



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

2° grado

Iniciación en el voleibol sentados.



Semana 22 (8 al 12 de febrero 2021)
Actividad 1, 2 y 3

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:

Iniciación en el voleibol sentados.

EJE:

Competencia motriz.



¿Qué necesitamos?



Materiales:

- Botella con agua (hidratación).
- Balón y/o pelota.

Otros no indispensables pero bastante útiles:

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

¡Para iniciar!



Iniciación en el voleibol.

En esta actividad el alumno conocerá una variante del voleibol adaptado. Desarrollará flexibilidad y fuerza, estimulando la precisión a través de diversos ejercicios.

Se realizarán diferentes tipos de golpeo y direcciones variadas en el espacio determinado.

¡Para iniciar!



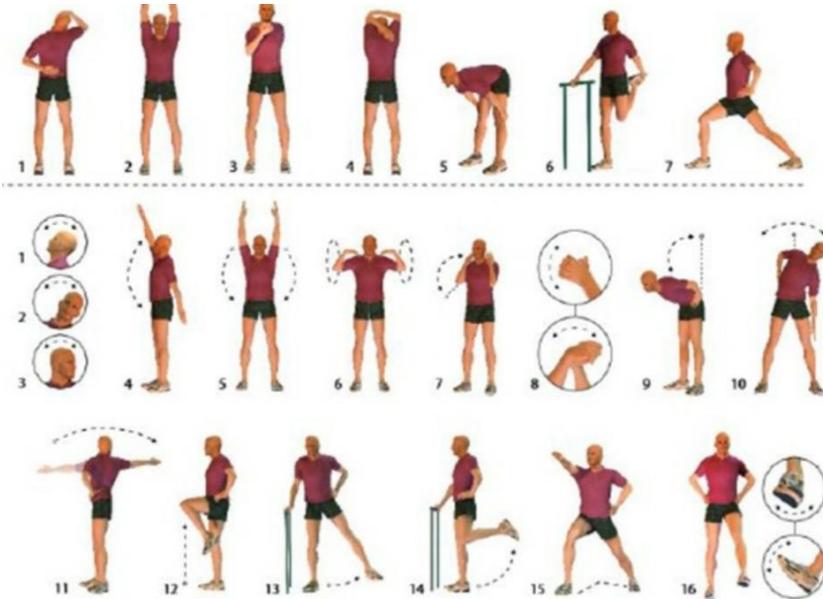
Responde las siguientes preguntas:

* Iniciación en el voleibol sentados*

- 1) ¿Qué es el voleibol adaptado?

- 2) ¿Cuáles son los elementos necesarios para practicar este deporte?

¡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!



Fig. A) prueba de balance estático, B) prueba de balance dinámico.

Actividad 1.

- Te colocarás en un espacio en el cual tengas la posibilidad de lanzar el balón, si que interfiera nada en la trayectoria del balón.
- Te sentarás y empezarás a lanzar el balón hacia arriba atrapando sin que toque el piso.
- Lo realizarás 3 series de 15 repeticiones.

¡A trabajar!



Actividad 2.

- En esta actividad realizarás golpe bajo, brazos juntos tratando de golpear el balón a una distancia corta, el movimiento será de abajo hacia arriba con movimientos continuos sin que caiga el balón al piso.
- Realizarás 4 series de 15 repeticiones,

¡A trabajar!



Actividad 3.

- Realizarás el saque.
- Extendiendo el brazo mas dominante, lanzarás el balón hacia arriba y golpearás con la palma de tu mano abierta, impregnando fuerza para poder rebasar una línea determinada.
- El propósito de esta actividad es que el alumno comience a dominar los movimientos básicos de este deporte.

Productos/ Retroalimentación



Registra y contesta en tu
cuaderno...

¿Cuales son los beneficios del voleibol?

¿ Que partes del cuerpo trabajaste al
realizar estos movimientos?

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.**



Secundaria

Educación Física
2° grado

Iniciación en el
basquetbol.

Semana 23 (15 al 19 de febrero 2021)
Actividad 4, 5, 6, 7 y 8

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:

Iniciación en el basquetbol.

EJE:

Competencia motriz.



¿Qué necesitamos?



Materiales:

- Botella con agua (hidratación)
- Pelota o balón de basquetbol.

Otros no indispensables pero bastante útiles:

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



¡Para iniciar!



Iniciación en el basquetbol.

En esta actividad el alumno desarrollará destrezas motrices al ejecutar movimientos específicos del basquetbol.

El alumno realizará diferentes movimientos y ejecuciones con el balón de basquetbol.

