

# Fichas de repaso

## 3° de Secundaria

Semana del 18 al 22 de Mayo  
Día 4



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 señalará 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

## Los crucigramas



### Aprendizaje

Emplear los recursos gráficos y visuales para la construcción de un texto.



Lee el siguiente texto.

#### Características y función de los crucigramas

Un crucigrama es un pasatiempo que consiste en rellenar los huecos de un tablero con letras, de manera que formen palabras horizontal y verticalmente. Están formados por dos elementos principales: el tablero o la plataforma y una serie de frases enumeradas y clasificadas según la disposición de las palabras que se formarán en el tablero. La plataforma debe tener hileras de casillas verticales y horizontales, cada una de ellas numerada. Por lo general se indica con número voladito (colocado en la parte superior) al inicio de las hileras y cada casilla debe estar dividida de acuerdo con el número de letras que son necesarias para resolverlo. No deben sobrar ni faltar espacios para la palabra que se busca, pues ésta debe ser exacta.

#### Función de un crucigrama

El crucigrama generalmente se clasifica como un pasatiempo, sin embargo, es popular no sólo por su carácter lúdico, sino por su función didáctica. Los crucigramas fomentan la activación de los conocimientos acerca de un tema y ayudan a relacionar conceptos y sus representaciones gráficas: las palabras.

Asimismo, los crucigramas posibilitan la interrelación de diferentes conceptos sobre un mismo tema o campo semántico; facilitan la asociación visual a través del entramado de palabras que se obtiene una vez terminado el crucigrama y favorece la síntesis de información, pues las instrucciones son breves y únicamente incluyen los aspectos necesarios para relacionar una descripción con su concepto.

¿Sabías que... hay características necesarias para la construcción de un crucigrama?



### Abre tu libro de texto

En el Bloque V e identifica el tema de los crucigramas.



### Materiales

- Libro de texto.
- Cuaderno de apuntes.
- Información seleccionada previamente con la lectura valorativa.
- Lápiz o bolígrafo.
- Hojas blancas.



## Ficha 1. Lenguaje y comunicación

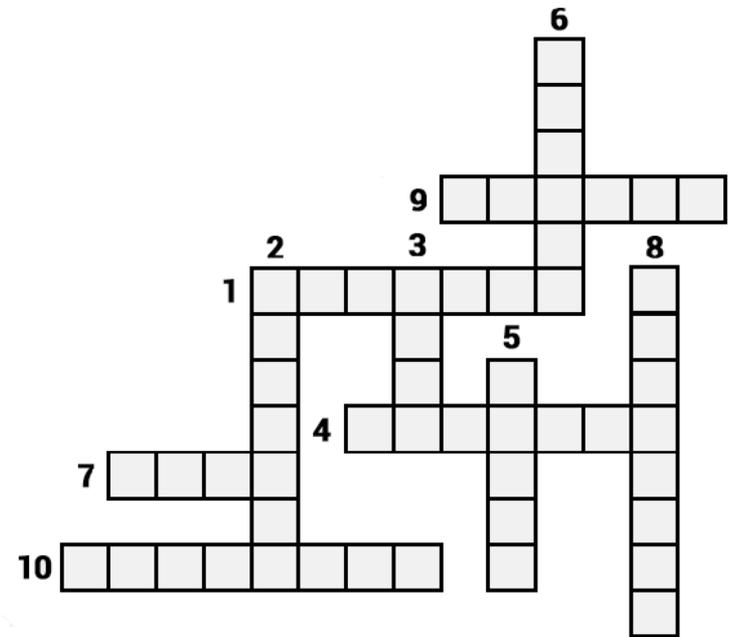
### Los crucigramas

Cada una de las palabras del crucigrama se identifica con definiciones, ya sean parafraseadas o tomadas de la síntesis hecha previamente.

Relación fonética en la construcción de crucigramas

En los crucigramas se relacionan palabras en una retícula con base en las coincidencias que existen entre las letras que las conforman.

