

Fichas de repaso

1° de Secundaria

Semana del 11 al 15 de mayo
Día 1



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF del **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 la actividad que realizarás y/o lectura, video, o página del libro de texto que consultarás.

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





Ficha 1. Lenguaje y comunicación

El ambiente en los cuentos



Aprendizaje

Identificar los aspectos espaciales y temporales que crean el ambiente del subgénero.



Materiales

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



Abre tu libro de texto

En el tema:
Lectura de narraciones de diversos subgéneros.
La página dependerá del libro de texto que estés utilizado.



A usar tu cuaderno

1. Lee la siguiente información

Aspectos espaciales y temporales

Las acciones de los personajes de una narración se desarrollan en ciertos espacios o lugares y tiempos; estos escenarios constituyen el ambiente. Éste se construye mediante descripciones de espacios físicos, de entornos socioculturales y de estados emocionales de los personajes, por eso se puede hablar de ambiente físico, social y psicológico.

¿Sabías que... los aspectos espaciales se refieren al lugar (o lugares) donde transcurre el cuento? El cuento comienza en un lugar y se va desplazando a otros. Los aspectos temporales se refieren al tiempo (o tiempos) en el cual los personajes realizan sus acciones.

Tipos de ambiente	
Ambiente físico	Lugar o espacio físico en donde los personajes se desenvuelven y llevan a cabo acciones. Puede ser una ciudad, una montaña, una habitación, etc.
Ambiente social	Entorno social, cultural, moral, económico o religioso que enmarca las acciones de los personajes y las relaciones que se establecen entre ellos, las cuales definen sus roles.
Ambiente psicológico	Es la atmósfera que el lector percibe por la descripción de los espacios, las emociones de los personajes y los sucesos que se presentan. El ambiente psicológico es lo que nos hace reír, sentir angustia, tristeza, compasión o tener miedo durante el desarrollo de la historia. En una narración pueden presentarse ambientes psicológicos de duda, temor, violencia, alegría, tristeza, solidaridad o conflicto, entre otros.

Temporalidad

La descripción de los escenarios nos da información acerca de la época o momento histórico en que suceden los hechos, y así sabemos, por ejemplo, si se trata de una novela histórica o contemporánea (sobre acontecimientos actuales).

La época en que ocurre una historia también puede inferirse a partir de la descripción de la forma de vestir de los personajes o de la mención de ciertos objetos (carruajes o aviones como medios de transporte) o más específicamente del señalamiento explícito de fechas (años, meses, días) en el relato.



Ficha 1. Lenguaje y comunicación

El ambiente en los cuentos

2. Elabora la siguiente tabla y describe en ella los aspectos espaciales y temporales de los cuentos que has leído en las fichas anteriores, ten presente la información del cuadro anterior.

Cuento y autor	Ambiente físico	Ambiente social	Ambiente psicológico	Temporalidad
Asnos estúpidos de Isaac Asimov				
Cuento de Navidad de Ray Bradbury				
Continuidad de los parques de Julio Cortázar				
El ramo azul de Octavio Paz				
Los soras de Vicente Vallejo				
La migala de Juan José Arreola				

3. Finalmente, responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué te parecieron los cuentos que leíste aquí?
- ¿Qué subgénero es tu preferido?
- ¿Qué otros subgéneros te gustaría leer?



Ficha 1. Lenguaje y comunicación

El ambiente en los cuentos



Evaluación

1. Escribe en tu cuaderno un comentario acerca de los subgéneros que leíste.
1. 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

Castillo, Rojas Alma Y. (2018). Español 1. Secundaria. Conecta Más. México. SM Ediciones.

López, Nieves L. Biblioteca Digital Ciudad Seva. Recuperado el 28 de abril de 2020, de portal digital, de <https://ciudadseva.com/>



A compartir en familia

- Comenta con los miembros de tu familia lo que aprendiste sobre aspectos espaciales y temporales que crean el ambiente en un cuento.

Carpeta de experiencias:

- Tabla de aspectos espaciales y temporales.
- Preguntas.
- Comentario acerca de los subgéneros leídos.



Tenemos algunos videos para ti.



