



Fundación
aprende con
REYHAN



Casa abierta al tiempo

Ficha de Activación Física

3° de Secundaria

Bloque 1

Ficha 1



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF CIUDAD DE **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. Actividad física



Aprendizaje

Conocer la importancia de realizar actividad física.



Materiales

- Cuaderno.
- Lápiz.



A usar tu cuaderno

Lee lo siguiente:

Una buena disciplina física, acompañada de una alimentación correcta, son la base de un mejor estado de salud. Realizar actividad física con frecuencia te brindará un bienestar físico y mental, además de prevenir y controlar enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, osteoporosis, entre otras.

La meta es realizar 60 minutos de actividad física 5 días por semana para niños y adolescentes, y 30 minutos de actividad física 5 días por semana para los adultos.

Es importante que antes de empezar cada actividad realices ejercicios de estiramiento para tener mayor elasticidad y evitar lesiones. En el Anexo 1 te mostramos algunos ejemplos.

Dibuja en tu cuaderno tu deporte favorito. Escribe por qué te gusta y con qué frecuencia lo realizas a la semana (o lo realizabas antes de la contingencia).

Anexo 1.
Ejercicios de estiramiento.



A compartir en familia

Reúne a tu familia y realicen una serie de ejercicios juntos. Cada miembro debe proponer un ejercicio diferente, pueden ser sentadillas, abdominales o cualquier otro ejercicio que conozcas. Realicen los ejercicios de calentamiento del Anexo 1 antes de comenzar.

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



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. Actividad física



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a conocer la importancia de realizar actividad física.

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

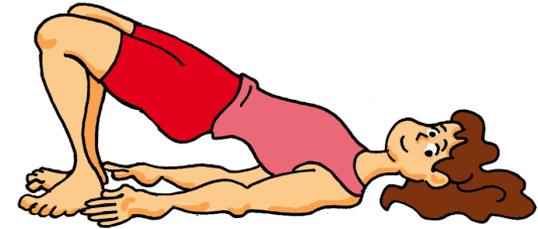


A divertirnos

Organiza una competencia en familia:

Escoge el ejercicio físico que más te guste (pueden ser sentadillas o abdominales) y propón un número de repeticiones para realizar juntos. Gana el que mejor las haga y en menor tiempo. No olviden utilizar la ropa adecuada para realizar la actividad (ropa cómoda y tenis).

Juega en familia (si te es posible imprimir en casa) el juego de la Oca de actividad física.



Para aprender más

Te recomendamos leer el material educativo “Aprende con Reyhan y sus amigos algunas recomendaciones prácticas para realizar actividad física con el Abecedario de Actividad Física”.

Disponible en:

<https://http://aprendeconreyhan.org/ab-c-actividad-fisica-slider/>

Para que conozcas más sobre actividad física, 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>



Juego de la Oca de actividad física: <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Oca-Actividad-F%C3%ADsica-con-pleca-1.pdf>



Ficha 1. Actividad física

Anexo 1. Ejercicios de estiramiento.



1. Estira brazos y piernas.



2. Flexiona tus piernas varias veces.



3. Mueve tu cabeza de un lado a otro y haciendo círculos.



4. Estira brazos por atrás de tu cabeza durante algunos segundos.

Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Aprende con Reyhan y sus amigos algunas recomendaciones prácticas para realizar actividad física con el Abecedario de Actividad Física. Disponible en: <https://http://aprendeconreyhan.org/abc-actividad-fisica-slider/>

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

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

