



PRESENTACIÓN

La Carpeta de Experiencias es un recurso de la Secretaría de Educación de Quintana Roo para el inicio del ciclo escolar 2020-2021 y tiene como propósito acompañar a niñas, niños y adolescentes a través de una serie de tareas de las asignaturas de su grado para que sigan aprendiendo desde casa durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. Educación física ofrece actividades que, a través del juego, contribuyen a su desarrollo motor y hábitos de vida saludable. Cada persona tiene un estilo y ritmo de aprendizaje que le caracteriza. La diversidad nos hace ricos. En la sección “Juntos aprendemos más” se hallan una serie de actividades adicionales y complementarias para que, con su desarrollo, permitan el fortalecimiento de conocimientos, habilidades y actitudes de los alumnos que han enfrentado barreras para el aprendizaje. Para el éxito de estas actividades, contamos con el compromiso de los padres de familia, tutores y cuidadores, considerado como indispensable.

Secretaría de Educación de Quintana Roo

Ana Isabel
Vásquez Jiménez

Subsecretaría de

Educación Básica

Luz María
Abuxapqui González

Coordinador de la Carpeta de Experiencias 2020-2021

Felipe Alexis
Jiménez Sierra

Director de Educación Física

Jesús Sosa Sosa

Revisión Técnica

Educación Física Secundaria
Hilda Anaya

Equipo de Autores

Educación Física Secundaria

José López
Juan Mis
Carlos Ríos
Ismael Cauich
Jaime Ricalde

Tarea 1.

1. VELOCIDAD Es necesario buscar un espacio un poco amplio para aplicar esta capacidad física y marcarlo de punto de salida y punto de regreso, se requiere apoyo de una persona con cronometro para saber en cuanto tiempo aplicaste la velocidad ejemplo.1.25 segundos



2. FUERZA Realizar el mayor número de sentadillas en 60 segundos y anotar el número realizado en este tiempo

Tarea 2.

1. RESISTENCIA Se requiere una cubeta, un block o ladrillo al menos de 30 cm de alto, para subir de la siguiente manera; sube pie derecho, sube pie izquierdo, baja pie derecho, baja pie izquierdo a estos cuatro movimientos se contará como una vez, realizar esta secuencia de movimientos con ritmo, controlando tu respiración durante un tiempo de 5 minutos y anotar su resultado si se cansa antes de tiempo registra solo los realizados



2. FLEXIBILIDAD Con los pies juntos y sin flexionar las piernas, en la orilla de una banqueta, o un lugar que tenga por lo menos 25 cm de altura, junta las



manos con palmas hacia abajo juntando los dedos índices, flexiona tu cuerpo para tratar de llegar lo más abajo que puedas, recuerda no flexionar las piernas, mide cuantos centímetros faltan para tocar el piso o cuantos centímetros pasas del nivel de piso. anota los resultados en una tabla como esta para que lleves un seguimiento

CAPACIDADES	PRUEBA		
FISICAS	1	2	3
Velocidad 20 m			
Fuerza			
Resistencia			
Flexibilidad			

Tarea 3.

Experimenta situaciones de cooperación-oposición que permitan diversificar sus acciones motrices.

1.LA PELOTA Material que necesitas: una caja de cartón y una pelota, si no tienes pelota realiza una con el material que tengas (tela, periódico, calcetines) e le pide al alumno utilizar una caja de cartón, utilizar cualquier pelota si no la hay elaborar una a su creatividad, para iniciar es necesario que el alumno se ubique frente a un



pared y tratará de que la pelota al rebotar caiga dentro de la caja, puede utilizar variantes pelotas chicas o grandes según el tamaño de la caja

2. CAJAS LOCAS Para esta actividad se necesitan dos cajas de cualquier tamaño, el alumno deberá contar con una pelota de lo contrario tendrá que elaborarla, se requiere la participación de un integrante de la familia para realizar esta



actividad, donde cada uno tendrá una caja, solo uno tendrá la pelota para lanzarla y el otro cazarla con la caja, posterior se lanzan la pelota a una distancia de dos metros, para hacerla más complicada al terminar lo harán corriendo sin que la pelota toque el piso.

3. ¿Qué situaciones se presentaron para realizar tus materiales?

¿Qué complicación tuviste en la actividad 2 al correr?

¿Qué habilidad percibiste en ambas actividades?

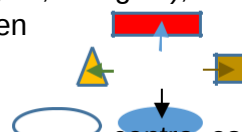
Tarea 4.

Experimenta situaciones de cooperación-oposición que permitan diversificar sus acciones motrices.

