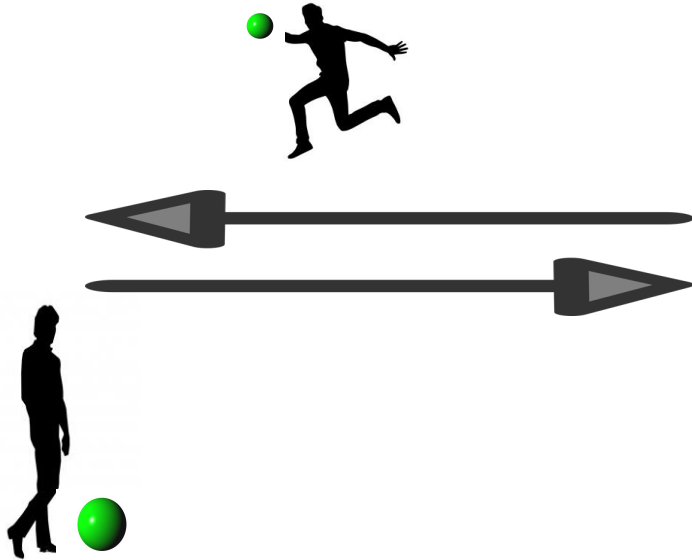
¡A trabajar!



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.

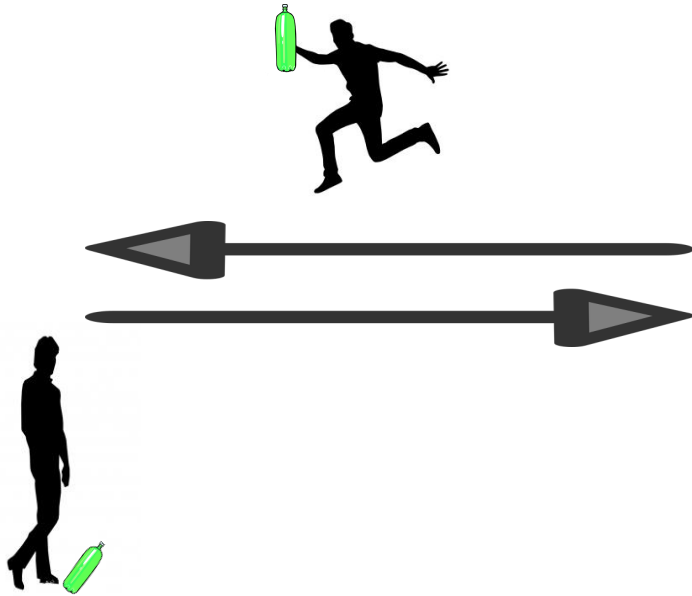
¡A trabajar!



FILA UNO.

- En esta fila rodarás la pelota hasta llegar el punto de llegada; recogerás tu pelota y regresarás a velocidad explosiva al punto de inicio.

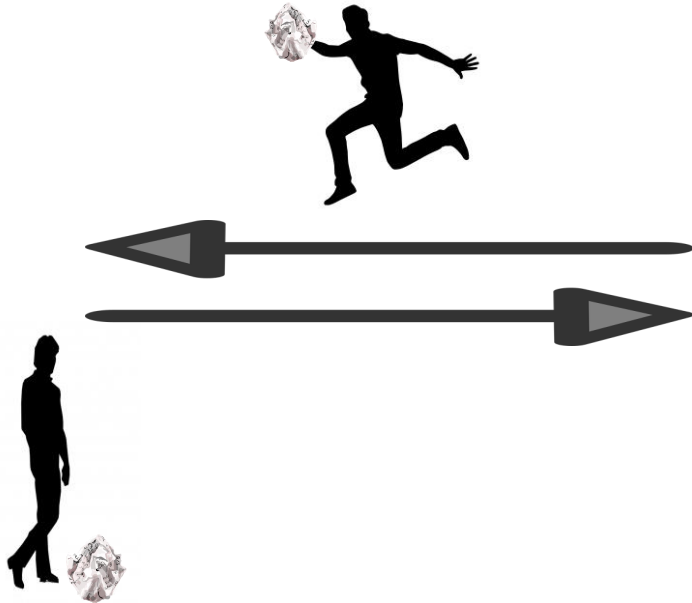
¡A trabajar!



FILA DOS.

- En esta fila rodarás la botella hasta llegar el punto de llegada; recogerás la botella y regresarás a velocidad explosiva al punto de inicio.

¡A trabajar!



FILA TRES.

- En esta fila rodarás la bolita de papel hasta llegar el punto de llegada; recogerás la bolita y regresarás a velocidad explosiva al punto de inicio.

Productos/ Retroalimentación



Registra y contesta en tu
cuaderno...

¿Qué patrón de movimiento específico se
utilizó en esta actividad?

¿Hubo dificultad al trasladar los tres objetos?

¿Cuál fue el objeto con el que tuviste mayor
dificultad para trasladar?

Diviértete en Familia!!!



- Disfruten cada una de las actividades realizadas.
- Comparte con tu familia tu experiencia y vivencia al ejecutar las actividades.
- Genera la partición de tu familia en las actividades.
- Realiza actividad física en compañía de tu familia.

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz 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

