



Fundación  
aprende con  
**REYHAN**

  
Casa abierta al tiempo

# Ficha de Activación Física

1° de Secundaria  
Bloque 1  
Ficha 1



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF** CIUDAD **MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

# Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa”, este material educativo se elaboró con el objetivo de brindarte información sobre hábitos de vida saludable para que tú y tu familia mejoren su calidad de vida.

Si tienes dudas para realizar las actividades, puedes escribir al siguiente correo:

[dudas@aprendeencasa.mx](mailto:dudas@aprendeencasa.mx)

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



# Ficha 1. Diferencia entre actividad física y ejercicio



## Aprendizaje

Conocer las diferencias entre actividad física y ejercicio.



## A compartir en familia

Comenta con tu familia la diferencia que existe entre actividad física y ejercicio y planifiquen juntos hacer el tipo de actividad física y/o ejercicio que más les agrade.

Descarga el material educativo “Actívate con Reyhan practicando algunas rutinas de actividad física” y practica las rutinas en familia. Disponible en el siguiente enlace:

<http://aprendeconreyhan.org/rutinas-slider/>



## Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- Colores.
- Regla.



## A usar tu cuaderno

Anota en tu cuaderno las diferencias entre actividad física y ejercicio que encontrarás en el anexo 1.

Explica con tus propias palabras qué entiendes por actividad física y ejercicio e ilustra un ejemplo de cada definición.

Copia en tu cuaderno el calendario del anexo 2 y anota durante una semana el tipo de actividad física y/o ejercicio que realizaste y la duración.

Anexo 1.  
Actividad física y ejercicio.

Anexo 2.  
Calendario de actividades diarias.



Descarga el material educativo “Actívate con Reyhan practicando algunas rutinas de actividad física”. Disponible en el siguiente enlace:

<http://aprendeconreyhan.org/rutinas-slider/>

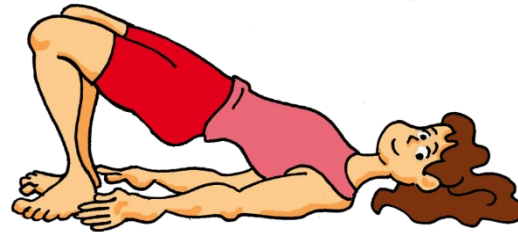


# Ficha 1. Diferencia entre actividad física y ejercicio



## A divertirnos

Realiza en familia alguna dinámica divertida que implique activarte en casa, tú serás el responsable de la activación y motivarás a tus familiares a que la realicen. Recuerda que es muy importante calentar antes de empezar cualquier actividad para evitar lesiones.



## Para aprender más

Para que conozcas más sobre la diferencia entre actividad física y ejercicio puedes descargar el video educativo "Tipos de ejercicio" de la colección de videos de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:



Video "Tipos de ejercicio"

<https://youtu.be/BEJLLywCggw>



## Evaluación

Con esta ficha aprendiste la diferencia entre actividad física y ejercicio.

Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias y podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.

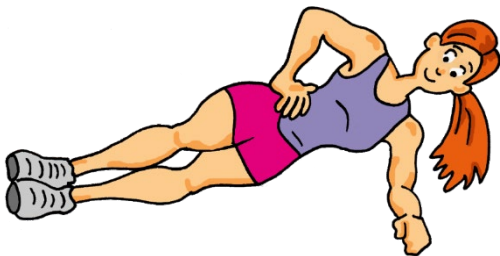




# Ficha 1. Diferencia entre actividad física y ejercicio

Anexo 1. Actividad física y ejercicio.

ACTIVIDAD FÍSICA	EJERCICIO
<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física consiste en juegos, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de reducir el riesgo de presentar enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión arterial.</p>	<p>De acuerdo a la OMS, el ejercicio es una variedad de actividad física que es planificada, estructurada, repetitiva. Algunos ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar a paso rápido</li> <li>• Bailar</li> <li>• Tareas domésticas</li> <li>• Participación activa en juegos</li> <li>• Paseos con animales domésticos</li> <li>• Desplazamientos en bicicleta</li> <li>• Aerobics</li> <li>• Natación</li> </ul>





# Ficha 1. Diferencia entre actividad física y ejercicio

Anexo 2. Calendario de actividades diarias.

Mayo 2020						
Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



## Referencias

OMS (2020). Actividad Física. Recuperado el 29 de abril de 2020 de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

PAHO-WHO (2020). Actividad Física. Recuperado el 29 de abril de 2020 de [https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307)

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Tipos de ejercicio. Disponible en: <https://youtu.be/BEJLLywCggw>

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Actívate con Reyhan practicando algunas rutinas de actividad física. Disponible en el siguiente enlace: <http://aprendeconreyhan.org/rutinas-slider/>