1. SIGUIENDO LAS HUELLAS Utiliza hojas de papel de reciclaje y dibuja el contorno de sus pies (14 pares) una vez terminado se pide secuenciarlo de acuerdo al dibujo, la secuencia es de ida y de regreso, invita a un integrante de tu familia y modifica la secuencia de las huellas e incluir las de las manos.



2. FIGURAS SALTARINAS Para esta actividad necesitas cartón y realizar las figuras (círculo, cuadrado, rectángulo, triángulo), una vez terminado, y ubícalos en



izquierda, colócate el en el centro, es importante tener a un familiar de apoyo ya para darle las indicaciones, con secuencias y posiciones que debes adoptar en cada figura, así como incluir al dirigente al juego.

3. ¿Qué situaciones se presentaron para realizar tus materiales?

¿Cómo los solucionaste?

¿Qué forma dirigida se complicó más?



Tarea 5.

Pon a prueba tus desempeños motores en actividades de cooperación-oposición.

1. FÚTBOL A DOS Adapta un espacio de juego ya sea en pasillo, el frente de tu casa o el patio, donde delimitará con materiales que encuentre como escobas, cubetas, etc., limitando las porterías y aplicando sus medidas significativas al espacio de juego, se utiliza un balón si él no cuenta con ello el alumno elaborará uno con telas u hojas de periódico, se utilizará 2 playeras o pañuelos para atarse los pies como lo marca la figura, no habrá porteros y el partido durará 20 minutos, 10 minutos por cada tiempo. si hay más integrantes de la familia el alumno podrá modificar el juego haciendo retas.

2. MODIFICANDO MI DEPORTE Adapta un deporte que elijas, modifica sus reglas, estrategias, tiempos en colaboración de un familiar propongan sus cambios, utilizando materiales desechables o los que tengas en tu casa.

3. ¿Qué dificultades obtuvo en el juego de la actividad 1?

¿Cómo le diste solución al deporte modificado?

¿Cómo llamaste a tu juego modificado?

¿Qué reglas modificaste? ¿cuáles fueron las reacciones de los participantes?

Tarea 6.

Pon a prueba tus desempeños motores en actividades de cooperación-oposición.

1. GATO Reglas para ganar: es necesario hacer tres en línea vertical horizontal o diagonal, solo podrá utilizar 4 puntos y un comodín que dará el gane, se requiere de dos participantes; para iniciar necesitas escobas, palos o cuerdas que te



permitan realizar el gato

como se muestra en la figura, marca una línea de inicio de 2 metros de distancia, necesitara 5 camisas o calcetines del mismo color por participante, a la indicación los dos deberán correr hacia el gato y dejar solo un objeto a la vez y regresar por el siguiente el primero que logre la línea ganará

2. CONCURSO DE CUERDA Para esta actividad se requieren dos cuerdas individuales de 2 metros podrán utilizar cuerdas de tendedero o las que tengan, realiza la siguiente secuencia saltar con ambos pies del 1 hasta 10, saltar con un solo pie contando del 1 al 10, saltar con pies alternados diciendo el abecedario de la A, a la Z, cada cambio deberán registrar sus conteos 5 puntos si salta con pies juntos, 5 más si salta con un pie y 10 más si dice el abecedario saltando registra la puntuación y suma los puntos de cada participante (si no cuentan con dos cuerdas podrán saltar de forma individual para que el opositor lleve el conteo)



3. ¿Cómo aplicaste el juego para que sea cooperativo?

¿Cómo fue el resultado de la oposición?

¿Cómo lograste el objetivo?, ¿cómo te sentiste?

Tarea 7.

Prevé cambios en la ejecución de acciones de cooperación-oposición.

1. NARRADOR DE RADIO Imagina que estás en un estadio del deporte que más te guste, futbol, béisbol, basquetbol, tenis etc. Realiza una narración del partido que te estés imaginando, menciona jugadas, pases tiros, fuera de lugar, faltas a tus deportistas favoritos si no tienes como grabarlo has la interpretación en vivo, involucra a tu familia para que sea el público.

2. JUGANDO A LA ENTREVISTA Elabora tu material, un micrófono, audífonos, y realiza

una entrevista con temas deportivos, pide a un familiar que sea el deportista que tú quieras y realiza la entrevista, si tienes posibilidad de grabarla con un teléfono, puedes verla después en familia si no vive y disfruta el momento convive con tu familia inventando ser un reportero de deportivo.



3. ¿Qué deporte utilizaste para poder narrar?

¿Qué tema utilizaste para la entrevista?

¿Cuál fue la reacción de tu entrevistado?

¿Cómo resolviste el caso de tu seguridad?

Tarea 8.