Debido a su carácter visual, el entramado entre diferentes palabras relacionadas en el tratamiento de un tema, logra un efecto parecido al de los esquemas y los mapas. Sin embargo, este cruce de palabras no está sustentado en la jerarquía, como en los esquemas y mapas, sino en las coincidencias gráficas que tienen entre sí. De este modo, se logra una asociación de ideas de un todo que, aunque no se encuentren las palabras ordenadas, es visible su relación gráfica y semántica.



Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=o8wFpJ3wmu8>



Tenemos algunos  
videos para ti.



*Cómo hacer un crucigrama de forma fácil:*

<https://www.youtube.com/watch?v=YuLv-TJWnhk>



# Ficha 1. Lenguaje y comunicación

## Los crucigramas



### Evaluación

#### 1. Construye un crucigrama.

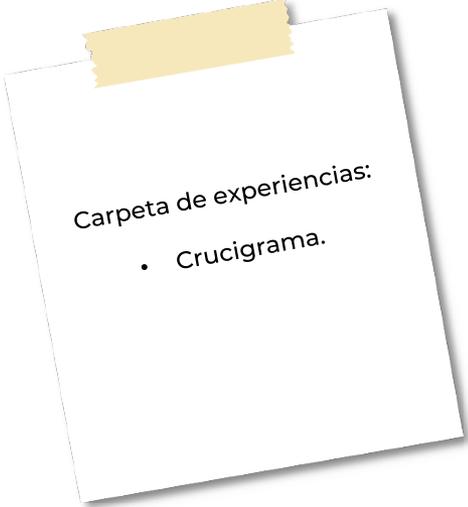
- ✓ En las fichas de los días anteriores, elegiste un tema de tu interés o que tengas que estudiar. Recupera el texto que leíste y los mapas, resúmenes o cuadros que hayas elaborado.
- ✓ Ahora, selecciona los conceptos y definiciones del tema, haz una lista de ellos organizándolos en tu cuaderno de apuntes en dos columnas, una de conceptos y otra de definiciones.
- ✓ Ahora observa muy bien la coincidencia fonética entre cada concepto, para poder construir tu crucigrama en hojas blancas.
- ✓ No olvides redactar claramente las pistas, haciendo uso de sinónimos y signos de puntuación para que tu crucigrama pueda ser resuelto.



### Para aprender más

Saber Programas. (2017). *Word - Cómo hacer un crucigrama en Word. Tutorial en español HD*. Recuperado el 9 de mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=o8wFpJ3wmu8>

Véjar, J., et al. (2017). *Convive con el Español 3*, Méndez Editores, México. Recuperado el 9 de mayo de 2020, de <https://libros.conaliteg.gob.mx/S00192.htm>



Carpeta de experiencias:

- Crucigrama.



### A compartir en familia

Genera tantas copias como gustes con las casillas en blanco y diviértete con tu familia resolviendo el crucigrama que elaboraste.



## Ficha 2. Pensamiento matemático

### Trigonometría



### Aprendizaje

Resolver problemas que implican el uso de las razones trigonométricas seno, coseno y tangente.



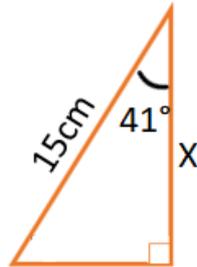
### Materiales

- Cuaderno de matemáticas u hojas blancas.
- Lápiz.
- Colores.
- Calculadora.



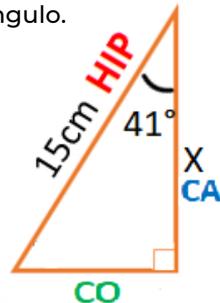
Ejercicios utilizando las funciones trigonométricas.

Tenemos un triángulo rectángulo con su respectivo ángulo de  $90^\circ$ , con 15 cm en uno de sus lados y  $41^\circ$  en uno de sus ángulos y nos piden encontrar la medida del lado X.



