

# Fichas de repaso

## 1° de Secundaria

Semana del 1 al 5 de junio  
Día 4



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF** en **MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

## Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa” se han elaborado estos materiales que contienen actividades para que continúes con tus estudios.

Estas fichas tienen una estrecha relación con los materiales que se presentan en la plataforma “Aprende en Casa” por lo que se te indicará el video, actividad o lectura que realizarás para completar el trabajo indicado.

## Tu maestro en línea

Durante toda esta contingencia contarás con el apoyo de profesores de la SEP dispuestos a resolver tus dudas.

Teléfono: **36 01 87 20**      Horario de atención:  
**Lunes a Viernes**  
**de 10:00 a las 18:00 hrs**

[Llama a tu maestro](#)

[tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx](mailto:tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx)





## Ficha 1. Lenguaje y comunicación

El sarcasmo en refranes, dichos y pregones



### Aprendizaje

Identificar el uso del sarcasmo en refranes, dichos y pregones.



### Materiales

- Cuaderno.
- Libro de texto.
- Lápiz o bolígrafo.



### A usar tu cuaderno

1. Elabora y completa la siguiente tabla en tu cuaderno:

Expresión sarcástica	Burla o insulto	Interpretación y situación en la que aplica
Me gustó mucho tu discurso, fue muy interesante.		
Eres muy amable gracias.		
Pero qué sorpresa, sigues siendo súper puntual.		
Cuánto has madurado.		
Soy el más aplicado de mi clase.		
Pero qué fina y educada persona eres.		



**¿Sabías que...** el sarcasmo es una figura retórica que encierra una burla disfrazada, más o menos evidente, que por su mordacidad puede resultar hiriente, insultante o provocativa?



### Abre tu libro de texto

En el tema:  
Creaciones y juegos con el lenguaje poético.



## Ficha 1. Lenguaje y comunicación

### El sarcasmo en refranes, dichos y pregones

2. Lee y analiza los siguientes refranes en los que se expresa una burla disimulada. Copia y completa en tu cuaderno.

Refrán, dicho o pregón	Interpretación y situación en la que aplica
Aunque la mona _____, _____ peligro constante.	
Este no come tamales _____, _____ nunca muere	
Resbalón y tropezón _____.	
De esas pulgas _____.	
El muerto y el arrimado _____.	
Quiero hablar con el dueño del circo _____, _____ que todos son de su condición.	
_____ a aullar se enseña.	
Quien anda en malos pasos _____.	



## Ficha 1. Lenguaje y comunicación

El sarcasmo en refranes, dichos y pregones



### Evaluación

1. Busca, selecciona y anota en tu cuaderno un par de ejemplos de refranes, dichos y pregones en los que esté presente el uso del Sarcasmo, escribe tu interpretación y en qué situación puede aplicar.
2. Ahora tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias, podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



### Para aprender más

- Flores, S. (2016). Dichos o refranes Compendio Temático. Recuperado el 23 de mayo de 2020, de <https://bit.ly/2WVCyZD>
- Retóricas. (2020). Definición de sarcasmo. Recuperado el 23 de mayo de 2020, de <https://www.retorigas.com/2009/06/definicion-de-sarcasmo.html>

### Carpeta de experiencias:

Actividades sugeridas en la sección de evaluación.



### A compartir en familia

- Comenta con los miembros de tu familia sobre el uso del sarcasmo en los refranes, dichos y pregones que seleccionaste.
- Comparte con ellos la tabla que completaste en relación al uso del Sarcasmo en los refranes, dichos y pregones.



Tenemos algunos videos para ti.



Significado de palabras. (20 sep.2017). ¿Qué Significa La Palabra Sarcasmo? 22 mayo 2020, de Significado de palabras Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=H2HYLoHCJRM&feature=youtu.be>



## Ficha 2. Pensamiento matemático

### Cuadrando los cuadriláteros 1



### Aprendizaje

Construir cuadriláteros en diferentes posiciones, utilizando los criterios de congruencia para determinar cuándo dos cuadriláteros tienen la misma medida de sus lados y ángulos.