Prevé cambios en la ejecución de acciones de cooperación-oposición.

1. BOTELLA CHALEN Material: 3 botellas de refresco de diferentes tamaños, 1 litro, 650 ml y 350 ml. Llena cada botella con la tercera parte de agua, el reto consiste en lanzar la botella hacia arriba de tal modo que dé un giro completo y caiga parada sin voltearse, cada botella que se logre parar después de dar un giro tendrá un puntaje, botella de 1 litro 5 puntos y su reto será dar 5 saltos, botella mediana 8 puntos y su reto correr una distancia de 8 metros 4 de ida y 4 de regreso, y la botella chica será de 10 puntos y su reto será saltando con un solo pie y regresar corriendo la misma distancia de recorrido, invita a tu familia.



2. CACHANDO LA PELOTA Corta una botella de jabón líquido por la mitad para utilizar la parte que tiene la tapa se requiere una pelota de tenis si no se cuenta con ella, podrá elaborar de papel periódico o una pelta de calcetín, la actividad consiste en tomar el recipiente con la mano derecha, la pelota con la izquierda, lanzar la pelota hacia arriba 5 veces seguidas y cacharla con el recipiente sin que caiga al piso, al lograrlo cambia de mano el recipiente y la pelota y repite la secuencia, lanza la pelota hacia arriba



da un giro rápido y catcha nuevamente, ahora cambia de mano, invita a tu familia

3. ¿Cuántas veces repetiste para que la pelota entrara en el bote las 5 veces seguidas?

¿Cuántas veces lograste el reto según el tamaño de las botellas?

¿Cómo observaste la participación colectiva?

¿Qué parte de la actividad 2 se te complicó?

¿Cómo lo resolviste?

Tarea 9.

Propón algunos cambios que favorezcan la participación de uno o más familiares en las siguientes dinámicas

1. LA TORRE Para este reto se necesitan 8 latas de refresco permita montarse una encima de otra, se le introduce ya sea un puñito de piedritas o agua para balancear la torre, se delimita una distancia de 3 metros del punto de salida hasta el punto de construcción, utilizando un tiempo de dos minutos para poder construir, es importante saber que las 8 latas deberán estar en el punto de salida y será transportada una por una, si la torre cae inicia nuevamente. Se podrán incluir a familiares para hacer más complejo el reto.



2. LA CUERDA DE EQUILIBRIO Para este reto es necesario contar con una lata de refresco vacía, una cuerda o tendedero de ropa y un pañuelo o playera, el siguiente reto se aplica el equilibrio, de la siguiente manera: extiende la cuerda por lo menos de 4 metros de forma lineal, cruza con la lata en la cabeza, sin tocarla con los brazos extendidos caminando sobre la cuerda, si el pie toca fuera deberás regresar, para hacer más complicado el reto, se cubre los ojos con un pañuelo y repite la misma secuencia

3. ¿Qué dificultad se te presentó al construir la torre?

¿Qué habilidad aplicaste en la actividad 1?

¿Cómo diste solución a la dificultad con los ojos vendados?

¿Cómo observaste la participación de tu compañero?

Tarea 10.

Propón algunos cambios en las actividades, que favorezcan la participación de uno o más familiares en las siguientes dinámicas

1. Identifica en casa 3 actividades de uso cotidiano que te puedan ayudar a mejorar la salud.
2. Describe o dibuja 3 acciones que pueden ayudar al ser humano a tener un mejor hábito de salud.
3. De las actividades de uso cotidiano que identificaste, y las acciones físicas que describiste, realiza las que puedas llevar a la práctica.
4. Escribe en tu libreta cuáles son las actividades de uso cotidiano que realizaste y cuáles las acciones físicas que hiciste (por ejemplo (hábitos alimenticios, descanso y describe los ejercicios correr, caminar series de actividades etc.) ¿Por qué consideras que mejoran la salud?, ¿consideras importantes los hábitos de salud?, ¿estás dispuesto a tener hábitos saludables?

Tarea 11.

Propón algunas modificaciones a los elementos del juego que propicien la adaptación de los roles y los desempeños.

1. En esta actividad tendrás que desarrollar, tu velocidad de reacción, utilizando una caja de leche vacía, la forras con papel blanco, y en cada uno de sus lados que son 4 pondrás, derecha, izquierda, al frente y atrás, (si no puedes forrar la caja, pega un papel en cada lado) te colocaras en el centro de tu cuarto y lanzaras el bote, y reaccionaras a máxima velocidad al lugar que te indique el bote, tocas la pared y regresas al centro.
2. La modificación y aumentar el grado de dificultad será que el lanzamiento de la caja, lo

hagas en diferentes posturas, iras aumentando el tiempo en cada postura y el lugar que decidas tocar para regresar al lugar y postura inicial.