Tiempo y espacio en el texto narrativo:
<https://www.youtube.com/watch?v=a5yi1c5fL0Q>



Espacio narrativo:
<https://www.youtube.com/watch?v=sgJfaGaXIRO>



Ficha 2. Pensamiento matemático

Aprendemos jugando



Aprendizaje

Realizar ejercicios de jerarquía de operaciones y paréntesis con números decimales.



Materiales

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



Abre tu libro de texto

En el tema:
Operaciones con paréntesis.
La página dependerá del libro de texto que estés utilizando.



A usar tu cuaderno

Copia en tu cuaderno las siguientes situaciones y dale solución a cada una de ellas:

Escribe paso a paso la resolución de cada situación para que puedas verificar tus soluciones.

Expresión algebraica	X = 1.2	X = 2.1	X = 1.06
$3(x - 1) + 4x - 3 =$			
$5x + 2(7 - 3x) =$			
$(x + 3)(x - 1) =$			
$7 + 4x =$			

¿Sabías que... los inicios del álgebra se encuentran en el uso de las operaciones aritméticas?



Ficha 2. Pensamiento matemático

Aprendemos jugando



Evaluación

1. A partir de la resolución de las situaciones algebraicas, escribe en tu cuaderno lo siguiente:
 - ¿Qué se te dificultó del uso de los paréntesis y la jerarquía de las operaciones al emplear literales?
 - ¿Obtuviste los resultados correctos?
 - ¿Respetaste la jerarquía de operaciones?
 - ¿Hiciste uso adecuado de los paréntesis?



A compartir en familia

Explica a tu familia los pasos que seguiste para resolver las situaciones algebraicas para que te ayuden a revisar los resultados que obtuviste.

Carpeta de experiencias:

- Respuesta a las situaciones algebraicas del cuadro.
- Respuesta a las preguntas de la sección de evaluación.



Ficha 3. Cuidado de la salud

Dieta para satisfacer las necesidades energéticas en la adolescencia



Aprendizaje

Identificar los diferentes grupos alimentarios.



Materiales

- Cuaderno.
- Mi libro de texto.
- Colores.
- Lápiz y pluma.



Abre tu libro de texto

En el tema:
La importancia de realizar una buena alimentación.
La página dependerá del libro de texto que estés utilizado.



A usar tu cuaderno

Lee el siguiente texto:

Siete grupos de alimentos para una buena dieta

Para comer bien necesitas alimentarte de una manera variada y equilibrada. En tu dieta deben tener cabida distintos tipos de alimentos, en proporciones y cantidades variables. La pirámide de los alimentos te da la clave de esa dieta variada.

Clasificación de los alimentos según su origen.

Nuestra dieta está integrada por distintos tipos de alimentos: hidratos de carbono o féculas, frutas y verduras, lácteos, carne, pescado, huevos, grasas... Cada uno de ellos aporta elementos indispensables a nuestro organismo. Hay que comer de todo, en las cantidades necesarias, siguiendo los principios básicos de la pirámide de los alimentos.

Féculas: patatas, arroz, legumbres, cereales. Este grupo incluye el pan, las patatas, la pasta, el arroz, las legumbres, los cereales y sus derivados. Se trata de alimentos que aportan energía en forma de hidratos de carbono complejos, sobre todo almidón. Son preferibles los productos integrales, pues aportan, además, fibras alimentarias, vitaminas del grupo B y minerales como el magnesio y el hierro.

Las féculas deben consumirse a diario, y en cantidad suficiente. Lo ideal es consumir productos de este grupo en cada comida, lo que da lugar a un consumo de entre 4 y 6 raciones diarias.

¿Sabías que... los alimentos nos proporcionan energía para realizar todas nuestras actividades? ¿Cuál es la importancia de una dieta correcta para mantener la salud?



Ficha 3. Cuidado de la salud

Dieta para satisfacer las necesidades energéticas en la adolescencia

Para que tengas una idea, una ración de féculas sería:

- 1 patata grande o 2 pequeñas, o puré.
- 1 pan pequeño, o bien, de 2 a 3 rebanadas de pan de molde, o 4 galletas (recuerda, mejor integrales).
- 30 g de cereales de desayuno, u 8 cucharas soperas de corn-flakes o 3 cucharas soperas de granola... Elige preferiblemente cereales no azucarados.
- 70 g de arroz, pasta, legumbres, sémola de trigo o germen de trigo.

