



Fundación
aprende con
REYHAN


Casa abierta al tiempo

Ficha de Activación Física

2° 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

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



Ficha 1. ¡Haz un performance!



Aprendizaje

Ejecutar un performance para expresar sentimientos y emociones a través de movimientos corporales.



A divertirnos

Haz un performance para activarte y preséntalo con tu familia. Antes de iniciar la actividad, busca el musical que te gustaría interpretar y el vestuario que tengas en casa que se ajuste al musical que presentarás. Recuerda que es importante que exista una conexión entre el performer (tú) y los espectadores (tus papás), por lo que debes crear un ambiente propicio para lograrlo.



Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- Reproductor de música.



A usar tu cuaderno

En tu cuaderno contesta las siguientes preguntas:

¿Tuviste alguna dificultad al ejecutar el performance?

¿Cómo la solucionaste?

¿Cómo te sentiste después del performance?



Ficha 1. ¡Haz un performance!



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a ejecutar un performance para expresar sentimientos y emociones.

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



A compartir en familia

¡Comparte y ejercítate con tu familia! 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/>



Para aprender más

Para que conozcas más sobre el tema, puedes descargar el video educativo “Hábitos de vida saludable” de la colección de videos de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:



Video “Hábitos de vida saludable”

<https://youtu.be/2y-No1h66lc>



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

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

Mejora en tus destrezas

Incrementas tu vida social

Más vitalidad

Mayor energía

Vida más saludable



Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Hábitos de vida saludable. Disponible en: <https://youtu.be/2y-No1h66lc>

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>