3. Puedes involucrar a un familiar y tomar tiempos de reacción, cambiar roles y analizar lo siguiente ¿Cuántas posturas diferentes realizaste?, ¿Cuál te costó más trabajo?, ¿hacia qué lado te pudiste trasladar con mayor facilidad adelante, izquierda, derecha, atrás?, ¿Por qué crees que haya pasado así?

Tarea 12.

Propón algunas modificaciones a los elementos del juego que propicien la adaptación de los roles y los desempeños.

1. Harás una pelota de trapo tamaño chico. Del tamaño de una pelota de tenis, que no se desbarate, y usarás la caja de leche, realizaras 10 lanzamientos, golpeando la pelota con la mano abierta, (mano hábil). A una distancia de 5 pasos de la caja parada y derribarla, si lo logras solo harás 5 lagartijas si no lo logras realiza 5 sentadillas, opciones puedes sumar y hacerlo al final de los 10 lanzamientos o irlos realizando tiro por tiro.



2. Si resultas muy bueno en la actividad anterior te reto a realizar lo mismo, pero dando 3 vueltas en tu lugar antes de cada golpe de pelota.
3. ¿Con que mano realizaste los lanzamientos?, inténtalo con la otra mano, ¿Por qué crees que con una mano puedes más que con la otra? ¿Qué ajustes realizaste para lograr hacer las actividades?

Tarea 13.

Participa en las situaciones motrices planteadas, asociadas con el desempeño motor y la condición física.

1. el objetivo es llegar a 50 golpes de pelota seguidos con la pelota



de trapo y la caja de cartón, (leche o huevo).

2. si lo logras en un solo intento felicidades, pero si no, correrás en tu lugar (paso yogui) en segundos en el número que pierdas, de golpear a la pelota, ejemplo si pierdes en el golpe 25 correrás 25, segundos y volverás a iniciar hasta lograr 50 golpes seguidos, si al décimo intento no lo has logrado es que posiblemente la pelota está mal hecha.

3. por favor hidrátate

4. ¿en cuántos intentos lograste el objetivo?, ¿Cómo consideras tu desempeño motor?, ¿Qué puedes hacer para mejorar?

Tarea 14.

Participa en las situaciones motrices planteadas, asociadas con el desempeño motor y la condición física.

1. Necesitas una sogá, el largo dependerá de tu estatura.

2. Esta actividad será sencilla pues solo acumularas tiempo saltando en tu lugar, el requisito es brincar con pies juntos, tú decides si lo haces al frente o hacia atrás el tiempo que tratas de lograr son 15 minutos, recuerda que el tiempo se acumula, Solo intenta contar cuantos saltos lograste en los 15 minutos.

Te pongo un dato un niño de 12 o 13 años hace un aproximado de 600 saltos, ahora, de 800 a 1000 una niña, de la misma edad.

3. ¿Cuántos saltos realizaste?, ¿Cuántas veces descansaste mientras acumulabas los 15 minutos?, ¿puedes mejorar el reto?

Tarea 15.

Propón y organiza actividades relacionadas con el fomento de estilos de vida activos y saludables.

1. Escribe en tu libreta cinco actividades que haces en tu vida cotidiana que tengan que ver con actividad física y 5



con hábitos saludables incluyendo alimentos descanso entre otros.

2. ¿qué actividades puedes incluir para sentirte mejor?, ¿qué hábitos saludables de los que escribiste prácticas en tu vida cotidiana?

3. Crea una rutina de ejercicios que incluyan un calentamiento, ejercicios de flexibilidad (estiramiento de tus músculos), velocidad (desplazarte de un lugar a otro en corto tiempo), resistencia (realizar una actividad durante 12 minutos en forma constante) fuerza (solo con tu cuerpo) y realízalos durante la semana

4. Escribe en tu cuaderno como te sentiste al término de la semana.

5. Recuerda guardar tus evidencias para compartir con tus compañeros y maestros cuando los vuelvas a ver, será una linda experiencia compartir.

Tarea 16.

Propón y organiza actividades relacionadas con el fomento de estilos de vida activos y saludables.

1. Mantener una vida saludable es más fácil que obtener buenas calificaciones? Contesta por favor.

2. Te invito a reflexionar sobre tus estados de ánimo tu alimentación tus descansos tu comportamiento familiar, después de haber realizado una actividad física



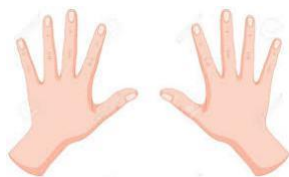
4. La tarea anterior creaste una rutina de actividades, puedes incrementar repeticiones o series si las hiciste con facilidad o crees que puedes incrementar tiempos o distancias

Tarea 17.

