



Fundación
aprende con
REYHAN



Casa abierta al tiempo

Ficha de Activación Física

3° de Secundaria

Bloque 1

Ficha 2



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 2. ¡Actívate!



Aprendizaje

Ejecutar ejercicios para activarse y fortalecer las relaciones causa y efecto.



A divertirnos

Prepara diferentes instrucciones que permitan que tú y los integrantes de tu familia se activen en casa. Por ejemplo: “Corre, da tres vueltas y salta dos veces”. Sentarás a tu familia en círculo, dirás al oído la instrucción a uno de los integrantes el cual tendrá que pasarla a la persona que se encuentre sentada a su derecha y así sucesivamente hasta que se cierre el círculo. Les indicarás a tus familiares que al momento de pasar el mensaje tendrán que quitar, poner o modificar una palabra; nunca pasarán el mensaje igual al que recibieron. Cuando el círculo se haya cerrado, el último que recibió el mensaje se pondrá de pie y dará la instrucción para que todos la realicen.



Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.



A usar tu cuaderno

En tu cuaderno contesta las siguientes preguntas:

¿Tuviste alguna dificultad al ejecutar el juego?

¿Cómo la solucionaste?

¿Cómo te sentiste después del juego?



Ficha 2. ¡Actívate!



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a activarte y fortalecer las relaciones causa y efecto dentro de tu casa.

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 y ejercicio, 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>