

Fichas de repaso

1° de Secundaria

Semana del 18 al 22 de mayo
Día 3



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF **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





Ficha 1. Lenguaje y comunicación

La trama en la obra de teatro



Aprendizaje

Identificar los acontecimientos, espacios y personajes en un texto dramático.



Materiales

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



A usar tu cuaderno

1. Lee el siguiente texto dramático:

Perico y el viajero
(Anónimo)

Personajes: Perico y Viajero.

Se ve una calle cualquiera de la ciudad. Entra el Viajero, con una maleta y mirando en todas direcciones. Al poco rato aparece Perico.

Viajero: (Con voz amable). Por favor, niño, ¿qué debo tomar para ir a la estación?

Perico: No debe tomar nada. Si toma algo, en lugar de ir a la estación se va a ir a la cárcel.

Viajero: (Algo extrañado). Quiero decir, ¿en qué bus tengo que subirme?

Perico: Bueno, en el que va a la estación.

Viajero: Escúchame, niño: que para ir a la estación tengo que tomar un bus ya lo sabía muy bien. Lo que quiero saber es dónde tengo que tomar el bus.

Perico: (Despreciativo). ¡Qué pregunta! En la parada de los buses, por supuesto. A no ser que usted lo sepa tomar cuando se va moviendo.

Viajero: Sí, sí, pero ¿por dónde pasa el bus?

Perico: ¡Por la calle! ¡Eso lo sabe todo el mundo! ¿Por dónde quiere que pase? ¿Por la vereda?

¿Sabías que... los romanos chasqueaban los dedos para expresar su aprobación tras ver una obra de teatro?



Abre tu libro de texto

En el tema:
Lectura, escritura y escenificación de obras teatrales.



Ficha 1. Lenguaje y comunicación

La trama en la obra de teatro

Viajero: (Poniéndose nervioso). Mira: si tú tuvieras que ir a la estación para salir de viaje, ¿qué harías?

Perico: Iría a despedirme de mi papá y mi mamá.

Viajero: Bien, bien, ¿y después?

Perico: Después me despediría de mi tía Rosa, que siempre me da mil pesos cada vez que voy a verla, y después iría donde...

Viajero: (Desesperado, gritando). ¡Mamma mía!

Perico: No, a ver a su mamá no iría, porque ni siquiera la conozco.

Viajero: Pero dime: ¿nunca has estado en la estación?

Perico: Sí, muchas veces.

Viajero: ¿Y te fuiste en bus?

Perico: ¡Claro!

Viajero: (Con cara de alivio). ¡Por fin! ¿Y qué decía el letrero del bus?

Perico: Decía: "Prohibido hablar con el conductor".

Viajero: ¡Por fuera! ¡Quiero decir por fuera! Cuando te subiste, ¿no te fijaste qué decía el bus por fuera?

Perico: Decía que los jabones Alba son los que limpian mejor. Era un letrero enorme.

Viajero: ¡El letrero del recorrido! ¿Qué decía el letrero del recorrido del bus?

Perico: Los letreros nunca dicen nada.

Viajero: (Mirando el reloj). Por tu culpa voy a perder el tren.

Perico: Bueno, en qué quedamos: ¿quiere subirse al bus o al tren?

Viajero: (Mordiéndose los dedos). ¡¡¡Aaaaahhh!!! (Sale de escena, seguido de Perico).

Mientras van caminando, el Viajero voltea a ver a Perico que lo sigue con mucha intriga para ver dónde va.

Viajero: (Llorando). ¡No podré llegar a tiempo!

Perico: Mire señor, un bus.

Viajero: ¡Por fin, mi salvación ha llegado!

Perico: ¿Lo puedo acompañar?

Viajero: (Con los nervios de punta). No quiero más problemas, no te llevaré.

Perico: (Enojado). Señor conductor, este caballero me quería asaltar unas calles atrás.

Viajero: (Desesperado). ¿¡Qué!?! Nunca he hecho tal cosa en mi vida.

Conductor: (Impresionado). Bájese ahora mismo de mi transporte, lo denunciaré a la policía.

Viajero: Niño, ¿sabes lo que acabas de hacer con tu mentira?