Frutas y función reguladora: Las frutas frescas conforman junto con las verduras un piso muy importante en la pirámide alimenticia. Contienen mucha agua, minerales, oligoelementos, vitaminas y fibras alimentarias, pero también hidratos de carbono simples (azúcar). El contenido de azúcar es muy variable. Como cada variedad de fruta tiene su propia composición, es importante variar el consumo de frutas.

Deben consumirse a diario unas 3 raciones de fruta.

Una ración de fruta es...

- Tres mandarinas o tres ciruelas.
- Una naranja, manzana, pera, melocotón, plátano mediano.
- Dos rodajas de melón.
- Un kiwi.
- 2 fresas, 12 uvas o 10 cerezas.

Lácteos: calcio y proteínas: En este grupo se incluyen la leche y los productos derivados como los batidos, el yogur y todas las variedades de queso (de untar, queso blanco...). Estos productos son muy importantes pues aportan calcio, proteínas de alto valor biológico y vitaminas del grupo B. El contenido en sal o grasa es variable, por eso hay que consumir los distintos tipos de lácteos.

- La ingesta de lácteos es fundamental durante el crecimiento, los periodos de embarazo y a partir de los 60 años. Deben consumirse a diario, de 2 a 3 raciones al día.
- Una ración de lácteo equivale a:
- Un vaso de leche de 250 ml.
- Dos yogures (o sea, 250 g en total).
- Una porción de queso fresco (o sea, 100 g).
- Tres cucharas soperas de queso rallado.
- 30 a 40 g de queso de pasta dura o curado o queso azul.
- 40 a 60 g de queso de pasta blanda, de corteza blanca.



Ficha 3. Cuidado de la salud

Dieta para satisfacer las necesidades energéticas en la adolescencia

Alimentos ricos de proteínas: carne, pescado, huevos... Estos alimentos son ricos en proteínas de alto valor biológico, en hierro, en vitaminas, en minerales y en oligoelementos. Tienen un papel fundamental en nuestro equilibrio alimentario, siempre que no se abuse de ellos y se haga un consumo lo suficientemente variado, dando prioridad al pescado.

Deberíamos ingerir dos raciones, pero no tiene que ser a diario.

¿A qué equivale una ración?

- Un filete (125 g) de carne o ave.
- 1/4 de pollo o conejo.
- 2 huevos medianos.
- Un filete de pescado, lo equivale a 2 o 3 rodajas.
- De 5-7 boquerones.

Las grasas añadidas en los alimentos: Las llamadas grasas visibles o añadidas son el aceite, la mantequilla, las materias grasas de untar (margarina y margarinas vegetales), la nata, la mayonesa y sus derivados. Estos productos aportan ácidos grasos esenciales, así como vitamina E (potente antioxidante). La mantequilla y margarinas aportan vitaminas A y D y beta caroteno, pero como todas las grasas de origen animal, tienen colesterol.

- Las grasas están en la cúspide de la pirámide alimentaria y su consumo debe ser limitado, pero diario, y diversificado, dando prioridad al aceite de oliva y semillas.
- Una ración es:
- 1 cuchara sopera de aceite (variar los tipos).
- Una nuez de margarina o de mantequilla.
- 1 cuchara sopera de mayonesa, o 2 de mayonesa light.
- 1 cuchara sopera de nata (con 33% de materia grasa).
- Alimentos de uso ocasional: Dulces, galletas, chocolate, chucherías y aperitivos, platos preparados, frituras, bebidas alcohólicas de alta graduación. Todos estos alimentos aportan muchas grasas y azúcar: sólo deben consumirse de manera ocasional y en pequeñas cantidades.

Y tú, ¿consumes estos alimentos en las cantidades adecuadas?