Para encontrar el valor del lado X, sigue los siguientes pasos:

1. Identifica los lados del triángulo rectángulo.



Funciones trigonométricas

$$\text{SEN } \beta = \frac{\text{CO}}{\text{HIP}}$$

$$\text{COS } \beta = \frac{\text{CA}}{\text{HIP}}$$

$$\text{TAN } \beta = \frac{\text{CO}}{\text{CA}}$$

¿Sabías que... existen fórmulas para realizar funciones trigonométricas?



### Abre tu libro de texto

En el tema correspondiente al uso de las razones trigonométricas seno, coseno y tangente.



## Ficha 2. Pensamiento matemático

### Trigonometría



2. Escribe los datos que conocemos.

$$\text{HIP} = 15\text{cm}$$

$$\angle = 41^\circ$$

$$\text{CA} = X$$

3. Para este ejercicio, la función que sirve es la de coseno, porque relaciona los elementos que conocemos y necesitamos.

$$\cos \beta = \frac{\text{CA}}{\text{HIP}}$$

4. Sustituye con los datos que identificamos en el paso 2:

$$\cos 41^\circ = \frac{\text{CA}}{15\text{cm}}$$

5. Con la ayuda de una calculadora buscamos el valor de coseno, generalmente las calculadoras científicas y las calculadoras de los celulares tiene la tecla de coseno, así que lo único que debes hacer es apretar la tecla COS, escribir los grados y ¡listo!

$$\cos 41^\circ = 0.7547$$

6. Sustituye en la fórmula a  $\cos 41^\circ$  con el valor que nos dio la calculadora de 0.7547, la incógnita que estamos buscando es el valor del cateto adyacente, entonces, el valor de la hipotenusa que es igual a 15 cm lo pasamos del otro lado de la igualdad con la operación inversa, es decir, si está dividiendo la pasamos multiplicando.

$$0.7547 = \frac{\text{CA}}{15\text{cm}}$$

7. Resuelve la operación y finalmente encontramos cuanto mide el cateto opuesto.

$$\text{CA} = 11.32\text{cm}$$

Para tomar en cuenta:

Despeje es un procedimiento con el que se encuentra el valor de una incógnita. Este despeje es una herramienta muy útil (cuando se aplica correctamente) para encontrar valores.

Para despejar una variable de cualquier fórmula debemos recordar las siguientes reglas.

1. Los términos que están sumando pasan del otro lado de la igualdad restando.
2. Los términos que están restando pasan del otro lado de la igualdad sumando.
3. Los términos que aparecen multiplicando pasan al otro de la igualdad dividiendo.
4. Los términos que aparecen dividiendo pasan al otro de la igualdad multiplicando.



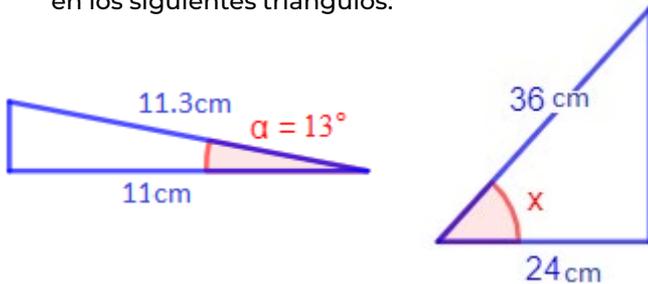
## Ficha 2. Pensamiento matemático

### Trigonometría



### Evaluación

1. Anota en tu cuaderno o en hojas blancas el ejercicio que resolvimos y encuentra el valor de  $X$  en los siguientes triángulos:



Sigue los pasos que ya aprendiste:

1. Identifica los lados del triángulo rectángulo y asígnales el nombre que les corresponda.
2. Escribe los datos que conoces.
3. Identifica cuál de las tres fórmulas sirve para resolver el problema.
4. Sustituye la fórmula con los valores que identificaste.
5. Utiliza la calculadora para encontrar el valor de la función del ángulo  $\alpha$ .
6. Sustituye con el valor encontrado en la calculadora y despeja.
7. Resuelve las operaciones.