Perico: Sí, perderle el viaje.

Viajero: (Desesperado al máximo). ¡Mamma mía!



Ficha 1. Lenguaje y comunicación

La trama en la obra de teatro

Perico: Le repito por segunda vez que no conozco a su madre.

Viajero: Haz algo y dejo que me acompañes.

Perico: ¿Tiene confort?

Viajero: (Irritado) ¿Para qué?

Perico: Para ir al baño, usted me dijo que si hacia "algo" lo podría acompañar.

Viajero: (Enojado). Me has colmado la paciencia niño, deberías ir con tu madre.

Perico: Para eso necesito ir en bus.

Viajero: Está bien, acompáñame.

Los dos actores se sitúan en el centro del escenario como si estuvieran subiéndose en el bus.

Viajero: Dos pasajes, por favor.

Conductor: Son 800 pesos, señor.

Viajero: ¿Mi billetera?

Perico: ¿Es esa que se le quedó en la banca de allá?

Viajero: (Irritado). Dios mío, conductor, pare el bus, se lo suplico.

FIN



Ficha 1. Lenguaje y comunicación

La trama en la obra de teatro

2. Copia en tu cuaderno las siguientes preguntas y respóndelas con base en la obra de *Perico y el viajero*:

Preguntas	Respuestas
1. ¿De qué trata la historia?	
2. ¿En qué lugares se desarrollan las acciones?	
3. ¿Cuáles consideras que son los cinco acontecimientos principales de la trama?	1. 2. 3. 4. 5.
4. Para ti, ¿cuál es el clímax de la historia?	
5. ¿En qué época o tiempo suceden las acciones?	
6. ¿Cuánto tiempo aproximadamente transcurre durante toda la historia?	
7. ¿En qué otros espacios imaginas que podrían ocurrir las acciones?	
8. ¿Podrías decir que la historia que se narra es triste, cómica, trágica, heroica?	
9. ¿Cómo describirías la personalidad de Perico?	
10. ¿Qué actitud tiene el viajero?	
11. ¿Qué tipo de personaje es el conductor: principal, secundario, incidental? ¿Por qué razón lo piensas así?	
12. ¿Qué indican las frases que se encuentran entre paréntesis en la mayoría de los diálogos?	
13. ¿Qué otro final le inventarías a esta historia que vaya de acuerdo con los acontecimientos?	



Ficha 1. Lenguaje y comunicación

La trama en la obra de teatro



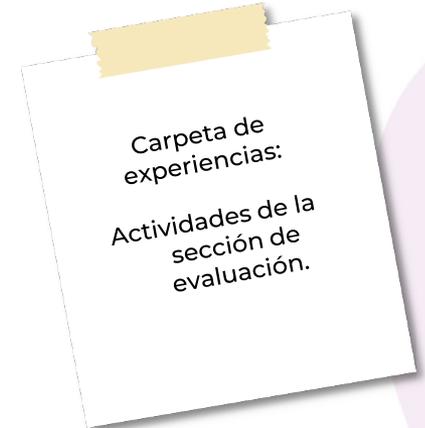
Evaluación

1. Busca una obra de teatro breve e identifica los acontecimientos principales de la trama, las características de los personajes y los espacios donde se desarrollan las acciones; registra en tu cuaderno los datos de la obra y la información anterior.
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

- National Geographic en Español. 10 datos curiosos sobre la historia del teatro. (2020). Recuperado el 11 de mayo de 2020, de <https://www.ngenespanol.com/el-mundo/datos-curiosos-historia-del-teatro/>
- Profesor en línea. (2015). Perico y el viajero. Recuperado el 11 de mayo de 2020, de https://www.profesorenlinea.cl/Biblioteca/Anonimos/Perico_y_el_viajero.html



Carpeta de experiencias:
Actividades de la sección de evaluación.



A compartir en familia

Comenta con los miembros de tu familia lo que aprendiste sobre la trama (acontecimientos, personajes y espacios) de las obras que leíste y analizaste.



Tenemos algunos videos para ti.