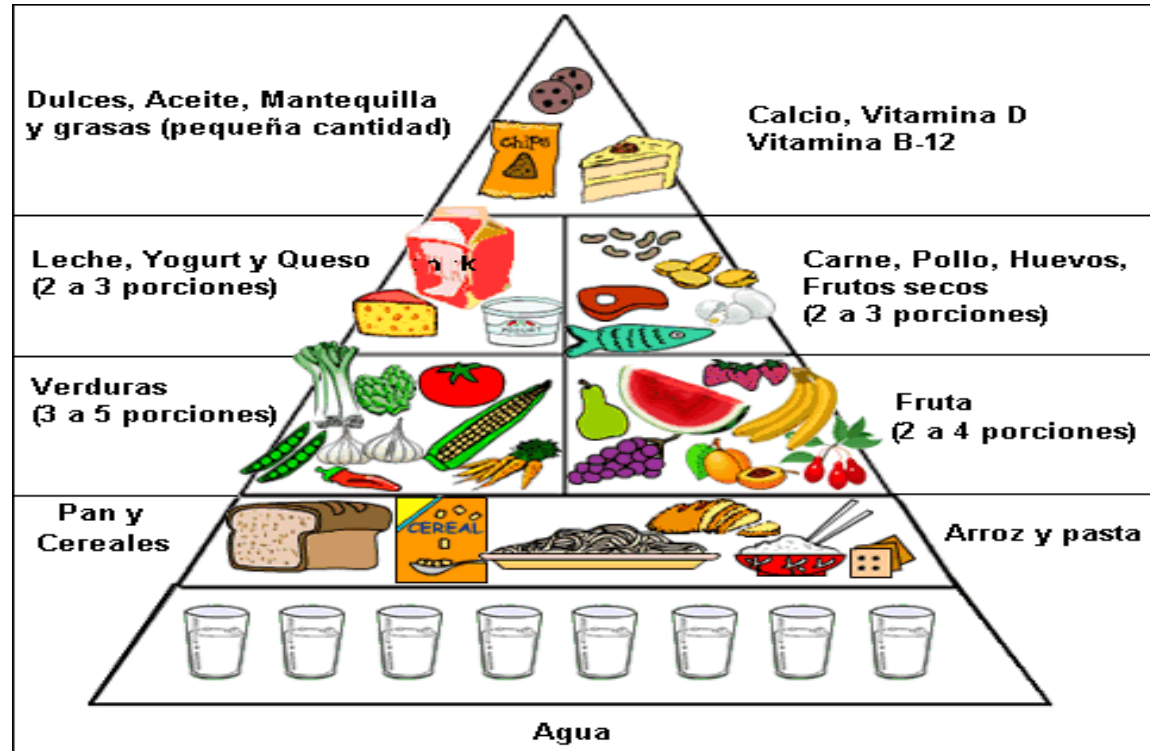
Recuperado de:

<https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/noticias/siete-grupos-de-alimentos-para-una-buena-dieta537564>



Ficha 3. Cuidado de la salud

Dieta para satisfacer las necesidades energéticas en la adolescencia



Recuperado de: <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/noticias/siete-grupos-de-alimentos-para-una-buena-dieta537564>



Ficha 3. Cuidado de la salud

Dieta para satisfacer las necesidades energéticas en la adolescencia



Evaluación

1. A partir del texto y el video, en tu cuaderno realiza lo siguiente:
Elabora un desayuno, una comida y una cena para 5 días de la semana.
Dibuja los grupos de los alimentos incluidos.



A compartir en familia

En compañía de tu familia, comenten la dieta que elaboraste.

Carpeta de experiencias:

- Elabora una dieta para 5 días de la semana.



Tenemos algunos videos para ti.



Consejos de nutrición para adolescentes:
<https://www.youtube.com/watch?v=LIX-Z2WTYmk>



Ficha 4. Convivencia sana y civismo

La igualdad entre hombres y mujeres



Aprendizaje

Analizar situaciones de la vida social y política de México a la luz del derecho a la igualdad.



Materiales

- Cuaderno.
- Colores.
- Lápiz.
- Libro de texto de Formación Cívica y Ética.



Abre tu libro de texto

En el tema:
Igualdad de género.
La página dependerá del libro de texto que estés utilizado.



A usar tu cuaderno

1. Lee el siguiente texto:

La igualdad de género.

“Aunque la igualdad de género está protegida por diversos tratados e instrumentos internacionales, siguen existiendo importantes desigualdades entre hombres y mujeres. Con frecuencia las niñas y las mujeres sufren discriminación en la salud, la educación, la representación política o el mercado laboral, y esa discriminación tiene efectos negativos en su vida.