### Para aprender más

Matemáticas Profe Alex. (2018). *Razones Trigonométricas | Hallar un lado | Ejemplo 1*. Recuperado el 11 de mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=CRg5JQRjIHg>



### A compartir en familia

Observa el siguiente video con tu familia y vean quién sabe más de Matemáticas: <https://www.youtube.com/watch?v=qMlivngbweM>

Carpeta de experiencias:

- Cuaderno con los ejercicios propuestos que resolviste.



## Ficha 3. Ciencias

### Reacción química



#### Aprendizaje

- Representar el cambio químico mediante una ecuación e interpretar la información que contiene.



#### Materiales

- Cuaderno de química.
- Libro de texto.
- Un huevo.
- Un recipiente.
- Sartén con aceite.



Lee el siguiente texto

¿Qué es un cambio químico?

Los cambios químicos son un tipo de alteración en la *materia* que modifica su constitución química, o sea, que altera su naturaleza y no solamente su forma. Esto quiere decir que los cambios químicos someten a la materia a una transformación profunda, conocida también como *reacción química* o *fenómeno químico*, en la cual se altera su estructura molecular y sus *enlaces*.

Las reacciones químicas son comunes en la *naturaleza* y suelen darse de manera espontánea, de acuerdo con la afinidad de los elementos y con las condiciones en que se encuentren. También pueden darse en condiciones controladas en un laboratorio y por causa de la intervención del ser humano.

De hecho, muchas de las sustancias que empleamos a diario son fabricadas a través de cambios químicos artificiales, a partir de otras sustancias más simples que pueden combinarse químicamente. A estas últimas se las conoce como reactivos y todo el proceso puede describirse mediante una *fórmula* llamada ecuación química.

Así, en todo cambio químico intervienen dos o más reactivos. De su concentración y naturaleza dependerá el resultado obtenido, que generalmente es un *compuesto* químico distinto de los que teníamos al principio.

También es posible controlar la reacción mediante el añadido de otras sustancias y elementos. Si bien no alteran el resultado deseado, estas sustancias, los catalizadores, aceleran el proceso o lo hacen más eficaz.

¿Sabías que... los cambios químicos modifican la materia?



#### Abre tu libro de texto

En el tema correspondiente al cambio químico mediante una ecuación e interpreta la información que contiene.



## Ficha 3. Ciencias

### Reacción química

Los cambios químicos suelen ser observables y **pueden producir o consumir energía** dependiendo de si son *exotérmicos* o *endotérmicos* respectivamente. Ello se debe a la recomposición de los vínculos moleculares o enlaces atómicos, y en ocasiones puede llegar a ser peligroso, como en el caso de las reacciones explosivas, tóxicas.

Cualquier reacción química es un ejemplo perfecto del cambio químico, incluso las que se dan en nuestros cuerpos. Por citar algunas:

**La respiración** es un proceso biológico de cambio químico, en el que se toma oxígeno del *aire* y se lo emplea para reaccionar con la glucosa que obtenemos de los *alimentos*, generando así altos niveles de *energía química (ATP)* y cantidades de *dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>)* de desecho, que deben ser expulsadas del *organismo*.

**La lluvia ácida** que se produce en entornos en los que la *atmósfera* está muy contaminada, suele ser fruto de cambios químicos que se dan entre el agua almacenada en las nubes y otros gases dispersos en el aire, cuyo contenido de óxido de azufre o de nitrógeno genera pequeñas dosis de ácido sulfúrico o nítrico que caen junto con la lluvia.

**La formación de sales**, tal y como ocurre a veces en el interior de los aparatos que funcionan con *baterías* removibles, es fruto de la reacción entre el *ácido* de la batería y el metal del aparato, formando así un sólido blancuzco que es un tipo de sal.