4.10 Trama y subtramas [Curso de guion | cine | series | Danny Campos]:
<https://www.youtube.com/watch?v=ncfYZuQ11eY>



Ficha 2. Pensamiento matemático

Calculando porcentajes



A usar tu cuaderno

Lee con atención lo siguiente:

Existen diferentes métodos para calcular el porcentaje de alguna cantidad, lo cual es de suma importancia dentro de las matemáticas, así como su aplicación en otras profesiones o actividades comerciales.

Una de las más sencillas de aplicar es empleando una regla de tres simple, como las que revisamos anteriormente, donde colocamos en la misma columna los porcentajes y en la siguiente columna las cantidades que se proporcionan. Observa el video que se sugiere y escribe en tu libreta el procedimiento (también llamado algoritmo) que se emplea para calcular el porcentaje de alguna cantidad.

NOTA: En el video podrás observar que en el país de origen del mismo se utiliza la «coma» (,) en lugar del punto decimal (.)

EJEMPLO:

En una escuela hay 640 alumnos de los cuales el 40% son varones. ¿Cuántas mujeres estudian en dicha institución educativa?

ALUMNOS		PORCENTAJE
640	\longleftrightarrow	100%
X	\longleftrightarrow	40%

A partir de los datos sabemos que hay 256 varones, pues son el 40%, pero la situación pide el número de alumnas; por lo que debemos realizar la siguiente operación:

$$\text{Alumnas} = 640 - 256 = 384.$$

¿Sabías que... el algoritmo para resolver una regla de tres es la aplicación de la equivalencia de fracciones?



Aprendizaje

Resolver problemas que implican calcular el porcentaje de una cantidad.



Materiales

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



Abre tu libro de texto

En el tema:
Porcentaje o
Tanto por
ciento.

¿Así, o más sencillo? Como dice el dicho «para qué tanto brinco estando el suelo tan parejo».



Recuperado de: <https://www.ecured.cu/Porcentaje>





Ficha 2. Pensamiento matemático

Calculando porcentajes

Resuelve las siguientes situaciones en tu libreta:

- a) En una fábrica de focos se toma una muestra de 450 piezas para hacer pruebas de control de calidad. De esa muestra, el 2% salen dañados, ¿cuántos focos no funcionan?



- b) En la fábrica de ropa se producen 1500 piezas de las cuales el 20% son pantalones, el 30% corresponde a vestidos y el resto se dedica a la producción de playeras. A partir de estos porcentajes ¿qué cantidad se produce de cada tipo de prenda?



- c) En una empresa se premia a los trabajadores según su productividad. Al primer lugar le dan el 20% de su salario, al segundo el 15% y al tercer lugar el 10%. Si los empleados ganan \$4500 al mes ¿cuál será el monto de cada premio?





Ficha 2. Pensamiento matemático

Calculando porcentajes



Evaluación

1. Algoritmo escrito en la libreta de la resolución de la regla de tres.
2. Problemas resueltos en la libreta.



Para aprender más

- Calculadoras online. Calculadora de regla de tres online: Regla de tres compuesta, simple, directa e inversa. Recuperado el 12 de mayo de 2020, de <https://calculadorasonline.com/calculadora-regla-de-tres-compuesta-simple-directa-inversa/>
- EcuRed. (2020). Porcentaje. Recuperado el 10 de mayo de 2020, de <https://www.ecured.cu/Porcentaje>



A divertirnos

Verifica tus resultados haciendo uso de la calculadora en línea de regla de tres simple. Puedes consultarla en la liga que se proporciona en el rubro Para aprender más.



A compartir en familia

Explica al adulto que te está apoyando, el procedimiento para calcular un porcentaje y comparte la experiencia de usar una calculadora online. Pregúntale su opinión acerca de dicha calculadora.

Carpeta de experiencias:
Actividades de la sección de evaluación.



Tenemos algunos videos para ti.



Porcentajes con regla de tres - Cómo calcular el tanto % de un número:
<https://www.youtube.com/watch?v=LKwYjUV5Exo>



Cómo SACAR PORCENTAJES con una REGLA DE TRES SIMPLE. ¿Cuál es el 60% de 768?:
<https://www.youtube.com/watch?v=gRvqHSaYdHI>



Ficha 3. Cuidado de la salud

Riesgos de embarazos no deseados



Aprendizaje

- Identificar los beneficios de una sexualidad responsable.
- Conocer las consecuencias de un embarazo no deseado.