Demuestra tu potencial al expresarte con su cuerpo o utilizar sus habilidades y destrezas.

1. Te invito a continuar con las actividades que serán retos a superar, para mejorar

2. Intenta utilizar tu mano menos hábil a la hora de ingerir alimentos, si lo acostumbras hacer con mano derecha, solo usa la izquierda, todo un día.



3. Trata de hacer el siguiente reto cuidando siempre tu integridad física, bañarte con los ojos cerrados desde que tengas contacto con el agua, hasta que te seques.

4. Limpia tu habitación en su totalidad y bien hecho, utiliza una jerga o un trapo cuando vayas a trapearlo, usando solo los pies, ¡claro! enjuagar y exprimir lo harás con las manos, recuerda mover lo que estorbe en el cuarto al barrer y trapear.

5. ¿te costó trabajo utilizar la mano que no es hábil?, ¿Qué sentiste bañarte a ciegas, que habilidad crees que desarrollaste al bañarte a ciegas? ¿te costó trabajo utilizar tus pies para limpiar tu habitación?

Tarea 18.

Demuestra tu potencial al expresarte con su cuerpo o utilizar sus habilidades y destrezas.

1. Da tu máximo esfuerzo en las siguientes actividades todas duran un minuto recuerda la respiración es importante. Se hacen en forma continua es decir una después de terminar la otra.

*correr en tu lugar

*abdominales.

*saltar la soga

*lagartijas

*sentadillas

* Planchas se apoyan los antebrazos y puntas de pies cuerpo recto



Tarea 19.

1. LAS ESTACIONES Este circuito de acción motriz se puede realizar dentro de casa ya sea la sala o fuera de ella en el patio para ello se requiere 6 calcetines, 2 playeras, cuatro círculos de cartón (se ocupa un plato chico para marcar el círculo y se recorta).

Estación 1. Los calcetines, se pondrán en el piso de forma lineal.

Estación 2. El círculo, se ocupan las dos playeras para hacer un círculo pequeño.

Estación 3. Las lagartijas, se ocupan los cuatro círculos.

La secuencia de juego inicia con la estación 1 donde el alumno pasará corriendo por encima de los calcetines, y regresando caminando y utilizando solo la punta de los pies sin salirse de la línea de calcetines (tres repeticiones), estación 2, una vez concluida la primera correrá a la siguiente y colocándose dentro del círculo y deberá agacharse y dar brincos sin salirse o topar las playeras (10 repeticiones). Estación 3 se colocan los puntos de ejercicio de lagartija tiendo una separación de manos de 1 metro y de pies 1 metro (10 repeticiones).

2. ¿Qué situaciones inesperadas se presentaron en los circuitos de acción motriz?

¿Qué estación te resultó compleja?

¿Cómo lo resolviste?



Tarea 20.

1. Las ranas (circuito de acción motriz).

Estación 1. Las escobas, se pondrá dos escobas en el piso con separación de 1 metro. (se pondrá de un lado de la escoba saltando en medio, saltando hacia la segunda escoba y regresando al mismo punto).

Estación 2. La cubeta, el alumno se pondrá frente a la cubeta y deberá saltarla haciendo

10 repeticiones solo de frente y hacia atrás.

Estación 3. La cuerda, deberá tomar una cuerda si no la hay usar un tendedero de ropa, el cual deberá hacer 10 saltos e ir avanzando hacia el frente.2.

3. ¿Qué situaciones inesperadas se presentaron en los circuitos de acción motriz?

¿Qué estación te resultó

compleja? ¿Cómo lo resolviste?

Tareas 21.

1. Realizar un calentamiento general de arriba hacia abajo utilizando todas las partes de nuestro cuerpo.

2. Desplazarse golpeando el globo alternando las manos y después haciéndolo con ambas manos.

3. Golpear el globo con las rodillas sin dejarlo caer estando en un mismo punto y luego con desplazamiento.

4. Golpear el globo con los pies sin dejarlo caer evadiendo obstáculos.

5. Golpear el globo con la cabeza de un punto a otro sin que este toque el suelo.

Tareas 22.

Selecciona un espacio donde puedas trabajar libremente, utilizando 5 pares de calcetines.

1. Formar una fila con los calcetines separándolos para poder desplazarse en zigzag.

2. Realizar saltos calcetín por calcetín con los pies juntos y después abriendo y cerrando los mismos.

3.-Formar una hilera de 3mts. aproximadamente con los calcetines, avanzar por los costados brincando con el pie derecho de ida y regresando con el izquierdo.