Aunque durante los últimos años se han producido avances, la desigualdad sigue existiendo y los datos lo demuestran: Según datos de la Unesco: 16 millones de niñas nunca irán a la escuela y las mujeres representan 2/3 de los 750 millones de adultos que carecen de conocimientos básicos de alfabetización.

A nivel mundial, con base a los datos de la ONU, las mujeres solo ganan 77 céntimos por cada dólar que ganan los hombres. Además, la brecha salarial aumenta en el caso de las mujeres con hijas e hijos.

Esta desigualdad es mundial, tan solo las mujeres licenciadas en España representan el 60% de los licenciados y el 45% del mercado laboral, pero al llegar a la alta dirección de las compañías el porcentaje es del 10%.

En el caso de México, el porcentaje de la población de trabajadores (hombres y mujeres) sin contrato es de aproximadamente 80%, del cual un 38.6% corresponden al caso de las mujeres y un 16.5% a los hombres. Es decir, la diferencia de casos entre ambos sexos es más del doble, en desventaja para las mexicanas.

¿Te has preguntado, por qué es importante estudiar la igualdad entre hombres y mujeres? ¿A qué se refiere el estudio con perspectiva de género?



Ficha 4. Convivencia sana y civismo

La igualdad entre hombres y mujeres



A usar tu cuaderno

2. Como parte del reconocimiento de la problemática, anota 5 frases de la vida cotidiana en donde se haga referencia a las desigualdades entre hombres y mujeres
2. Reflexiona sobre los efectos de los mensajes en nuestro lenguaje, canciones, refranes, anuncios, entre otros, que ubican a las mujeres como no merecedoras de igualdad de derechos como los hombres.
2. Elabora cinco preguntas para conformar una pequeña entrevista sobre los temas revisados en esta ficha: Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. En el cuadro de la derecha se anotan algunos ejemplos. Puedes elaborar tus propias preguntas.
2. Realiza la entrevista a los adultos con los que vivas. Registra sus respuestas en tu cuaderno.
2. Cuando realices la entrevista aclara, que respondan las preguntas lo más honestamente posible. Además, de ser confidenciales sus respuestas.

Algunas preguntas –ejemplo para la aplicación de tu entrevista.	
1	¿Cuál es tu nombre? Solo anota iniciales.
2	¿Cuál es tu ocupación? ¿Cuál es el último grado de estudio?
3	¿A los cuántos años empezaste a trabajar?
4	¿Cuál es tu salario al mes? Describe un día común de trabajo.
5	Menciona las actividades que realizas en un día de descanso
6	Menciona las actividades en las que colaboras en casa.
7	¿Quién cocina en casa?
8	¿Quién sale de casa a trabajar?
9	¿Cuántas horas trabajas al día?
10	¿Qué piensas respecto a los derechos de igualdad entre hombres y mujeres?
11	¿Qué acciones implementas en casa para generar la igualdad entre hombres y mujeres?



Ficha 4. Convivencia sana y civismo

La igualdad entre hombres y mujeres



Evaluación

1. Elabora un listado de preguntas y aplica la entrevista a algún familiar tuyo. (Sin salir de casa)
2. Registra las respuestas en tu cuaderno.
3. Realiza una conclusión sobre la importancia sobre el derecho a la igualdad.
4. Escribe 5 acciones que puedas llevar a cabo desde tu casa, para que, durante la contingencia sanitaria, se realicen actividades igualitarias entre hombres y mujeres.



Para aprender más

Educo. (2019). *¿Qué es la perspectiva de género y por qué es importante?*. Recuperado el 5 de mayo de 2020, de <https://www.educo.org/Blog/Que-es-perspectiva-de-genero-y-su-importancia>



A compartir en familia

- Aplica la entrevista por lo menos a un adulto de tu casa.
- Comenta a tu familia la intención de esta actividad y planeen juntos acciones que, de manera igualitaria puedan hacer tanto hombres como mujeres.

Carpeta de experiencias:
Actividades de la sección de evaluación.



Ficha 5. Historia

Frontera y nación



Aprendizaje

Reflexionar sobre la actualidad de los conceptos de frontera e identidad nacional.



