



Fundación
aprende con
REYHAN


Casa abierta al tiempo

Ficha de Activación Física

1° de Secundaria

Bloque 1

Ficha 2



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

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



Ficha 2. Actívate saltando



Aprendizaje

Ejecutar ejercicios con un pie.



Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.



A divertirnos

1. Recorre 10 metros saltando con el pie derecho.
2. Recorre 10 metros saltando con el pie izquierdo.
3. Recorre 10 metros saltando de manera alterna con el pie derecho dos repeticiones y con el pie izquierdo dos repeticiones.
4. Recorre 10 metros saltando de manera alterna con el pie derecho tres repeticiones y con el pie izquierdo tres repeticiones.
5. Recorre 10 metros saltando de manera alterna con el pie derecho y con el pie izquierdo.



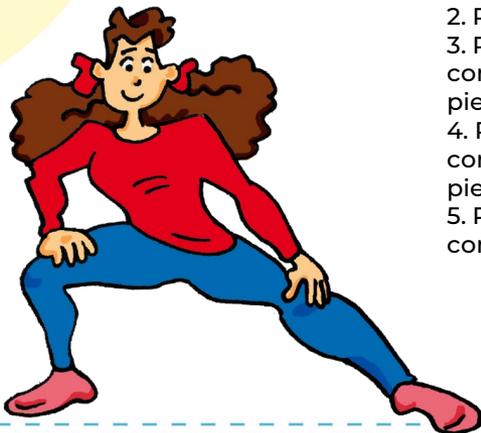
A usar tu cuaderno

En tu cuaderno contesta las siguientes preguntas:

¿Tuviste alguna dificultad al ejecutar los ejercicios con un pie?

¿Cómo la solucionaste?

¿Cómo te sentiste después del ejercicio?





Ficha 2. Actívate saltando



A compartir en familia

Comparte la experiencia con tu familia y programa actividades que impliquen movimiento para mantenerse activos.

Descarga el material educativo “Actívate con Reyhan practicando algunas rutinas de actividad física” y practica las rutinas de actividad física en familia. Disponible en el siguiente enlace: <http://aprendeconreyhan.org/rutinas-slider/>



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a ejecutar ejercicios con un pie.

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



Para aprender más

Para que conozcas más sobre actividad física, puedes descargar el video educativo “Actividad física” de la colección de videos de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:



Video “Actividad física”
<https://youtu.be/ZV0wRtVUjFw>



Descarga el material educativo “Actívate con Reyhan practicando algunas rutinas de actividad física”. Disponible en el siguiente enlace: <http://aprendeconreyhan.org/rutinas-slider/>

Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Actividad física. Disponible en: <https://youtu.be/ZV0wRtVUjFw>

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

Secretaría de Educación Pública (SEP). Guía de psicomotricidad y educación física en la educación secundaria, 2010. web: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106813/guia-edu-secundaria.pdf>