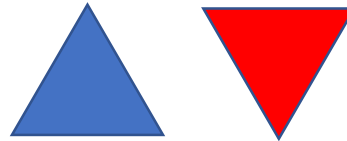
### Materiales

- Cuaderno.
- Libro de texto.
- Lápiz.
- Calculadora.

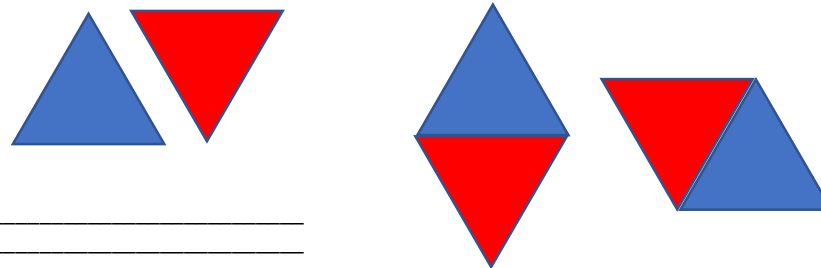


### A usar tu cuaderno

Traza en una hoja de color dos triángulos equiláteros congruentes cualquiera. Después de trazarlos recórtalos tal y como muestra el ejemplo.  
 Recuerda, dos polígonos son congruentes cuando tienen la misma forma y medidas.



Ahora, utiliza esos triángulos para unirlos y formar con ellos algunos cuadriláteros indicando su respectivo nombre.




---



---



---

¿Existe alguna diferencia entre el primer y tercer cuadrilátero?

---

Explica tu respuesta \_\_\_\_\_

**¿Sabías que...**  
 cualquier cuadrilátero está formado, por dos triángulos por lo que sus características son semejantes?



