

A continuación, te dejo las actividades correspondientes a las semanas correspondientes de los días **06 al 17 de septiembre 2021.**

Indicaciones

1. Las actividades se aplican 3 veces por semana, trata de invitar a tus familiares o las personas con quienes convives para hacerlo más divertido.
2. Deberás entregar dichas actividades por medio de fotografías:
 - a) Imágenes de las actividades lúdicas aplicadas de manera individual o acompañado.a través de Messenger de Facebook o por medio electrónico al correo profejoe.90@gmail.com.
3. Procura administrar tus tiempos para que puedas elaborar tus actividades en el tiempo correspondiente.
4. Cualquier duda será respondida a través de mi cuenta personal de Facebook, por correo o por mensajería de Messenger.

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:	Periodo que comprende del 06 al 17 de septiembre 2021.
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 GRADO

1er Trimestre		
Eje:	Componente pedagógico didáctico.	Aprendizajes esperados
Competencia motriz	CREATIVIDAD DE ACCION MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente. Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para 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

ACTIVIDAD 1 31 AGOSTO AL 05 SEPTIEMBRE 2020

ESTAS ACTIVIDADES LAS HARÁS CON TU FAMILIA EN MEDIDA DE LO POSIBLE, PUEDES MODIFICARLAS A TU NECESIDAD

1. INVESTIGAR Y ANOTAR EN TU LIBRETA LO SIGUIENTE:

- **PLATO DEL BUEN COMER Y PORCIONES PARA ADOLESCENTES.** (PUEDES AYUDARTE CON EL LIBRO DE BIOLOGIA)
- **CONCEPTO DE ACTIVIDAD FISICA Y LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR ACTIVIDAD FISICA** (FÍSICOS, MENTALES, PSICOLÓGICOS, ETC).
- **CONCEPTO DE SALUD E HIGIENE.**

2. ELABORACION DE UN HORARIO DE ACTIVIDAD FISICA Y ALIMENTACION. Elaborar cada semana junto a tus familiares, o con las personas que estas conviviendo, un horario en el cual se establezcan rutinas de alimentación saludable y en donde se puedan ver claramente las actividades físicas que realizaras durante la contingencia. Ejemplo:

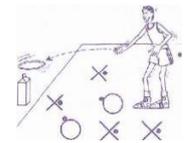
5 al día Frutas y Verduras frescas		HORARIO #YOMEQUEDOEN CASA	
9:00h	¡¡¡A despertarse!!!	16:00h	Actividad Física
9:15h	Desayuno saludable	17:00h	Merienda Saludable
9:45h	Trabajo Cole	18:00h	Juego Libre
11:00h	Practica el 5	19:00h	Recoger juguetes
11:30h	Ayuda en las tareas de casa	19:30h	Ayuda a hacer la cena
13:00h	Comida	20:00h	Baño
14:00h	Siesta	21:00h	Cena
15:00h	Manualidad	21:45h	A dormir

Frutas y Verduras frescas 5 al día

ACTIVIDAD 2. 31 agosto AL 12 septiembre 2020

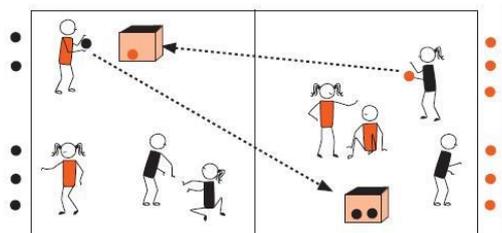
ESTAS ACTIVIDADES LAS HARAS CON TU FAMILIA EN MEDIDA DE LO POSIBLE, PUEDES MODIFICARLAS A TU NECESIDAD

NOMBRE: Ensártalo **ESTRATEGIA:** Juego predeportivo **MATERIAL:** Caja de leche y aros
DESCRIPCION: El juego se trata de que cada persona, a través de pases y desplazamientos, haga llegar el pequeño aro y ensarte el envase de leche; obtendrá con ello puntos a su favor. No se pueden dar más de tres pases con el aro.



NOMBRE: La caja fuerte **ESTRATEGIA:** Juego de invasión **MATERIAL:** Cajas y pelotas o globos.

DESCRIPCION: Una persona contra otra o en parejas, tercias, etc., cada uno ocupa la mitad del espacio (durante el desarrollo de la actividad es posible invadir la cancha contraria). Al fondo de cada espacio se colocan las cajas; cada persona o equipo trata de apoderarse de las pelotas que están en la cancha contraria para depositarlas en su propia caja fuerte. Si algún integrante del equipo es tocado por un contrario al intentar recoger una pelota, permanecerá sentado (si es uno contra uno durará sentado 10 segundos) en el lugar hasta que algún compañero de su equipo lo toque en la espalda para liberarlo.



En tu libreta, junto con tu padre, madre o tutor, contesta lo siguiente:

Aspecto para evaluar del alumno	Logrado	No logrado
Acertó más de la mitad de los tiros.		
Intento hacer lanzamientos con distintos elementos y de diferentes formas.		

✚ Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Registro de sus evidencias en la libreta y fotografías.