¡Para iniciar!



Responde las siguientes preguntas:

*** Iniciación en el basketbol***

- 1) ¿Qué es un desplazamiento?

- 2) ¿Cuáles son los fundamentos del basketbol?



¡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!



Actividad 4.

- Tomarás el balón y empezarás a botar con mano derecha después de 15 repeticiones cambiaras de mano (izquierda) después de 15 repeticiones por ultimo alternarás con ambas manos por 30 repeticiones.

¡A trabajar!

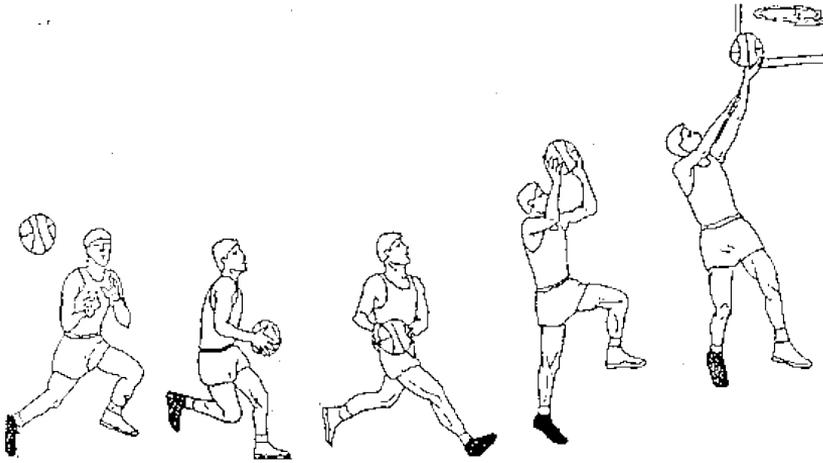


Actividad 5.

- A una distancia determinada te desplazarás botando el balón con mano derecha y regresarás botando con mano izquierda.
- Esta actividad será a 6 vueltas.



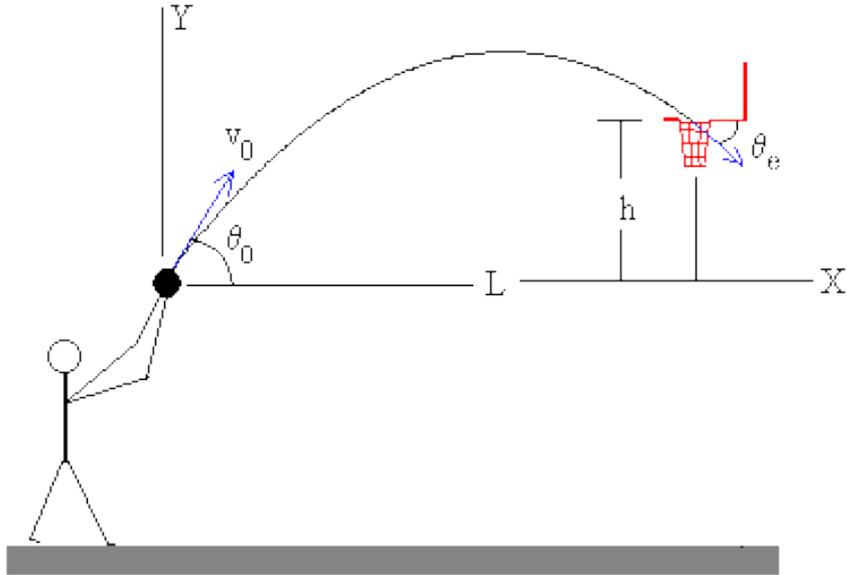
¡A trabajar!



Actividad 6.

- **Correrás con balón en mano y a los tres pasos largos, generando impulso darás un salto y a la vez soltando el balón imaginando que estará una canasta para encestar.**

¡A trabajar!



Actividad 7.

A una distancia determinada tomarás el balón con dos manos y extensión de brazos, soltarás el balón tratando de pegar en un punto alto simulando la canasta.

Realizarás 3 series de 10 repeticiones cada una.

Productos/ Retroalimentación



Actividad 8.

Registra y contesta en tu
cuaderno...

¿Qué movimientos se pusieron en práctica?

¿Qué técnica utilizaron al momento de generar los lanzamientos?

¿Qué ejercicio se te dificultó más?

Diviértete en Familia!!!



- **Disfruten cada una de las actividades realizadas**
- **Comparte con tu familia tu experiencia y vivencia al ejecutar las actividades.**
- **Genera la participación 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 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