4.-Colocar un cesto de ropa y realizar lanzamientos a una corta, mediana y larga distancia. El alumno debe depositar todos los calcetines dentro del cesto.

Tareas 23.

1. Realizar saltos con los pies juntos con la pelota de vinil entre las piernas.

2. Golpear la pelota de vinil con la mano y tocar el suelo si dejarlo caer.

3. Golpear la pelota y realizar una sentadilla, lagartija y abdominales (un ejercicio por vez).

4. Realizar un encuentro familiar de volibol.

Tareas 24.

1. Realizar un calentamiento general de arriba hacia abajo utilizando todas las partes de nuestro cuerpo.

2. JUGAR GOTCHA CALCETINES CON ALGUNOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

Cada participante tendrá el mismo número de calcetines el objetivo será bombardear a los contrarios, cada uno tendrá 10 vidas y se les ira restando al momento de ser golpeado con el calcetín.

Tareas 25.

1. Realizar un calentamiento general de arriba hacia abajo utilizando todas las partes de nuestro cuerpo.

2. BOLICHE. Se buscarán 10 botellas de plástico las pueden pintar y decorar al gusto de cada quien. El juego consiste en poner las botellas en orden que decidan y a cierta distancia tendrán que lanzar una pelota, el objetivo es derribar las botellas e ir sumando puntos. Lo pueden realizar de manera individual por parejas y familiar. Modificándolo de acuerdo a las necesidades de cada alumno (parados, sentado y acostado, etc.) al final el alumno plasmará en su cuaderno su experiencia de la actividad.

Tareas 26.

1. Realizar un calentamiento general de arriba hacia abajo utilizando todas las partes de nuestro cuerpo.

2. HANDBALL O BALONMANO

MODIFICADO. Con la ayuda de un miembro de la familia o amigo, cada uno deberá derribar

con la pelota los botes del compañero o equipo contrario, al jugador o equipo que le derriben sus botes será eliminado cada equipo tendrá 5 botellas. Alternar cancha o espacio iniciar de nuevo el juego.

Tareas 27.

1. Iniciar a forma de calentamiento con el juego las estatuas de marfil, que consiste en moverse libremente y a la señal todos deben quedarse quietos, pierde el primero que se mueva.

2. Realizar el juego pelea de gallos. Consiste en que cada participante se amarra un globo a la altura del tobillo y estos deberán pisar el globo del contrario hasta reventarlo, se puede involucrar todos los miembros de la familia.

Tareas 28.

1.- Realizar un calentamiento general de arriba hacia abajo utilizando todas las partes de nuestro cuerpo.

2.-CACHI BOLAS. El alumno debe ser acompañado por un miembro de su familia, se hacen pelotitas con hojas de papel periódico de un tamaño mediano, el alumno tendrá una bolsa de plástico mediana y a la señal el familiar debe lanzar pelotas de papel hacia arriba y el alumno debe desplazarse sin que estas caigan al suelo atrapándolas con la bolsa, no se puede usar las manos sueltas, se puede modificar la velocidad con la que se lancen las pelotas o lanzar de 2 o 3 al mismo tiempo, el alumno puede proponer modificar elementos de la actividad para imprimirle mayor dificultad.

Tareas 29.

1. Realizar un calentamiento general de arriba hacia abajo utilizando todas las partes de nuestro cuerpo.

2. Quitando cintas. Se formarán dos equipos y cada integrante se colocará dos cintas o paliacates en la cintura. A la señal, cada equipo tratará de quitar el paliacate de los jugadores del equipo contrario procurando que no les quiten sus cintas, si un jugador pierde

ambas cintas tiene que abandonar el juego. Gana el equipo que elimine a todos los jugadores del equipo contrario.

Tareas 30.

1. Se inicia con una caminata breve en puntillas, después en talones, posteriormente un trote y terminar con ejercicios de velocidad.

2. Material: un tambo y/o cubeta, una pelota de cualquier tamaño.

Organiza a tu familia para que juntos participen en este juego. Los jugadores tendrán que lanzar de manera individual la pelota a la cubeta en las siguientes distancias: 1, 2, 5 metros. Cada jugador tendrá tres minutos en cada distancia para encestar el mayor número de veces. Gana quien logre mayor número de puntos.



Tarea 1.

(Beneficios de la actividad física en los adolescentes)

En casa y en tiempo libre se puede realizar actividad física en todo lugar, subiendo escaleras, limpiando la casa, caminando, paseando al perro, etc.