Materiales

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



A usar tu cuaderno

Lee el siguiente texto:

El embarazo precoz involucra una serie de riesgos y consecuencias que ponen en riesgo la salud de la madre y la del bebé. Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta una serie de cambios y requiere de mayores cuidados, así como de una mejor alimentación. Por ello, es recomendable planificar un embarazo responsable entre los 20 y 30 años, que es en donde el cuerpo ha logrado desarrollarse por completo.

Lamentablemente, los embarazos precoces se están dando con mayor frecuencia. Según las estadísticas, 1 de cada 5 mujeres queda embarazada antes de cumplir los 18 años. En zonas de extrema pobreza, la cifra es mucho más alarmante, ya que 1 de cada 3 mujeres adolescentes se convierte en madre.

Por ello, es importante tomar los cuidados necesarios para evitar un embarazo no deseado. El embarazo es un tema bastante serio y debe ser manejado con responsabilidad. Es recomendable planificarlo y contar con la opinión de un experto, así como asistir a todas las citas ginecológicas necesarias para un cuidado oportuno durante el embarazo.

A continuación,(...), te compartimos algunos de los principales riesgos médicos y psicológicos de un embarazo precoz.

Causas de un embarazo precoz:

Para iniciar, es importante mencionar las causas comunes de un embarazo precoz: Drogas y alcohol. Ausencia de los padres, familias inestables o conflictos familiares. Estado socioeconómico bajo. Abuso sexual y violaciones. Falta de educación sexual.

Riesgos médicos:

Si bien las mujeres pueden dar a luz tan pronto como comienzan a menstruar, existen algunos riesgos posibles cuando tienen un hijo a temprana edad. Si estás pasando por un embarazo precoz, habla con tu médico o ginecóloga sobre tu salud reproductiva para conocer cualquier signo o síntoma relacionado con tu cuerpo.

Aquí hay algunos riesgos que pueden agravarse si sales embarazada antes de los 17 años o no buscas atención prenatal:

¿Sabías que... tú eres responsable de tomar decisiones informadas respecto a tu sexualidad?



Abre tu libro de texto

En el tema:
Hacia una sexualidad responsable, segura y satisfactoria.



Ficha 3. Cuidado de la salud

Riesgos de embarazos no deseados

Durante la adolescencia, las jóvenes aún no cuentan con todos los nutrientes necesarios para contribuir con el buen desarrollo del bebé. Además, sus cuerpos no están totalmente preparados para llevar un embarazo saludable.

Riesgos médicos:

- Bajo peso al nacer y nacimiento prematuro del bebé.
- Anemia (niveles bajos de hierro).
- Una mayor tasa de mortalidad infantil (muerte).
- Posible mayor riesgo de desproporción cefalopélvica (la cabeza del bebé es más ancha que la abertura pélvica).
- Si la mujer gestante es una niña menor de 15 años, el bebé puede nacer con malformaciones.
- La madre adolescente tiene un alto riesgo de sufrir de preclampsia y eclampsia.
- Las probabilidades de mortalidad materna son mucho mayores.
- Se presenta un mayor riesgo de abortos naturales.
- Los nacimientos prematuros son bastante comunes.
- Las complicaciones durante el parto son bastante frecuentes.
- Detención en el crecimiento de la adolescente, ya que todos los nutrientes y proteínas destinadas a la madre, ahora deben ser compartidas con el bebé.

Las visitas prenatales regulares, llevar un estilo de vida saludable y tomar clases de parto y crianza pueden ayudar a reducir estos riesgos y preparar a una joven madre (y/o padre) para un gran embarazo, parto y posparto.