Materiales

- Cuaderno.
- Libro de texto de Historia.
- Hojas blancas.
- Colores.
- Lápiz.



Abre tu libro de texto

En el tema:
Frontera y nación.
La página dependerá del libro de texto que estés utilizado.



A usar tu cuaderno

1. Lee el siguiente texto.

Fronteras, intercambios y comunicación entre sociedades.

Las sociedades humanas siempre han estado separadas por fronteras, civilizaciones, Estados, grupos étnicos y religiosos, así como otras comunidades, han trazado sus límites para definirse, para identificarse y para diferenciarse de los otros.

La identidad, ya sea étnica, política, religiosa o ideológica, implica el reconocimiento entre quienes comparten una misma cultura o un estatus político.

Las fronteras, entonces, cumplen dos funciones: Crean o marcan la diferencia con el exterior y, al mismo tiempo, en el interior, son un espacio de contacto necesario para la construcción de la identidad.

Por lo anterior, las fronteras son espacios ambiguos que separan y unen al mismo tiempo, y se puede decir que, aunque construyen identidades, no son pensadas para aislar a las comunidades de lo que está fuera de ellas.

El Estado, como institución política, requiere una frontera que delimite el territorio en el que ejerce su soberanía, aplique sus leyes, prevalezca su forma de gobierno y donde un grupo de funcionarios tiene autoridad.

En la historia podemos observar diversos tipos de fronteras, pues desde la Antigüedad, los Estados siempre han tenido límites marcados por linderos, elementos geográficos, fortificaciones o puntos de vigilancia.

En el mundo antiguo, las fronteras no siempre eran marcadas por líneas visibles; algunas se encontraban en regiones poco pobladas, donde era suficiente tener un sistema de patrullaje. El tránsito a través de ellas era regulado por normas que indicaban quién podía cruzarlas y quién no.

¿Sabías que... la frontera más transitada del mundo se encuentra en Tijuana, México?



Ficha 5. Historia

Frontera y nación

La escasa población hacía que las fronteras muchas veces fueran determinadas por la geografía, por ejemplo, cuando se establecían en una cordillera, en un río, en un desierto o en el mar. En algunos casos, las fronteras estaban mal definidas porque no había ningún poblado cerca de ellas.



Recuperado de:

<https://libros.conaliteg.gob.mx/S00308.htm?#page/242>

Observa esta imagen: ¿Es una frontera natural?



La Gran Muralla China

2. Elabora un dibujo de otra frontera que conozcas y menciona de qué tipo es.
2. ¿Por qué las naciones requieren fronteras?



Ficha 5. Historia

Frontera y nación



Evaluación

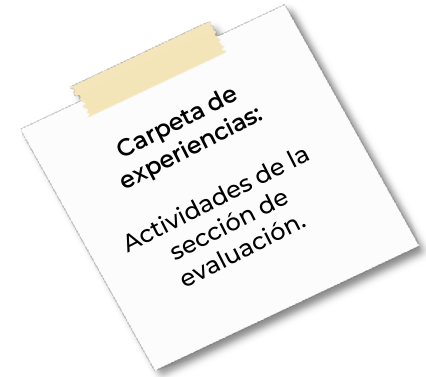
1. ¿De qué manera las fronteras generan una identidad nacional?
2. ¿En qué observamos que los mexicanos tenemos identidad nacional?
3. ¿Consideras que en un mundo globalizado funcionan las fronteras?
4. ¿Cómo se respetan las fronteras actualmente?



Para aprender más

Guzmán, S. M. (2018, diciembre 19). Gran Muralla China, lo que debes saber sobre actividades, rarezas y tragedias. Recuperado 5 de mayo de 2020, de <https://www.eluniversal.com.mx/destinos/gran-muralla-china-lo-que-debes-saber-sobre-actividades-rarezas-y-tragedias>

Savarín, F., Mutolo, A., & Juárez, L. (2018). Historia 1 del mundo. Ciudad de México: Editorial Santillana
Recuperado el 5 de mayo de 2020, de <https://libros.conaliteg.gob.mx/S00308.htm?#page/1>



A compartir en familia

- Presenta tu dibujo en casa.
- Después comenta, qué crees que nos identifica como mexicanos.
- Pregunta a tu familia qué les da identidad nacional.



