

A continuación, te dejo las actividades correspondientes a las semanas correspondientes de los días **06 al 17 de septiembre 2020.**

Indicaciones

1. Las actividades lúdicas 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 mensaje 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.

SECUNDARIA 2DO GRADO

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 2020.
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.
1er Trimestre			
Eje:	Componente pedagógico didáctico.	Aprendizajes esperados	
Competencia motriz	CREATIVIDAD DE ACCION MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> Ajusta sus desempeños motores al analizar los roles de cooperación-oposición que se desarrollan en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para afianzar el control de sí. Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la 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 06 AL 10 SEPTIEMBRE 2021

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:



Horarios frescos 5 al día

HORARIO

#YOMEQUEDOENCASA

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	

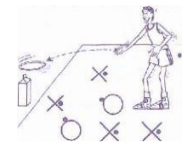


Horarios frescos 5 al día

ACTIVIDAD 2. 13 AL 17 septiembre 2021

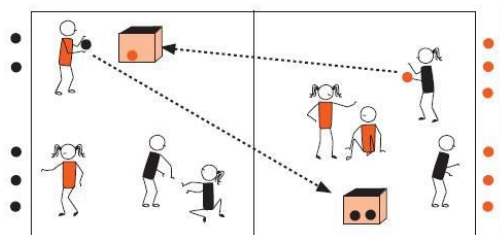
ESTAS ACTIVIDADES LAS HARAS CON TU FAMILIA EN MEDIDA DE LO POSIBLE, PUEDES MODIFICARLAS A TU NECESIDAD

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.