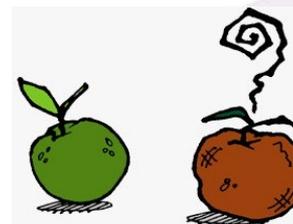
**La descomposición del ozono**, cuando se lo libera a presión ordinaria, se debe a las fuerzas químicas internas de su *molécula* (O<sub>3</sub>) que la tornan inestable y eventualmente la descomponen en moléculas de oxígeno (O<sub>2</sub>), más estables.

A diferencia del cambio químico, que modifica permanentemente las sustancias que intervienen en su reacción, **los cambios físicos (o fenómenos físicos) suelen ser reversibles**, ya que alteran únicamente la forma o el estado de la materia, sin cambiar su naturaleza química.

Los cambios físicos **tienen que ver con el estado de agregación de la materia o con otras propiedades físicas** (color, densidad, volumen, magnetismo, etc.), y no con su composición a nivel molecular o atómico.

Por ejemplo, el gas licuado que usamos en nuestros encendedores, suele ser butano (C<sub>4</sub>H<sub>10</sub>) o propano (C<sub>3</sub>H<sub>8</sub>) conducidos al estado líquido a través de enormes presiones, sin alterar por ello un *átomo* de su composición química.

Recuperado de: <https://concepto.de/cambio-quimico/>





## Ficha 3. Ciencias

### Reacción química



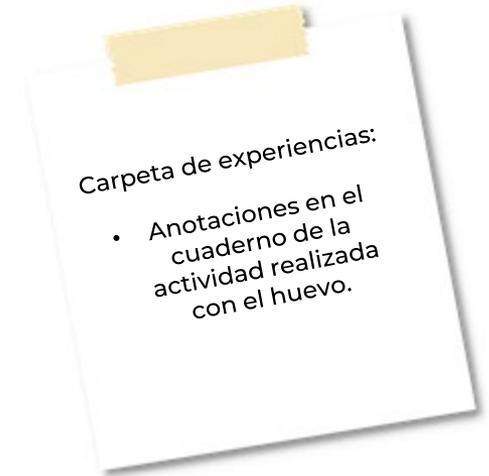
### Evaluación

1. Con ayuda y supervisión de un adulto de tu familia, vacíen en un recipiente el contenido de un huevo, revuélvelo y viértanlo en un sartén caliente que tenga aceite y observa los cambios que se realizan al aplicarle calor.
2. Anota tus observaciones en tu cuaderno.



### Para aprender más

- Ferrando A. (2012). Cambio químico, Recuperado el 12 de mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=9ESkM4LmDNc>
- González J. (2013). *Qué es un cambio químico*. Recuperado el 12 de mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=wtxituz7HxE>
- Raffino, M. (2020). *Cambio químico*. Recuperado el 11 de mayo de 2020, de <https://concepto.de/cambio-quimico/>



### A compartir en familia

Platica con tu familia acerca de la actividad que realizaste.



Tenemos algunos videos para ti.



*Cambios Físicos y Químicos [Fácil y Rápido] | QUÍMICA |:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=yUNI64QGzII>



*Cambio Físico y Químico // Química en la cocina:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=AoF2LPHEu5Y>



## Ficha 4. Historia

### Las diversiones a lo largo del tiempo



#### Aprendizaje

Investigar las transformaciones de la cultura y de la vida cotidiana a lo largo del tiempo y valorar su importancia.



Lee el siguiente texto.

El siglo XIX amplió, de forma importante, el espectro de las actividades lúdicas. El avance de la ciencia dio pie a que cualquier acontecimiento novedoso se empleara para entretener a la gente, desde el propio alumbrado, ya fuera de gas o eléctrico, hasta las exhibiciones de globos aerostáticos, pasando por los circos de pulgas o los espectáculos tradicionales que habían sido populares en la Nueva España, sin olvidar las diversiones comunes de apuesta y paga.