Riesgos psicológicos:

- La probabilidad de que la madre sienta rechazo hacia el bebé es mucho mayor.
- Muchas madres jóvenes optan por dar en adopción a sus bebés, lo que puede generar depresión.
- Los problemas familiares son bastante comunes ya que los parientes pueden mostrar rechazo hacia la madre adolescente.
- Debido a la corta edad de las madres, muchas no quieren hacerse responsable de sus bebés.
- El fracaso escolar es otro factor importante. Los problemas de aprendizaje aparecen y en el peor de los casos, muchas adolescentes deciden dejar sus estudios.



Ficha 3. Cuidado de la salud

Riesgos de embarazos no deseados



Evaluación

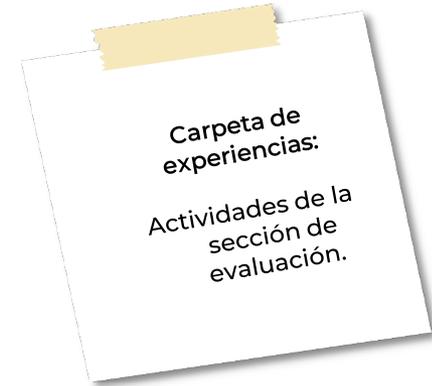
A partir del texto y del video:

1. Realiza un resumen de las implicaciones personales y sociales de un embarazo no deseado.
2. Investiga cuáles son las medidas de prevención para embarazos no deseados.



Para aprender más

- Clínica Internacional. (2018). EMBARAZO PRECOZ: RIESGOS, CONSECUENCIAS Y CAUSAS. Recuperado el 10 de mayo de 2020, de <https://www.clinicainternacional.com.pe/blog/riesgos-consecuencias-embarazo-precoz/>



A compartir en familia

Con ayuda de tus padres comenta las medidas de prevención para embarazos no deseados en la etapa adolescente.



Tenemos algunos videos para ti.



"✓✓ Visto" - Cortometraje prevención de embarazos adolescentes:
<https://www.youtube.com/watch?v=UNYz85H6FTQ>



Ficha 4. Convivencia sana y civismo

¿Qué es la cultura de la paz?

¿Sabías que... todos tenemos que contribuir para que se respeten los derechos de los niños?



Aprendizaje

Reconocer la existencia de la paz como un conjunto de valores, actitudes, comportamientos y estilos de vida basados en el rechazo a todo tipo de violencia.



Materiales

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



A usar tu cuaderno

1. Te invitamos a ver el video recomendado, si es necesario realiza anotaciones. Se presenta a continuación una síntesis de su contenido, si tienes oportunidad, te invitamos a consultarlo directamente:

¿Qué es la cultura de la paz?

El término de cultura para la paz, es un término que se acuñó en la década de los 90, como unión de dos perspectivas: La necesidad de una paz interior que hacía referencia al ejercicio interno que cada quien debía hacer sobre sus actos y, la paz en el caso de un conflicto bélico, donde un sujeto poco podía hacer desde lo individual.

Como producto de estas dos perspectivas, surge el término de cultura para la paz, en donde se insertan dos agentes de cambio: la familia y la escuela. Es decir, educar para la paz sería lo contrario de educar a través del poder, del sometimiento, de la fuerza. Sin embargo, ahora se requiere conceptualizar al poder desde la óptica de cómo ayudar al otro, el poder para... y el poder como... Es decir, el empoderamiento mutuo, en una relación ganar-ganar. Educar desde la diversidad y para la unidad. Es decir, apreciar la diversidad de la humanidad, pero coordinar y armonizar con la unidad. Dentro de ello, se incluye la igualdad entre el hombre y la mujer, la necesidad de que los dos tomen decisiones porque los dos tienen derechos.

Lo contrario sería la cultura de la violencia, donde se pretende explorar al otro, donde uno gana y el otro pierde. Se caracterizaría por la manipulación de la información, la imposición de lo que piensa un sujeto y el sometimiento de los otros por sus ideas.

Es importante que consideremos que el desarrollo integral del ser humano, le conviene a la misma sociedad, porque después el mismo sujeto le retribuirá a la sociedad lo que él es.

El reto será que el individuo tome un criterio que le permita diferenciar qué es lo que conviene y lo que no. Darse cuenta que los que dirigen pueden estar manipulando la información.



Abre tu libro de texto

En el tema:
Cultura para la paz.