### Abre tu libro de texto

En el tema:  
 Cuadriláteros

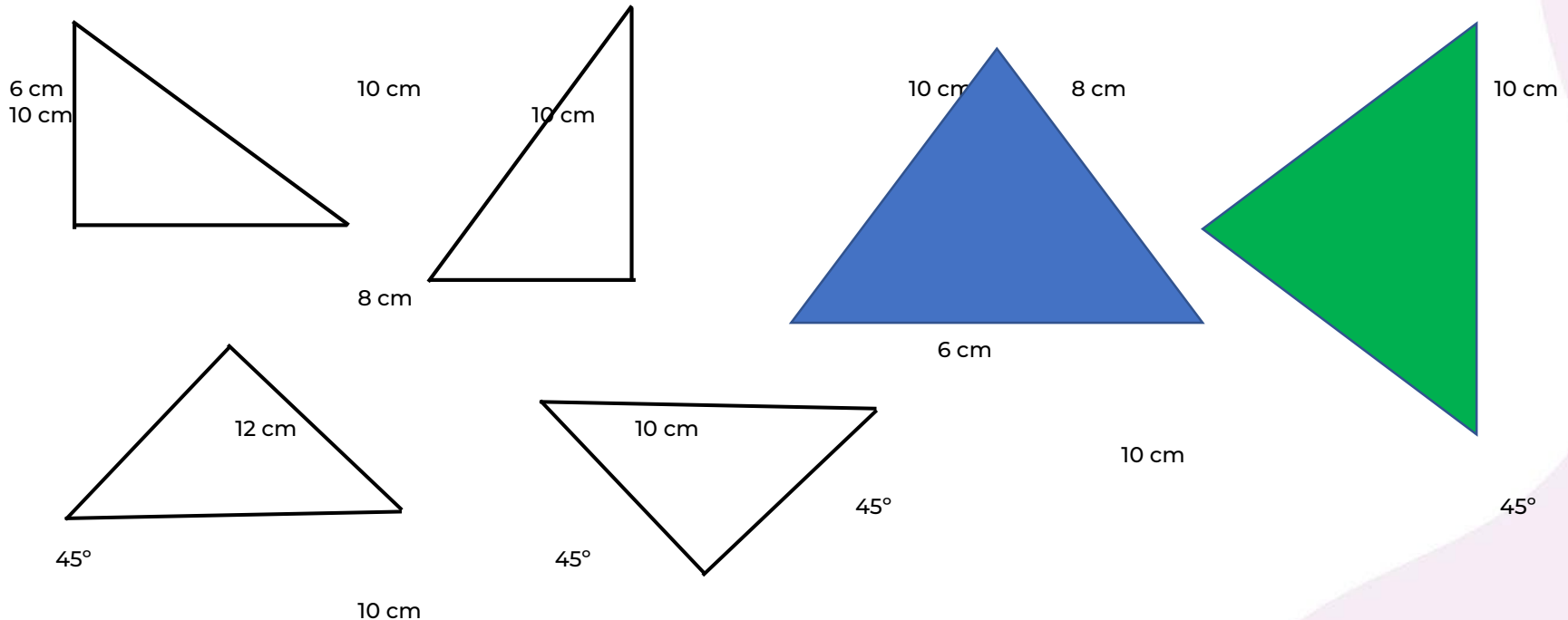


## Ficha 2. Pensamiento matemático

### Cuadrando los cuadriláteros 1

¿Se podrá construir otro tipo de cuadrilátero con esos triángulos? \_\_\_\_\_ En caso afirmativo dibújalos en tu cuaderno e investiga su respectivo nombre.

Ahora reproduce los siguientes triángulos y forma con ellos los cuadriláteros que sean posibles. De preferencia úsalos por parejas tal cual vienen, pero igual puedes intentar combinarlos para ver qué cuadriláteros puedes formar por muy raros que parezcan.



¿Te fue complicado formar figuras conocidas? \_\_\_\_\_

¿Qué fue lo que más se te complicó? \_\_\_\_\_

¿Lograste formar algún cuadrilátero con aspecto raro o peculiar? \_\_\_\_\_



## Ficha 2. Pensamiento matemático

### Cuadrando los cuadriláteros 1



#### Evaluación

1. Triángulos trazados y recortados de manera adecuada.
2. Cuadriláteros formados y nombrados de manera adecuada.
3. Respuestas a las preguntas planteadas.



#### A divertirnos

Juega con los triángulos tratando de encontrar cuadriláteros poco convencionales, busca su nombre en el documento anexo y si no lo consigues ponle el que más te agrade.



#### Para aprender más

Siurot, M. Las matemáticas son un juego. *Cuadriláteros*. Recuperado el 24 de mayo de 2020 de <https://matematicasiesoja.files.wordpress.com/2018/10/clasificacic3b3n-de-los-cuadrilateros1.pdf>

#### Carpeta de experiencias:

Actividades sugeridas en la sección de evaluación.



#### A compartir en familia

Explica a tu familia el por qué consideras que los polígonos que encuentras, cumplen con las propiedades de los cuadriláteros.



#### Tenemos algunos videos para ti.



Rodríguez, F. (22 marzo 2012). Construcción de cuadriláteros.avi. 22 mayo 2020, de Fidel Rodríguez del Moral Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=OVRdderoPcU>



Aisanchez222. Construcciones básicas de cuadriláteros. 30 mayo 2020, Sitio web: [https://www.youtube.com/watch?v=c\\_eGOK6Ad4E](https://www.youtube.com/watch?v=c_eGOK6Ad4E)





## Ficha 3. Cuidado de la salud

Relación de cromosomas, genes y ADN con la herencia biológica



### Aprendizaje

Identificar la participación de los cromosomas en la transmisión de las características biológicas.



### Materiales

- Cuaderno.
- Libro de texto.
- Colores.
- Lápiz y pluma.



### A usar tu cuaderno

1. Lee el siguiente texto:

Relación de cromosomas, genes y ADN con la herencia biológica.  
Cromosomas.-Los cromosomas son estructuras que se encuentran en el centro de las células que transportan fragmentos largos de ADN.

Genes.-Un gen es un segmento corto de ADN. Los genes le dicen al cuerpo cómo producir proteínas específicas. Hay aproximadamente 30,000 genes en cada célula del cuerpo humano. Juntos estos genes constituyen el material hereditario para el cuerpo humano.