En este sentido, la pulquería jugaba un papel fundamental en lo que se refiere al desahogo de las clases populares, en ella, la gente del pueblo, tras beber distintas cantidades de pulque en los recipientes acostumbrados, como los tornillos, las jícaras o las cacarizas, bailaban al compás de la música que se escuchaba en el sitio, o hacían gala de su ingenio al componer canciones románticas y versos injuriosos; mientras, el resto de los parroquianos comían las fritangas que se expendían en el sitio y dedicaban sus ratos de ocio a la baraja o los dados.

Recuperado de Ruíz Islas, Alfredo (2008) Historia de México II 3º, Ed. Macmillan, pp. 149 y 150.



Tenemos algunos videos para ti.



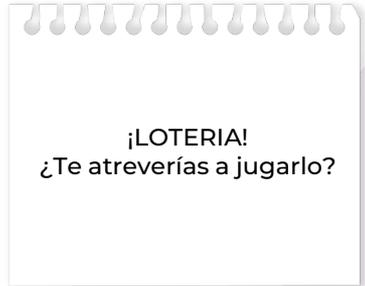
*Versos de la Lotería Mexicana como en las ferias:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=FSIkYyHwWOM>



*Juega Serpientes y Escaleras:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=VzwogCC7i-8>



*El tradicional Juego de la Lotería Mexicana:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=e782OmumlyA>



#### Abre tu libro de texto

En el Bloque IV:  
Las diversiones a lo largo del tiempo.



#### Materiales

- Libro de texto.
- Cuaderno.
- Internet.
- Hojas.
- Plumas.
- Colores.
- Juego de geometría.
- Plumones.



## Ficha 4. Historia

Las diversiones a lo largo del tiempo

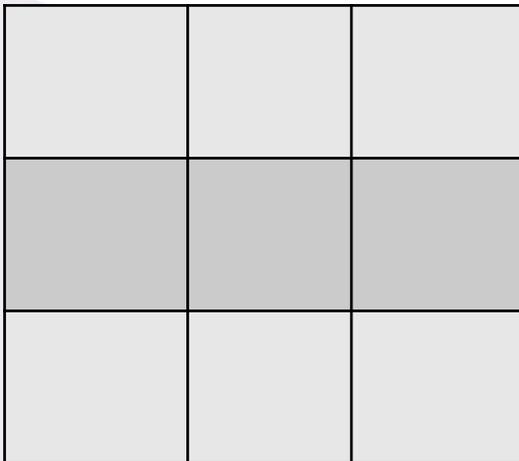


### Evaluación

Una vez leído el texto y observado los videos:

1. En media hoja de color blanco, haz una cuadrícula como se ve en la imagen, remarcando los bordes de color negro.
2. Elabora una carta de lotería de 9 casillas con imágenes dibujadas e iluminadas junto con el nombre que le corresponde (semejante a una lotería).
3. Construye una frase alusiva para cada imagen, sin decir el nombre, de acuerdo con la carta de lotería que elaboraste.

Ejemplo: ¿La cobija de todos?  
¡El Soooooo!!!!



### Para aprender más

- Navarrete, F., et al. (2005). *Fandango, música y alegría: fiestas en México*, Ed. SEP/SM. Biblioteca de aula, astrolabio.
- Paredes, J. (2013). *Pedro Infante y Jorge Negrete - Coplas (Dos Tipos De Cuidado)*. Recuperado el 8 de mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=kHEhwODTwnw>



### A compartir en familia

Invita a tu familia a completar las cartas de lotería y ... ¡A jugar!

Carpeta de experiencias:

- Carta y frases para jugar lotería.



## Ficha 5. Convivencia sana y civismo

### El sistema representativo



### Aprendizaje

Vincular la importancia de la participación ciudadana para la construcción de un gobierno democrático con situaciones de la vida cotidiana en donde hombres y mujeres ejercen sus derechos políticos, sociales y culturales.



Lee el siguiente texto.

La democracia, como forma de gobierno, surgió en Atenas en el siglo VI a. C. La forma en la que funcionaba en esa época el régimen denominado democracia directa, es que en la plaza pública conocida como Ágora, se reunían todos los ciudadanos, (hombres libres atenienses) para discutir y decidir entre todos los asuntos de Estado.