Ficha 4. Convivencia sana y civismo

¿Qué es la cultura de la paz?

2. Como te podrás dar cuenta, el video centra su atención en dos tipos de culturas: de la paz y de la violencia. A partir de lo que observaste en el video completa lo que se te pide en el siguiente cuadro de doble entrada.

Actividad	Cultura de la paz	Cultura de la violencia
Define con tus palabras qué es...		
Escribe una situación que la ejemplifique...		
¿Qué papel juega la familia para promoverla...?		



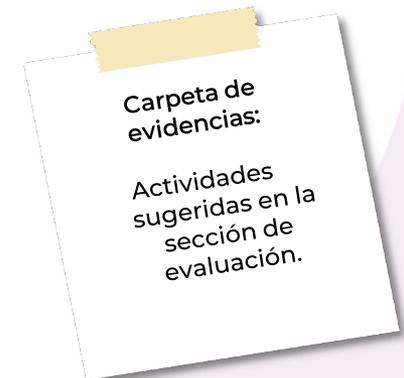
Evaluación

Elabora el cuadro de doble entrada y completa lo que se pide.



A compartir en familia

Comparte con tu familia el video, y registra su opinión respecto al papel que juega la familia para la promoción de la cultura de paz.



Tenemos algunos videos para ti.



¿Qué es cultura de paz?:

https://www.youtube.com/watch?v=abB_eLf6oaE



Ficha 5. Historia

Cambios sociales e instituciones contemporáneas



Aprendizaje

Identificar el armamentismo como parte de la confrontación de los bloques y reflexionar sobre el peligro nuclear.



Materiales

- Mi libro de texto
- Hojas blancas.
- Colores.
- Lápiz.
- Ficha de trabajo



Abre tu libro de texto

Para realizar las actividades en todo momento debes apoyarte en tu libro de texto.



A usar tu cuaderno

Investiga sobre la Organización del Tratado del Atlántico Norte (OTAN) y escribe lo que consideres más importante en un tríptico.



A compartir en familia

Presenta a tus familiares el tríptico que elaboraste, explícales su función y que quieres informar con él.

¿Sabías que... la Guerra Fría se caracterizó por la lucha ideológica, económica y armamentista?

Carpeta de experiencias:

Tríptico.



Tenemos algunos videos para ti.



La OTAN en 4 minutos:

<https://www.youtube.com/watch?v=TWSH73HE2vw>



Ficha 6. Geografía

Distribución de regiones ganaderas



Aprendizaje

Conocer la distribución de regiones ganaderas en el mundo.



A usar tu cuaderno

La ganadería es una actividad primaria que aporta alimentos y otros productos importantes para los seres humanos, la carne, el huevo, la leche (y sus derivados como la crema, el yogurt, el queso), la miel, la lana, las pieles, etcétera. Los animales de tipo vacuno (de vacas), porcino (de cerdos), caprino (cabras), ovino (de ovejas), de aves (pollos) y abejas; son fuente de proteínas, vitaminas y minerales.

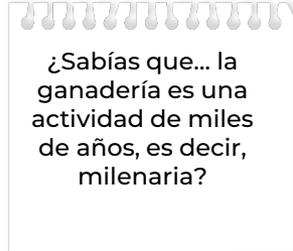
Existen dos tipos básicamente de ganadería: la intensiva y la extensiva. La intensiva se practica en lugares cerrados y relativamente pequeños (establos o empresas ganaderas; es más productiva que la extensiva). La ganadería extensiva se practica en espacios naturales más amplios, con pastos naturales (o inducidos) para alimentar a los animales. Es de menor producción que la intensiva. Los elementos naturales de la Tierra tienen una gran influencia en el desarrollo de la crianza de los animales.

Observa el siguiente mapa y contesta:



Materiales

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



¿Sabías que... la ganadería es una actividad de miles de años, es decir, milenaria?