Este diagnóstico lo realizarás en dos partes

1. Actividad, semana dos secuencias en listadas el día 1 y 2, la próxima semana día 3 y 4, para ello es importante realices esta semana estas 2 secuencias, una al día en forma alternada de lunes a sábado por tiempos de 5 a 10 minutos:

1er día: caminar recorriendo la cuadra de tu casa dos o tres veces o en su caso llegar a los 10 min.

2do día: Trotar por la cuadra de tu casa por un tiempo no menos de 5 minutos sin parar

2. realiza el siguiente cuadro en tu cuaderno y registra como fue tu desempeño a partir del día 2 al 6.

2. Realiza una autoevaluación de tu desempeño marcando con una X una de las opciones de las categorías que te ayudara a saber qué áreas debes mejorar E= excelente, B=bien, R= regular, M= mal

Dia 2		Dia 3		Dia 4		Dia 5		Dia 6	
E		E		E		E		E	
B		B		B		B		B	
R		R		R		R		R	
M		M		M		M		M	

3. Escribe en tu cuaderno como te sentiste después de haber realizado las actividades al final de la semana, ¿en qué crees que te beneficie la actividad física

4. Menciona los alimentos, que consumes durante la semana, así como los líquidos que tomas, en cantidad, estos datos te servirán para actividades próximas

Tarea 2.

En casa y en tiempo libre se puede realizar actividad física en todo lugar, subiendo escaleras, limpiando la casa, caminando, paseando al perro, etc.

1. 3er día: Correr la cuadra por un periodo no menos de 5 minutos sin descansar posterior al tiempo considéralo personal y saludable.

4to día: iniciar el recorrido caminando por 5 minutos a su término de tiempo, incrementa la velocidad trotando por 5 minutos y terminando corriendo un tiempo menor a 5 minutos (de 2 a 4 minutos) haciendo un total de tiempo aproximado de 13 minutos sin descansar, es importante que te supervise un integrante de la familia.

2. Realiza una autoevaluación de tu desempeño de las actividades de esta semana, marcando con una X una de las opciones de las categorías que te ayudara a saber qué áreas debes mejorar E= excelente, B=bien, R= regular, M= mal

Dia 2		Dia 3		Dia 4		Dia 5		Dia 6	
E		E		E		E		E	
B		B		B		B		B	
R		R		R		R		R	
M		M		M		M		M	

3. Escribe en tu cuaderno ¿cómo te sentiste después de haber realizado las actividades al final de la semana? ¿en qué crees que te beneficie la actividad física

4. Menciona los alimentos, que consumes durante la semana, así como los líquidos que tomas, en cantidad, estos datos te servirán para actividades próximas

Tarea 3.

1. Existen cuatro capacidades físicas condicionales, la fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia, realiza 2 actividades de cada una de las capacidades físicas.

2. HABILIDAD se le llama a las acciones donde tengas control de tu cuerpo, existen tres tipos de habilidades., Locomotrices, cuando hay algún

desplazamiento como (*gatear *pararse *caminar *impulsarse *botar *saltar *caer *correr *impulsarse *variaciones salto *trepar *subir *esquivar *galopar *deslizar

*reptar *rodar *bajar) no locomotrices, cuando no hay desplazamiento como (*balancearse *pararse

*inclinarse *levantar *estirarse

*traccionar *doblar *colgarse *girar

*equilibrarse) proyecciones cuando tienes contacto con algún implemento (patear, lanzar, volear, golpear, pasar, rodar, recibir, atrapar, agarrar) realiza por lo menos 2 habilidades de locomoción, de estabilidad y de manipulación

3. Escribe en tu libreta las actividades que realizaste de flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia

4. Escribe en tu libreta las actividades que realizaste para desarrollar las habilidades de locomoción, estabilidad y manipulación, así como el material que utilizaste

5. ¿Cómo te sentiste?, ¿diferenciaste las capacidades físicas de las habilidades de locomoción, estabilidad y manipulación?, ¿Cuál es la diferencia?

Tarea 4.

1. en la tarea 3 analizaste el significado de capacidad física y habilidad, en esta semana analizarás el significado de destreza. Cuando combinas una habilidad con una o más capacidades y las dominas, el movimiento se

convierte en destreza por ejemplo (si a un lanzamiento le pones la fuerza necesaria y dirección correcta y lo dominas, es decir logras que la pelota siempre llegue a donde la quieres enviar, lo habrás convertido en destreza).

2. Practica las habilidades de locomoción, estabilidad y manipulación que realizaste la semana pasada poniendo atención en la fuerza, la forma en como lo realizas, y te darás cuenta que cada día mejorarás los movimientos.