Ficha 6. Geografía

Recursos naturales y espacios económicos



Aprendizaje

Reconocer la distribución de espacios agrícolas, ganaderos, forestales y pesqueros del mundo.



Materiales

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



Abre tu libro de texto

En el tema:
Espacios agrícolas, ganaderos, pesqueros y forestales.
La página dependerá del libro de texto que estés utilizando.



A usar tu cuaderno

Como recordarás, en las actividades primarias, la naturaleza tiene una participación importantísima; para desarrollar la agricultura, es necesario el suelo, el agua y las semillas o plantas a sembrar; para desarrollar la ganadería, se necesitan los animales, los alimentos para los mismos y también el agua; para la actividad forestal, los árboles, el suelo, el agua y; para la pesca, es importante y necesario tanto el agua como los animales de mares o de lagos y lagunas. Como ves, la parte natural es indispensable.

De acuerdo a la información del mapa, ¿qué actividades se presentan en México y cuáles en Australia?

México: _____

Australia: _____

En el caso de Europa, ¿cuál es la situación que se presenta?

a) _____

b) _____

c) _____

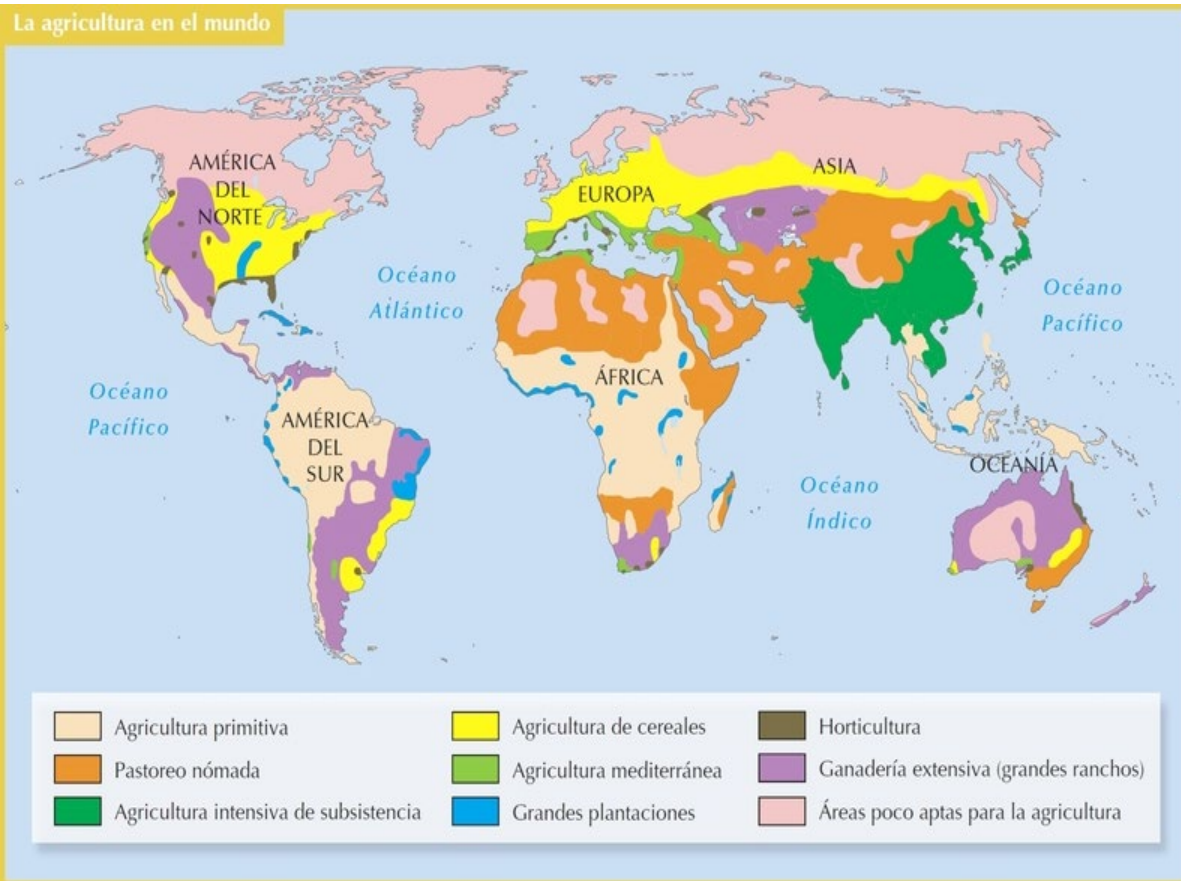
d) _____

¿Sabías que... la distribución de los espacios productivos de actividades primarias en México y en el mundo, son muy diferentes dependiendo de muchos factores tanto económicos como naturales?



Ficha 6. Geografía

Recursos naturales y espacios económicos



Carpeta de experiencias:

Actividades de la sección de evaluación.



Evaluación

Contesta correctamente las preguntas de la sección A usar tu Cuaderno.



A compartir en familia

- Comparte con tu familia las actividades de la ficha.
- Cuando te reincorpores a clases comparte tu carpeta de experiencias con tus compañeros y profesor o profesora de la asignatura de Geografía.



Ficha 7. Educación física

Ocio, tiempo libre y recreación




Aprendizaje

Poner a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objetivo de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.



Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- TV .
- Dispositivo para acceder a Internet.
- Ropa cómoda.
- Agua para hidratación.
- Tres pelotas de plástico pequeñas (para alberca de pelotas) o pelotas de haki o pelotas de bola de papel o pelotas de esponja o pelotas de tenis.



A usar tu cuaderno

Realiza la lectura:

Propuesta de un programa de actividades físicas recreativas para niños y niñas.

...Según Aldo Pérez Sánchez (2003) "La recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva, aunque se deba considerar que tanto personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores inequitativos. Una recreación orientada al desarrollo humano, para satisfacer las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo".

