



Fundación
aprende con
REYHAN



Casa abierta al tiempo

Ficha de Activación Física

2° 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. ¡A botar y conducir la pelota!



Aprendizaje

Ejecutar ejercicios de botar y conducir.



Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- Pelota o balón suave.



A divertirnos

1. Con ambas manos bota una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros.
2. Con la mano derecha, bota una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros.
3. Con la mano izquierda, bota una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros.
4. Con el pie derecho, conduce una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros.
5. Con el pie izquierdo, conduce una pelota de forma continua recorriendo una distancia de 10 metros.



A usar tu cuaderno

En tu cuaderno contesta las siguientes preguntas:

¿Tuviste alguna dificultad al ejecutar los ejercicios de botar y conducir la pelota?

¿Cómo la solucionaste?

¿Cómo te sentiste después del ejercicio?



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

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



Ficha 2. ¡A botar y conducir la pelota!



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a ejecutar ejercicios de botar y conducir una pelota.

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 actividad física, 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/BEJLLywCqgw>



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). 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: <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>