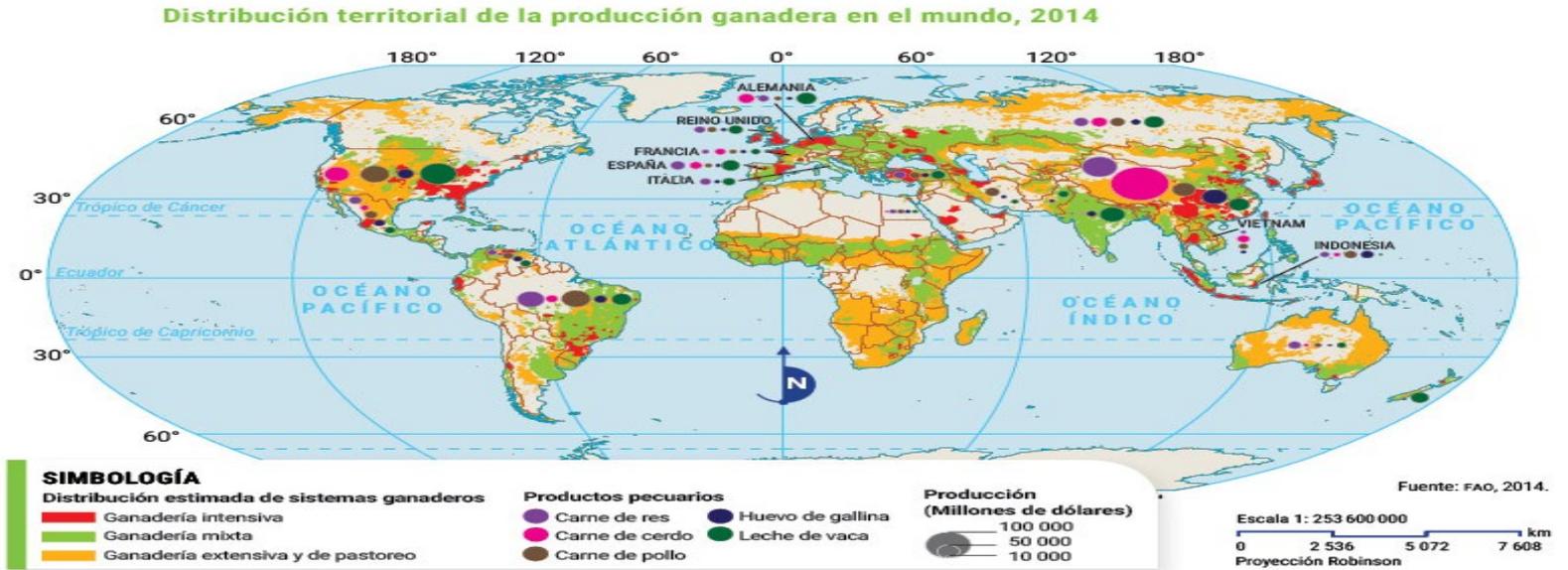
Abre tu libro de texto

En el tema:
Distribución de regiones ganaderas.



Ficha 6. Geografía

Distribución de regiones ganaderas



GEOGRAFÍA. González Alejo Ana Laura, et al. Ed. EK Editores. México, 2018.

Si observas con detenimiento, tanto en la Isla de Australia como en el norte de México, se practica ganadería extensiva y/o de pastoreo. Busca un mapa de climas y encuentra la relación que existe entre estos dos lugares, qué hace que esta actividad se practique igual. Escribe tu conclusión.

Respuesta:

Da una explicación similar pero ahora, respecto a ¿por qué en el norte de África y en la región noroeste de Brasil no se muestra actividad ganadera?, como se muestra en el mapa.

Respuesta:



Ficha 6. Geografía

Distribución de regiones ganaderas



Evaluación

Contesta correctamente las preguntas que se hicieron.



Para aprender más

- González, A., et al. (2018) Geografía. Secundaria. Serie Aprender a ser. Recuperado el 10 de mayo de 2020, de <https://libros.conaliteg.gob.mx/S00321.htm>



A compartir en familia

- Diles a tus padres o abuelos que te cuenten cómo era el México hace años, en cuanto a la ganadería.
- Cuando te reincorpores a clases, comparte la actividad con tus compañeros y profesor o profesora de la asignatura de Geografía.



Tenemos algunos videos para ti.