ADN.-Es una molécula de gran tamaño que guarda y transmite de generación en generación toda la información necesaria para el desarrollo de todas las funciones biológicas de un organismo. El ADN está formado por la unión de 4 diferentes nucleótidos.

Gregor Mendel

Nació el 22 de julio de 1822.

Durante dos años estudió física y matemáticas en el Instituto Filosófico Olmüts. Inició en el monasterio de agustinos de Brünn y a los 21 años se convirtió en un novicio agustino y adoptó el nombre de Gregor. Le asignaron el puesto de profesor delegado de matemáticas avanzadas en 1849.

Leyes de Mendel

1ª Ley de Mendel: Ley de la uniformidad de los híbridos de la primera generación filial. Establece que si se cruzan dos razas puras (una con genotipo dominante y otra con genotipo recesivo) para un determinado carácter, los descendientes de la primera generación serán todos iguales entre sí.

¿Sabías que...

todos los seres vivos nos parecemos a nuestros progenitores?



### Abre tu libro de texto

En el tema:  
Relación de cromosomas, genes y ADN con la herencia biológica.



## Ficha 3. Cuidado de la salud

Relación de cromosomas, genes y ADN con la herencia biológica

2ª Ley de Mendel: Ley de la segregación de los caracteres en la segunda generación filial.

Esta ley establece que, durante la formación de los gametos, cada alelo de un par se separa del otro miembro para determinar la constitución genética del gameto filial. Es muy habitual representar las posibilidades de hibridación mediante un cuadro de Punnett.

3ª Ley de Mendel: Ley de la independencia de los caracteres hereditarios.

Mendel concluyó que diferentes rasgos son heredados independientemente unos de otros, no existe relación entre ellos, por lo tanto, el patrón de herencia de un rasgo no afectará al patrón de herencia de otro.

Descubrimientos

Entre 1856 y 1863 cultivó y estudió al menos 28.000 plantas de guisante analizando con detalle siete pares de características de la semilla y la planta. Gracias a sus numerosos experimentos logró el enunciado de dos principios que más tarde serían conocidos como leyes de la herencia. Sus observaciones le llevaron también a acuñar dos términos que siguen empleándose en la genética de nuestros días: dominante y recesivo.

Herencia Biológica

Mutaciones.- Todos los seres vivos tienen características heredadas visibles y otras que no, por ejemplo, podemos ver el color de piel o la forma del rostro; estas características son llamadas "Fenotipo" y aquellas que no se pueden observar, como la predisposición a cierto tipo de enfermedades, son llamadas "Genotipo".

Una mutación es una alteración del material genético, ya sea en el número de cromosomas o en la desaparición de secuencias de nucleótidos, dicha situación puede tener diferentes consecuencias.

ADN EN LA SOCIEDAD.- El ADN ha permitido la identificación de cadáveres en casos de accidentes masivos, a resolver una gran variedad de crímenes, ha facilitado los juicios de paternidad, a producir medicamentos cada vez más eficientes y a producir organismos transgénicos.



## Ficha 3. Cuidado de la salud

Relación de cromosomas, genes y ADN con la herencia biológica



### Evaluación

1. A partir del texto y del video:
  - En tu cuaderno:
  - Escoge una característica física que sea común en tu familia, puede ser un lunar, forma de la nariz, color de ojos, tipo de pelo, etc.
2. Contesta:
  - ¿Qué característica escogiste? ¿Por qué?
  - ¿Cuántos de tus hermanos presentan la característica que elegiste?
  - ¿De quién heredaste la característica, de tu papá o de tu mamá?
  - ¿Cuántos de tus tíos tienen la misma característica?
  - ¿De quién heredaron la característica, de tu abuelo o de tu abuela?
  - ¿Sabes por qué esa característica ha pasado de generación en generación con tu familia? Explica.



### Para aprender más

Calderón, V. (2014). Relación de cromosomas, genes y ADN en la herencia biológica. Recuperado el 22 de mayo de 2020, de <https://prezi.com/1e1-r04spjsi/relacion-de-cromosomas-genes-y-adn-en-la-herencia-biolog/>



### A compartir en familia

Identifiquen otras características físicas comunes en tu familia.