Tuvieron que pasar más de dos mil años, para que los primeros Estados Modernos en el siglo XVIII se constituyeran en regímenes de corte democrático. Pero por el número de habitantes de dichos estados modernos y de las naciones actuales, era imposible que la totalidad o la mayoría de los ciudadanos pudieran reunirse en una plaza para conocer, deliberar y decidir sobre los asuntos políticos, económicos, sociales, religiosos, de salud, educación, etc.

Por tal motivo, surge la democracia representativa, en la cual el pueblo ejerce su soberanía, pero no de forma directa sino a través de sus representantes y, dichos representantes son electos por mayoría de votos. Las características de ese voto o sufragio es que debe ser libre, secreto y directo.

Los representantes del pueblo que son electos a través de votaciones en México son, en el ámbito federal: el Presidente de la República, cada seis años; los senadores, cada seis años y los diputados, cada tres años. En el ámbito local: los gobernadores y el jefe de gobierno de la Ciudad de México, cada seis años; los diputados locales, presidentes municipales, alcaldes y cabildos, cada tres años.

¿Sabías que... el actual presidente de la República obtuvo el mayor número de votos en la historia de México, con un total de 30 110 327 votos?



### Materiales

- Libro de texto.
- Cuaderno de Formación Cívica y Ética.
- Regla.
- Lápiz o pluma.



### Abre tu libro de texto

En el tema Derechos Humanos.



## Ficha 5. Convivencia sana y civismo

### El sistema representativo

Dicho sistema de representación, tiene sus áreas de fortaleza y sus áreas de oportunidad.

Como fortaleza, debemos reconocer que a partir del año 2000 y con la creación del Instituto Federal Electoral, actualmente Instituto Nacional Electoral, se ha logrado que las elecciones sean libres y transparentes dando certeza a los electores de los resultados, además de haberse logrado la alternancia en el poder, en los diferentes cargos de elección popular.

Como área de oportunidad, debemos reconocer que una vez electos, los gobernantes no tienen mayor responsabilidad hacia los ciudadanos, aunque se está analizando la forma en que funcionaría una posible revocación de mandato.

Por otro lado, se han incorporado algunas figuras de la democracia directa para que el pueblo siga decidiendo sin intermediarios o representantes sobre aquellos asuntos importantes a través del plebiscito o del referéndum, pero aún no se precisa cómo y en qué casos procedería su aplicación.

Estos y otros retos tiene la democracia representativa, considerando que este tipo de régimen debe ir evolucionando al mismo ritmo que nuestra sociedad mexicana, cada vez más informada, educada y comprometida con los asuntos de Estado.



Tenemos algunos  
videos para ti.



*Forma de gobierno de México:  
Democracia representativa.  
¿Qué es una democracia?:*  
[https://www.youtube.com/watch?v=oR\\_-O\\_iUCGI](https://www.youtube.com/watch?v=oR_-O_iUCGI)



*Historia Mínima de la transición  
democrática en México de José  
Woldenberg en LiberArte:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZTwNcG6tQRw>



## Ficha 5. Convivencia sana y civismo

### El sistema representativo



### Evaluación

1. Apóyate en tu libro de texto, otras fuentes que tengas en tu casa o preguntando a tus familiares y elabora un cuadro de doble entrada en el cual anotes cuánto tiempo duran en su cargo las siguientes representaciones populares:
  - Presidencia de la República.
  - Senadurías.
  - Diputación federal.
  - Gubernaturas.
  - Jefatura de Gobierno de la Ciudad de México.
  - Presidencia municipal.
  - Diputación local.
  - Alcaldía.