La participación de los jóvenes en las actividades deportivo-físico-recreativas es un medio importante para que adquieran conciencia de su deber. La comunidad debe aprovechar todas las potencialidades para que salga a la luz, la cultura a la recreación sana, formando valores con un carácter humanista. Su práctica sistemática en la comunidad garantiza que adquieran un pleno desarrollo físico y mental logrando un robustecimiento de la salud mediante el empleo adecuado de su tiempo libre, donde la cultura, el deporte y la recreación sana constituyen vías importantes para ocupar este espacio...

Recreación física.

Pérez (2003: 91) acota que es el conjunto actividades de contenido físico, deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Actividad física.

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que coloque en movimiento un cúmulo de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares...

La recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva.



Ficha 7. Educación física

Ocio, tiempo libre y recreación



Evaluación

Escribe en el cuaderno las respuestas al siguiente cuestionario.

1. ¿Qué proporciona la recreación, según Aldo Pérez Sánchez?
2. ¿Qué sucede cuando los adolescentes participan en las actividades deportivo-físico-recreativas?
3. ¿Qué es la recreación física?
4. ¿Qué es la actividad física?



A divertirnos

Realiza las pausas activas de “Aprender en casa” transmitidas en TV abierta de lunes a viernes. El reto es realizar las siguientes actividades de condición física en casa que aparece en las imágenes, una es el calentamiento y otra es rutina para hombres y mujeres. Los videos muestran otras rutinas: una física y otra para aprender malabares.

Si no te es posible acceder a ellos, toma una pelota y lánzala al aire hacia arriba de manera constante varias veces, cambia de mano hasta que te familiarices, ahora intenta hacer lo mismo con una pelota en cada mano, después lanza las pelotas al aire, pero hay que atraparlas con manos diferentes, ya sea que cruces o no las manos y ¿Qué tal si lo haces con tres pelotas? ¿Es complicado? ¿Podrías hacer cosas más complejas con las pelotas?

Carpeta de experiencias:
Actividades de la sección de evaluación.



A compartir en familia

Comparte con tu familia las actividades de activación física y practiquen malabares juntos.



Tenemos algunos videos para ti.



10 ejercicios iniciación malabares:
https://youtu.be/HTyIO_MlhhE



Clase de Educación Física en casa Nivel II:
<https://youtu.be/zsAHGbpRXSI>