**Carpeta de experiencias:**

Actividades propuestas en la sección de evaluación.



**Tenemos algunos videos para ti.**



Curiosamente. (2019). ¿Por qué nos parecemos a nuestros papás? La Genética - Curiosamente 16l. mayo 22, 2020, de Curiosamente Sitio web: [https://www.youtube.com/watch?v=axSh\\_GI5GV0](https://www.youtube.com/watch?v=axSh_GI5GV0)



## Ficha 4. Convivencia sana y civismo

Relevancia de las figuras de autoridad en la construcción de la democracia



### Aprendizaje

Explicar las implicaciones de la autoridad y el poder público en un régimen democrático.



### Materiales

- Cuaderno.
- Lápiz.
- Libro de texto.



### Abre tu libro de texto

En el tema: Atribuciones y responsabilidades del poder público en un régimen democrático.



### A usar tu cuaderno

1. A continuación, se presentan algunos textos, lee cada una de las notas y anota las ideas principales en tu cuaderno.

"Las sociedades requieren la continua adopción de decisiones colectivas. Para ello, establecen procedimientos e instituciones y atribuyen a ciertas personas la última palabra a la hora de decidir. En este sentido, la democracia es fundamentalmente una visión sobre cómo debe ser adoptada la decisión colectiva: por procedimientos que permitan que los resultados sociales respondan sistemáticamente a las preferencias que expresen los afectados, siendo el voto el mecanismo típico para asegurar esa clase de respuesta. La idea de una democracia que carezca de un sistema electoral diseñado con ese objetivo resulta un sinsentido (Goodin, R., 2005). Si atribuimos a la igualdad política un valor fundamental –todos deberíamos, en principio, tener impacto e influencia en las decisiones que nos afectan como individuos y como miembros de una comunidad– podemos caracterizar a la democracia como un método de decisión donde el procedimiento tiene un valor en sí mismo y constituye el fundamento o, al menos, el límite del poder político.

En una democracia, las políticas públicas y los funcionarios que las llevan adelante se determinan por voto popular directo o indirecto y ese aparece como su rasgo más característico e irreductible. Sin embargo, la identificación del componente procedimental como esencial da paso a una serie de disputas normativas vinculadas, (...) el método democrático es el mejor mecanismo o, incluso, (...) resulta en absoluto apropiado para guiar por las mejores razones al poder político. (Cunningham, F., 2002,15).

El ideal regulativo define aquello a lo que debemos aspirar a partir de las instituciones existentes y permite pensar a la democracia en términos de gradación y mundos posibles que se acercan en mayor o menor medida al horizonte planteado. Una de las cuestiones centrales, en la democracia es el problema de su autoridad. Pero este tema no se puede resolver con independencia de otras cuestiones fundamentales como el valor intrínseco o instrumental del método democrático, o las obligaciones morales del ciudadano en una sociedad que lo adopta.

- ¿Cuál es la razón por la que un ciudadano puede desconfiar de la autoridad?
- ¿Qué implica una autoridad democrática?



## Ficha 4. Convivencia sana y civismo

Relevancia de las figuras de autoridad en la construcción de la democracia

La idea de una autoridad democrática plantea la necesidad de articular diversos sentidos de legitimidad (que afectan a la democracia precisamente porque se trata del ideal que apela a todos ellos): la fuente de la autoridad (quién decide), el procedimiento (cómo se decide) y la sustancia (qué se decide) (Martí, J. L., 2006; Marquisio, R., 2014).

“La descripción de una república democrática que se distingue por ser un régimen cuya legitimidad no brota de la voluntad divina sino de la voluntad de los ciudadanos, donde no impera la disposición arbitraria de una persona sino la ley, en el que hay separación de poderes, donde los cargos públicos son temporales y rotativos, y en el que para su funcionamiento los individuos participan, en ocasiones directamente y en otras por medio de representantes (como es más común en nuestra época), a veces de manera más amplia y otras de manera más restringida”.

