

Ficha de actividades de aprendizaje integradora Con relación al COVID-19. EDUCACIÓN FÍSICA.

Recursos			
No. de sesiones:	Hacerlo por lo menos 3 veces en la semana de 30 a 35 minutos.	Fecha de aplicación:	RECUPERACION.
Material didáctico:	Hojas, cartones, tijeras, trapos, material reciclado, telas y lo que se tenga a la mano en casa.	Espacio:	Patio o tras patio de la casa cochera o jardín.

SECUNDARIA 1ER Y 2DO GRADO

Eje:	Componente pedagógico didáctico.	Aprendizajes esperados
Competencia motriz	CREATIVIDAD DE ACCION MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> Organiza estrategias de juego al participar en actividades de iniciación deportiva y deporte educativo para solucionar los retos motores que se presentan. Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo para favorecer su actuación y mejorar su salud.

RECOMENDACIONES

✓ **ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** No saltarse ninguna comida, darle importancia al desayuno, no abusar de dulces y comida chatarra. Comer una fruta al día y beber agua natural.

✓ **HIGIENE:** Una ducha diaria, lavarse los dientes después de cada comida, lavarse las manos frecuentemente.

✓ **ACTIVACIÓN FÍSICA:** Realizar cualquier actividad de tu agrado o las sugeridas por tu maestro durante 30 minutos al día, mínimo 3 días a la semana.

CONTESTA EN TU LIBRETA LO SIGUIENTE:

*TODO ES A MANO, NO SE PERMITEN IMPRESIONES NI COPIAS PEGADAS EN LA LIBRETA.

- 1.- ¿QUÉ ENTIENDES POR EDUCACIÓN FÍSICA? (4 RENGLONES MÍNIMO).
- 2.- ESCRIBE LA DEFINICIÓN DE JUEGO. (3 RENGLONES MÍNIMO).
- 3.- BUSCA LA DEFINICIÓN DE JUEGO Y ESCRIBE EN TU LIBRETA LA DEFINICIÓN COMPLETA DE JUEGO Y 5 CLASIFICACIONES DE JUEGO. (4 RENGLONES POR CADA DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN).
- 4.- ESCRIBE LA DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA (MINIMO 4 RENGLONES).
- 5.- ESCRIBE 5 BENEFICIOS FÍSICOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.
- 6.- ESCRIBE 5 BENEFICIOS MENTALES Y PSICOLÓGICOS DE PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA.
- 7.- ESCRIBE 5 BENEFICIOS DEL DESCANSO EN LA VIDA DIARIA.
- 8.- DIBUJA EL PLATO DEL BUEN COMER.
- 9.- ANOTA LOS GRUPOS QUE COMPONEN EL PLATO DEL BUEN COMER CON SUS ALIMENTOS.
- 10.- ANOTA LAS REGLAS DE TU DEPORTE FAVORITO (MINIMO 3 HOJAS).
- 11.- CON MATERIAL RECICLADO ELABORA LA CANCHA DE TU DEPORTE FAVORITO.
- 12.- REALIZA 4 ACTIVIDADES FÍSICAS DISTINTAS (JUEGOS TRADICIONALES, JUEGOS LIBRES, CUALQUIER DEPORTE) CON TU FAMILIA Y MANDA EVIDENCIAS.

EVALUACIÓN:

- EL TRABAJO DEBERÁ ESTAR COMPLETO (HABRÁS DE CUMPLIR CON LAS INDICACIONES SEÑALADAS).
- DEBERÁS ENVIAR EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DE TODAS LAS DEFINICIONES Y REGLAS SOLICITADAS ANOTADAS A MANO EN LA LIBRETA, NO SE PERMITE IMPRESIONES NI COPIAS PEGADAS EN LA LIBRETA.
- DEBERÁS ENVIAR EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE TI Y LOS INTEGRANTES DE TU FAMILIA O AMIGOS REALIZANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- LA CALIFICACIÓN MÁXIMA QUE PODRÁS OBTENER ES DE 8.
- DE NO CUMPLIR CON LO SOLICITADO TU TRABAJO NO CONTARÁ NI OBTENDRÁS CALIFICACIÓN.