



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

Rally



Semana 13

APRENDIZAJE ESPERADO:

Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud.

TEMA:

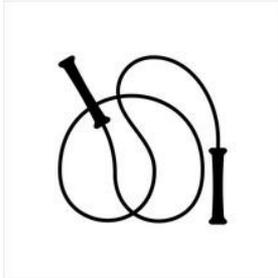
Rally

EJE:

Competencia motriz



¿Qué necesitamos?



Materiales:

- Una escoba
- Una pelota
- Una silla
- Un costal
- Soga o cuerda
- 5 Vasos, botes o botellas de plástico
- 3 botellas con la mitad de agua.

Otros no indispensables pero bastante útiles:

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

¡Para iniciar!



¿Lo has escuchado antes?
¿Qué es un rally?

Son juegos que se organizan por estaciones, esto es con el propósito de recorrer un espacio y/o territorio determinado, realizando diversas acciones en las cuales se debe cumplir con una tarea socio motriz o cognitiva que les permitan avanzar hasta lograr el cumplimiento del objetivo planteado.



¡Para iniciar!



- 1) Investigarás en internet lo siguiente:

* RALLY *

- - ¿Qué es un rally?
- - ¿Cuáles son las reglas a seguir?
- - ¿Qué materiales puedo utilizar?
- - ¿Cuál es la diferencia entre rally y circuito motriz?

REGISTRA Y DA RESPUESTA A LO ANTERIOR
EN TU CUADERNO.



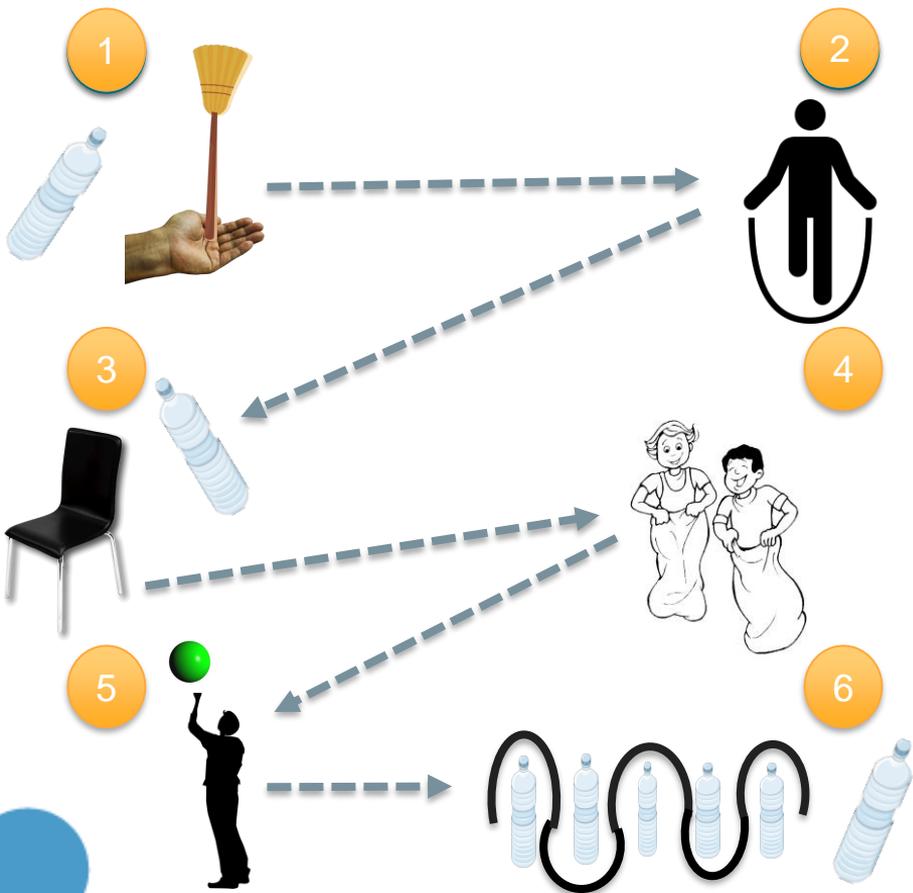
¡A trabajar!



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!

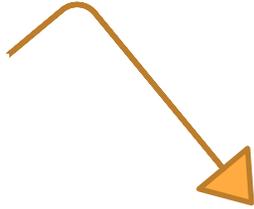


Existirán tres momentos en los cuales tendrás que lanzar la botella con agua, de tal manera que quede parada para poder avanzar al ejercicio siguiente, de lo contrario no podrás hacerlo. Estos momentos serán al inicio (1), a la mitad (3) y al final del rally (6).

A continuación se muestran los momentos de como se desarrollara la actividad.

- 1.- Equilibrio con la escoba. (1)
- 2.- Saltar con la soga
- 3.- Reptar por debajo de la silla (3)
- 4.- Saltar con el costal.
- 5.- Manipulación con pelota.
- 6.- Botellas zigzag (6)

¡A trabajar!



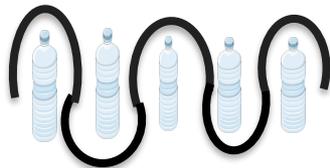
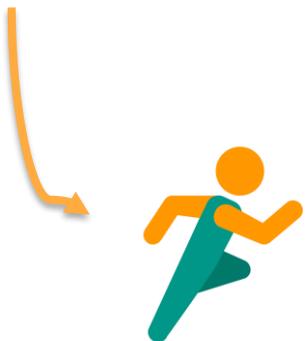
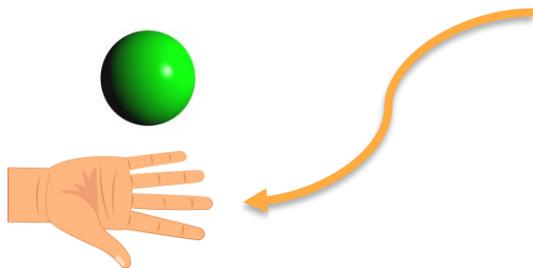
1) Equilibrio con la escoba.

Colocarás la escoba de forma vertical en la mano generando equilibrio y te trasladarás corriendo a la siguiente actividad, si se te cae la escoba tendrás que reiniciar la actividad.

2) Tomarás la soga colocada en el piso y saltarás hasta llegar a la siguiente actividad a realizar.

3) Pasarás por debajo de la silla reptando y correrás a dirigirte a la siguiente actividad.

¡A trabajar!



4) Colocarás tus piernas dentro del costal y empezarás a saltar hasta llegar a la próxima estación.

5) Tomarás la pelota y comenzarás a avanzar mientras con una mano golpearás continuamente la misma.

6) Pasarás corriendo a velocidad en zigzag las botellas previamente acomodadas.

Productos/ Retroalimentación



Registra y contesta en tu cuaderno.....

¿Qué actividad tuvo mayor grado de dificultad?

¿Qué actividades propondrías para implementarlas en el rally?.

¿Qué habilidades pusiste en practica?

¿Qué habilidades pudieras mejorar?

Diviértete en familia!!!



Haz partícipe a tu familia para la realización de las actividades de educación física.

- Compartan vivencias experimentadas entre los integrantes de la familia.
- Importante reconocer el esfuerzo que realizan cada uno de los integrantes.
- 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

Director de nivel educativo

Autores:

Reyna Del Socorro Vilchis Lepe

Diseño gráfico

Josué Gómez González





Educación