51. Agricultura y ganadería:
<https://www.youtube.com/watch?v=vjJ99RYzRKs>



Ficha 7. Educación física

Ocio, tiempo libre y recreación

¿Sabías que... existe una Federación Internacional del Salto de Comba, llamada FISAC – IRSF?



Aprendizaje

Poner a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto 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.
- Una cuerda para saltar (de los pies a tu axila la cuerda doblada en dos es lo que debe medir para saltar de manera fácil).



A usar tu cuaderno

Realiza la lectura siguiente:

Existe una federación internacional del salto de comba llamada FISAC – IRSF. La cuerda para saltar ha sido practicada durante siglos, pero sólo desarrollada en un deporte organizado a finales de los años 1970, con Richard Cendali de Roca en Colorado.

La cuerda primero fue desarrollada como diversión, como actividad física y luego como deporte competitivo. La primera organización para promover el salto de cuerda como un deporte fue "la Cuerda Internacional la Organización que Salta" (IRSO), fundada por Richard Cendali, que era esencialmente una organización americana con dos no americanos [en] la Junta directiva que fueron elegidos por miembros de los EEUU. Esta organización recalca a principios de los años 1990 en una nueva organización, "la Cuerda Mundial la Federación que Salta" (WRSF) siendo formada en la competición al IRSO. Disputan numerosas competiciones por todo el mundo a lo largo de todo el año.

Existe un conjunto de reglas que rigen el deporte, que se lleva a cabo en las competiciones internacionales.



Recuperado de:

<https://www.efdeportes.com/efd170/unidad-didactica-a-traves-de-la-comba.htm>



Ficha 7. Educación física

Ocio, tiempo libre y recreación



Evaluación

Realiza en el cuaderno una síntesis de la lectura, en una frase de tres renglones.



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 que te permiten aprender a saltar la cuerda (en los videos que te proporcionamos están los tutoriales que aquí te describimos):

Recomendaciones:

- Verificar que la cuerda mida del piso hasta las axilas.
- Mantener las rodillas flexionadas.
- Saltar con las puntas y no con el talón.
- Mantener los codos cerca de las costillas.
- Cuidar que el giro de la cuerda sea con las muñecas.
- Mantener la espalda erguida.
- Fijar la mirada hacia adelante.
- Encontrar un ritmo adecuado.
- Mantener las muñecas a la altura de los codos.



A compartir en familia

Comparte con tu familia las actividades de activación física y practiquen el salto de cuerda.



Tenemos algunos videos para ti.



Reebok Easy Jump – Nueva clase colectiva:
<https://youtu.be/dYdyWVa9koY>



10 Variantes Extremas de Salto a la Comba (Nivel Rocky):
<https://youtu.be/2oPJ-gIhm7I>



Ficha 7. Educación física

Ocio, tiempo libre y recreación

Tutorial.

Calentamiento.

El calentamiento va a consistir en realizar 10 minutos de movilidad articular similar a la realizada en las semanas anteriores, incluso a la que recuerdes que realizabas en clase, siendo las principales articulaciones a trabajar: tobillos, muñecas, rodillas y hombros.

Parte principal.

Progresión:

1. Realiza un repaso de los saltos básicos que realizaste la sesión pasada .
2. Realizar vueltas a la comba hacia delante sin salto, alternando el levantamiento de los pies.
3. Realizar vueltas a la comba hacia atrás sin salto, alternando el levantamiento de los pies.
4. Realizar salto alternando el apoyo de un pie y otro, pero en desplazamiento.
5. Realizar dos vueltas de la cuerda hacia delante en el mismo periodo de un impulso.
6. Realizar dos vueltas de la cuerda hacia atrás en el mismo periodo de un impulso.

Parte final.

Realiza saltos de manera libre y divertida con la cuerda. Vuelve a la calma, caminando un poco y con respiraciones profundas.



Para aprender más

- González, A. (2012). Unidad didáctica para el desarrollo del de habilidades motrices y coordinación a través del salto a la comba para alumnos de secundaria. Recuperado el 4 de mayo de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd170/unidad-didactica-a-traves-de-la-comba.htm>