### Para aprender más

Canal del Congreso México. (2014). *Historia Mínima de la transición democrática en México de José Woldenberg en LiberArte*. Recuperado el 11 de mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=ZTwNcG6tQRw>

Cápsulas Jurídicas. (2017). *Forma de gobierno de México: Democracia representativa. ¿Qué es una democracia?*. Recuperado el 11 de mayo de 2020, de [https://www.youtube.com/watch?v=oR\\_-O\\_iUCGI](https://www.youtube.com/watch?v=oR_-O_iUCGI)

SIL. (2020). *Democracia representativa*. Recuperado el 11 de mayo de 2020, de <http://sil.gobernacion.gob.mx/Glosario/definicionpop.php?ID=68>



Carpeta de experiencias:

- Cuadro de duración de representaciones populares.



### A compartir en familia

Pregunta a tus familiares si alguna vez le han hecho llegar una queja o propuesta a algún representante popular.



## Ficha 6. Educación física

### Torneo de salto de cuerda



### Aprendizaje

- Aplicar sus desempeños motrices en las actividades para favorecer la autosuperación a partir de la confianza en sí mismo.

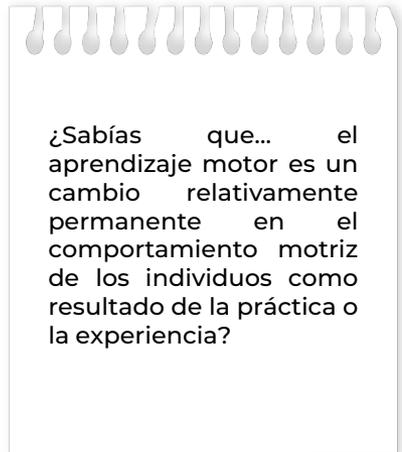


Lee el siguiente texto.

EL DESEMPEÑO MOTRIZ EN UN TORNEO ES:

La consideración que se hace de la persona que actúa en una situación motriz, de forma íntegra y hace referencia a sus emociones, sentimientos, deseos y motivaciones. Es decir tiene en cuenta a la persona que se mueve y no se enfoca sólo al movimiento. El desempeño motriz plantea que los alumnos reconozcan sus posibilidades y limitaciones personales, asuman la posibilidad de superar sus dificultades y afiancen el sentimiento de ser competentes.

Recuperado de <https://mundoentrenamiento.com/aprendizaje-motor-fases-y-factores/> y <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/desempenyo-motriz>



¿Sabías que... el aprendizaje motor es un cambio relativamente permanente en el comportamiento motriz de los individuos como resultado de la práctica o la experiencia?



### Materiales

- Cuerda individual para saltar.



## Ficha 6. Educación física

### Torneo de salto de cuerda



### Evaluación

1. Realiza un torneo de salto de cuerda, con los siguientes pasos:

- Realiza un breve calentamiento antes de empezar a saltar.
- Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado.
- Mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto.
- Trata de que el salto sea un movimiento fluido en lugar de dos posiciones diferentes.
- Aumenta la velocidad de la cuerda y el ritmo al que saltas.
- Registra el número de saltos que haces de manera continua y en un tiempo determinado (ejemplo 2 minutos).
- Realiza un torneo o competencia con algún integrante de tu familia en el que anotes durante 5 series de 2 minutos cada una, cuántos saltos continuos hace cada uno con la cuerda.



### Para aprender más

Glosarios. (2020). *Desempeño motriz*. Recuperado el 11 de mayo de 2020, de <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/desempenyo-motriz>

Jiménez, A. (2020). *Aprendizaje Motor: Fases y Factores*. Recuperado el 11 de mayo de 2020, de <https://mundoentrenamiento.com/aprendizaje-motor-fases-y-factores/>



Carpeta de experiencias:

- Tabla de registro del puntaje adquirido en el torneo de salto de cuerda.



### A compartir en familia

Hagan retos entre los integrantes de tu familia para ver quién realiza más altos de cuerda.



Tenemos algunos videos para ti.



Cómo saltar la cuerda para principiantes // Clase 1:  
<https://youtu.be/r7ofZPkgVQc>



Esto es que pasa en tu cuerpo al saltar la cuerda bien:  
<https://youtu.be/ZYJRjTVZ4h8>