“La misma democracia constitucional, que implica que el poder del gobierno está dividido de modo que la legislatura dicta las leyes, la autoridad ejecutiva las aplica y la rama judicial se desempeña en forma casi independiente. Estas divisiones se describen a veces como “la separación de poderes”. Es decir, la autoridad democrática es el sostén político del Estado de Derecho. Hay que ejercerla midiendo su proporcionalidad, sin precipitación ni exceso. Pero también con una legitimidad exenta de complejos”.

2. A partir de las ideas centrales que anotaste en tu cuaderno, construye un texto en donde expliques la relevancia de las figuras de autoridad para la construcción de la democracia.



### Evaluación

1. Registra en tu cuaderno las ideas principales de cada texto.
2. Elabora en tu cuaderno un texto donde expliques la relevancia de las figuras de autoridad para la construcción de la democracia.



### A compartir en familia

Presenta a tu familia un texto en donde expliques la relevancia de las figuras de autoridad para la construcción de la democracia. Registra sus comentarios.

**Carpeta de experiencias:**

Actividades sugeridas en la evaluación.



## Ficha 5. Historia

El fin del sistema bipolar



### Aprendizaje

Identificar la importancia de los movimientos democratizadores en los países del Este para la disolución del bloque soviético.



### Materiales

- Cuaderno.
- Libro de texto.
- Colores.
- Lápiz.



### A usar tu cuaderno

En un cuadro comparativo escribe las características más importantes de los movimientos democratizadores de tres de los principales países del bloque soviético de Europa del Este.



### Abre tu libro de texto

En el tema:  
Movimientos Democratizadores del Este.



### A compartir en familia

Comparte con tu familia tu cuadro comparativo sobre movimientos democratizadores de Europa del Este.

**¿Sabías que...**  
la Perestroika fue determinante para el cambio democratizador del bloque soviético?

**Carpeta de experiencias:**

Actividades sugeridas en la sección "A usar tu cuaderno".



**Tenemos algunos videos para ti.**



KEAMS. (2 mayo 2020). El Fin Del Socialismo Europeo. 24 MAYO 2020, de KEAMS Sitio web:  
<https://www.youtube.com/watch?v=OFsC3rNoZtM>



## Ficha 6. Geografía

Cuidado del ambiente y consumo responsable



### Aprendizaje

Analizar la relación entre el medio ambiente y la calidad de vida de la población.



### A usar tu cuaderno

El avance de la ciencia y la tecnología ha facilitado muchos aspectos de la vida, pero también ha propiciado un daño en el componente natural. ¿Has reflexionado acerca del origen de todos los artículos que te rodean? Para su elaboración se necesitaron recursos y energía y se generaron desechos.

Un problema ambiental es la consecuencia de un fenómeno natural o de alguna actividad humana que modifica la armonía de este componente. Por esta razón se dividen en naturales y antropogénicos (que procede de los seres humanos que, en particular, tiene efectos sobre la naturaleza): los primeros ocurren por algún fenómeno físico atípico, como una gran erupción volcánica, un incendio forestal, una mayor actividad solar, caída de meteoritos, entre otros; los segundos son originados por las sociedades, y por lo tanto cada día crecen.

La degradación ambiental se manifiesta en contaminación y erosión de los suelos, contaminación del agua, contaminación atmosférica, pérdida de áreas forestales, pérdida de regiones naturales, disminución de comunidades de plantas y animales, e incluso, la extinción de especies. Todos estos problemas ambientales son resultado del uso y explotación inadecuada de los recursos naturales por medio de las actividades económicas que los seres humanos hemos desarrollado a lo largo de la historia, entre ellas, la agricultura, la ganadería, la explotación forestal, la pesca, la minería, la generación de energía, la industria, el turismo y el transporte.

Geografía. Secundaria. Conecta más. *Luyando López, Elda, et al.* Ed. SM. México, 2018.  
Geografía. *Ortega Sánchez, Guillermina.* Ed. Innovación Académica y Tecnológica. México, 2018.  
Geografía. Primero. *Ayllón, Teresa, et al.* Ed. Trillas. México, 2018.



