



Fundación  
aprende con  
**REYHAN**

  
Casa abierta al tiempo

# Ficha de Activación Física

## 3° de Secundaria

### Bloque 1

### Ficha 3



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](mailto:dudas@aprendeencasa.mx)

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



## Ficha 3. Actívate lanzando, atrapando, botando y conduciendo la pelota



### Aprendizaje

Ejecutar ejercicios de lanzar, atrapar, botar y conducir una pelota o un balón.



### Materiales

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



### A divertirnos

Lanzar y atrapar

1. Lanza una pelota por arriba de tu cabeza, a una distancia aproximada de 3 metros (15 repeticiones).
2. Lanza una pelota y atraparla en cuclillas (15 repeticiones).
3. Lanza una pelota, da una palmada y atraparla. (15 repeticiones).
4. Lanza una pelota y atraparla utilizando sólo las manos (con o sin bote) (15 repeticiones).
5. Lanza una pelota con una u otra mano y atraparla con ambas (15 repeticiones).

Botar y conducir

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 lanzar y atrapar la pelota?

¿Cómo la solucionaste?

¿Cómo te sentiste después del ejercicio?



## Ficha 3. Actívate lanzando, atrapando, botando y conduciendo la pelota



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a ejecutar ejercicios de lanzar, atrapar, 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.

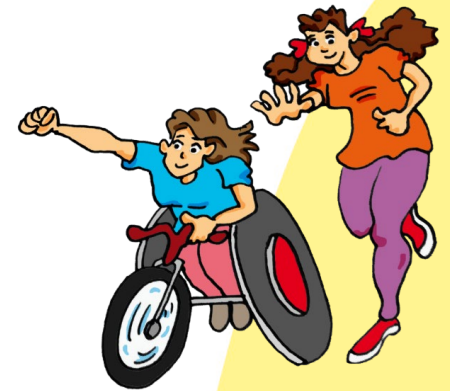


### A compartir en familia

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:

<https://youtu.be/BEJLLywCggw>



Video “Tipos de ejercicio”

<https://youtu.be/BEJLLywCggw>



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>