### Materiales

- Cuaderno.
- Libro de texto.
- Colores.
- Lápiz y pluma.



Tenemos algunos videos para ti.



DOLALLA. (S/F). Medio Ambiente. 24 mayo 2020, de Dolalla Sitio web:  
<https://www.youtube.com/watch?v=4FICiChC1Fw&feature=youtu.be>

¿Sabías que... de acuerdo a la OMS, en los espacios urbanos se recomienda que por cada habitante haya 9 m<sup>2</sup> de áreas verdes?



### Abre tu libro de texto

En el tema:  
Deterioro del medio ambiente.





## Ficha 6. Geografía

### Cuidado del ambiente y consumo responsable

1. Analiza el siguiente cuadro; pon atención en las *consecuencias del deterioro* y en las *medidas de protección*.

DETERIORO Y PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA				
RECURSOS NATURALES	CAUSA DEL DETERIORO	CONSECUENCIAS DEL DETERIORO	MEDIDAS DE PROTECCIÓN	MEJORAS EN LA CALIDAD DE VIDA
Suelo y subsuelo.	Sobreexplotación, agricultura intensiva, sobrepastoreo y tala inmoderada.	Desertificación y salinización del agua.	Reforestación y reutilización de minerales.	Se mejora la producción agropecuaria y forestal.
Minerales energéticos.	Accesibilidad para su obtención y uso comercial.	Calentamiento global, efecto invernadero y deterioro de la capa de ozono.	Uso de energías alternativas y reducción de emisiones de CO <sub>2</sub> .	Menores costos en la obtención de energía y reducción de enfermedades.
Aire y agua.	Emisiones de CO <sub>2</sub> a la atmósfera y vertido de sustancia tóxicas.	Lluvia ácida, daños en la salud pública y pérdida de cultivos.	Manejo adecuado de basura, aguas residuales y de emisiones CO <sub>2</sub> de industrias y transporte.	Reducción de enfermedades relacionadas con esos agentes.
Biodiversidad.	Caza y deforestación.	Alteraciones en las cadenas alimentarias y ciclos de vida de las especies.	Delimitación de reservas naturales acordes con sus requerimientos.	Obtención de medicinas naturales y estabilidad en el número de especies animales y vegetales.

¿Estás dispuesto a contribuir en lo que esté a tu alcance, hoy y en el futuro, en llevar a cabo las medidas de protección para ayudar al medio ambiente y tengamos una mejor calidad de vida?





## Ficha 6. Geografía

Cuidado del ambiente y consumo responsable

¿Qué puedes hacer tú para frenar los distintos tipos de contaminación?

Podemos hacer mucho por el medio ambiente; solo es necesario un cambio de hábitos y ser conscientes de cómo nuestros actos influyen en la naturaleza. Estos son algunos consejos que puedes seguir:

2. Instrucciones: Tacha el cuadrado que consideres una medida para mejorar el ambiente:

- Tira los residuos en el contenedor adecuado.
- Utiliza bolsas reciclables y evita las bolsas de plástico.
- Apaga las luces de tu casa y los aparatos eléctricos cuando no los utilices.
- Recicla muebles y otros elementos para darles una segunda vida y no contaminar.
- Compra productos ecológicos y que provengan de cultivos sostenibles.
- Evita imprimir y, si tienes que hacerlo, utiliza papel reciclado.
- Aísla tu casa para evitar fugas de calor y de frío; programa la calefacción y el aire acondicionado para reducir el consumo.

**Carpeta de experiencias:**

Actividades de la sección de evaluación.



### Evaluación

1. Contesta correctamente las preguntas que se hicieron.



### A compartir en familia

- Socializa con tu familia estas medidas que pueden hacerse en casa y así contribuir a cuidar el ambiente.
- Cuando te reincorpores a clases comparte con tus compañeros y profesor o profesora de la asignatura de Geografía.



## Ficha 7. Educación física

Ocio, tiempo libre y recreación




### Aprendizaje

Aplicar sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo para favorecer su actuación y mejorar su salud.



### Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- TV .
- Dispositivo para acceder a Internet.
- Ropa cómoda.
- Agua para hidratación.
- Un reloj con cronómetro.
- Un metro o cinta métrica o una regla T.



### A usar tu cuaderno

1. Realiza la lectura siguiente:

El Juego, en la adolescencia, mejora desarrollo emocional e intelectual.

Los videojuegos, por ejemplo, hacen que se entrene la focalización de la atención, se potencialice la memoria y se generen habilidades como la capacidad y velocidad de respuestas mentales y físicas. Igualmente, los juegos que implican secuencias, más o menos complejas, como el ajedrez o los juegos de palabras y de cartas, también ayudan a desarrollar estas destrezas mentales, de concentración y de memoria.

“Los juegos que más favorecen a los adolescentes y adultos son aquellos que requieren combinar diferentes habilidades cognitivas: atención, memoria, lenguaje, razonamiento espacial, etc. Al mismo tiempo, la actividad física constante contribuye a regular el metabolismo y a mejorar las condiciones cardiovasculares y respiratorias lo que va a favorecer el funcionamiento cerebral”, concluye el doctor, Suárez”.



Juego en la adolescencia mejora desarrollo emocional e intelectual. (24/10/2013). Bogotá Colombia. PUBLICACIONES SEMANA S.A, PROYECTOS SEMANA S.A Y FUNDACIÓN SEMANA, retomado (18/05/2020) de: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/juego-en-la-adolescencia-mejora-desarrollo-emocional-intelectual/362199-3>

### ¿Sabías que...

Los videojuegos hacen que se potencialice la memoria.

Este tiempo del #Quédateencasa es momento de realizar actividades recreativas y aprender a usar el tiempo libre.



## Ficha 7. Educación física

Ocio, tiempo libre y recreación



### Evaluación

1. Escribe en tu cuaderno:
  - ¿Qué otros beneficios conoces tú sobre los video juegos?



### A divertirnos

2. Realiza las pausas activas de “Aprender en casa” transmitidas en TV abierta de lunes a viernes, así como las actividades de ésta página sobre actividades físicas. El reto es jugar.

Retos físicos.

- Es momento de demostrar tus habilidades y destrezas físicas. Salto horizontal hacia adelante sin impulso, separa los pies a la altura de los hombros y salta hacia adelante, mide con ayuda de un metro o regla T tu distancia, intenta tres saltos y el de distancia más larga es el que vale. Ahora el reto, es saltar hacia atrás, ¿qué distancia logras? ¿es más fácil hacia adelante o hacia atrás? Coloca unos vasos o botellas de pet como si fueran los conos que se usan en Educación Física, sobre una línea recta con una distancia de al menos un metro, entre uno y otro. Corre en zigzag entre ellos lo más rápido posible. Ahora el reto es girar sobre tu propio eje en tu lugar durante 30 segundos lo más rápido posible y después recorrer la ruta de los conos, ¿lograste realizar el mismo tiempo? ¿Qué sucedió?

**Carpeta de experiencias:**

Actividad de la sección de evaluación.



### A compartir en familia

Comparte con tu familia las actividades de activación física y jueguen.



## Ficha 7. Educación física

Ocio, tiempo libre y recreación



- ¿Te acuerdas de las rodadas en c hacia adelante, tal como lo hacías en preescolar o en la primaria? Realiza algunas. Ahora el reto es hacerlas hacia atrás. Recuerda siempre mantener la barbilla hacia el pecho, coloca las manos para apoyarte del piso, ah no olvides usar una alfombra o una toalla gruesa e incluso una frazada o cojines. Ahora realicemos la mayor cantidad de lagartijas completas o medias lagartijas (apoya las rodillas en el piso). Ahora el reto es hacerlas con un salto y aplausos, ¿cuántos aplausos puedes dar?, recuerda apoyar tus manos al caer para cuidarte y que se amortigüe la caída. Realiza todas las variantes de ejercicios abdominales que conozcas. Al menos durante 5 minutos, siempre cuidando que sean cómodas para tu columna vertebral y que no exista tensión en el cuello.