3. ¿Qué diferencia hay entre los ejercicios que realizaste la semana pasada y esta?, ¿cómo te sentiste?, ¿logras identificar la diferencia entre capacidad, habilidad y destreza?, descríbelo con tus palabras.

Tarea 5.

1. Un implemento es un objeto que te servirá para utilizarlo en un juego, por ejemplo (la pelota y el bate son implementos que se utilizan para jugar base ball) construye un juego y sus implementos para que lo juegues con tu familia, este debe tener nombre de juego, número de participantes, área de juego, reglas tiempo e implementos

2. Escribe en tu cuaderno la descripción del juego y la forma de como construiste los implementos, también la experiencia que tuviste al implementarlo.

3. ¿Con quién aplicaste el juego?, ¿les gusto?, ¿qué modificaciones puedes hacer al juego y a los implementos?

Tarea 6.

1. Realiza tres implementos con material reciclable para desarrollar habilidades de manipulación

2. Escribe en tu cuaderno qué implementos realizaste y con qué material

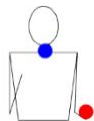
3. ¿Qué habilidades practicaste?, ¿si las practicas con constancia podrás convertirla en una destreza?, ¿por qué?

Tarea 7.

1. con dos pelotas pequeñas o naranjas lanza las pelotas de forma asincrónica es decir cuando una baje la otra suba



2. El pase bajo ha de ser muy rápido, prácticamente cambiar la pelota de mano. Es más fácil hacer los tiros altos con la derecha (si eres diestro) y los pases bajos con la otra, pero también tienes que hacer el ejercicio al revés. No dejes que tu mano menos hábil desarrolle sus habilidades menos que la buena.



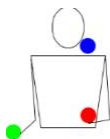
3. Utiliza sólo una mano, lo más importante para este ejercicio es que las bolas se lanzan desde dentro (parte más cercana al centro del cuerpo) se recogen por fuera, también puedes lanzar por delante de la mano y recoger por detrás de la misma, pero es necesario que lo aprendas de la primera manera... y ¡no olvides la mano menos hábil!



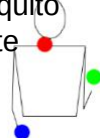
4. ¿Controlaste los movimientos?, ¿lograste hacerlos?, ¿cuál se te facilitó más?

Tarea 8.

1. CASCADA, material 3 pelotas o naranjas, es la base de casi todo, por eso es imprescindible, lleva algo de tiempo, así que no te desanimes, es más fácil aprenderlo si comienzas el ejercicio con dos bolas en la mano diestra y una en la mano no hábil.

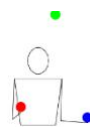


2. Cuando domines la actividad 1 cascada prueba esto. Hay que cambiar un poquito el chip, pero con algo de insistencia te saldrá. Tienes que lanzar las bolas por encima de las otras (por fuera) procurando que



caigan delante de ti, en el centro.

3. Aunque parezca lo contrario esto es más difícil que el 3 en cascada, porque hay que moverse con mayor rapidez y lanzar las bolas más arriba. Se empieza con dos bolas en la mano no hábil y una en la buena, lanza los tiros altos con la mano hábil y los pases bajos con la mano no hábil.



4. ¿Controlaste los movimientos?, ¿lograste hacerlos?, ¿cuál se te facilitó más?

Tarea 9.

1. ¿Qué dice el papelito?, en esta actividad necesitas por lo menos 3 consignas que puedas realizar por ejemplo: (dar 10 saltos, 5 palmadas, 2 giros, 5 saltos atrás y delante de forma alternada), (siéntate y párate 5 veces seguidas, salta separando y juntando piernas de forma alternada al tiempo que juntas y separas los brazos, toca 5 objetos diferentes que se encuentren en tu casa), (salta cruzando pie derecho e izquierdo de forma alternada, brinca con pies juntos girando 3 veces a la derecha y 3 veces a la izquierda)

2. Pon las consignas dentro de un vaso o plato después de hacer estiramientos y prepararte para una actividad más intensa, coloca el vaso con las consignas a por lo menos 2 metros de distancia, y realiza las consignas una a una sacando el papel del recipiente y realizando lo que te pide

3. Involucra a un familiar para que participe contigo, puedes duplicar las consignas y ponerlas en dos recipientes para que ambos realicen las consignas y tomen el tiempo en el que realizaron las actividades

4. ¿Cuál de las consignas realizaste con mayor facilidad?, ¿en qué tiempo realizaste las actividades?, ¿cómo te sentiste?, ¿crees que puedes mejorar?, ¿puedes crear consignas diferentes para realizar?

Tarea 10.

1. SIMULANDO JUGAR UN DEPORTE esta actividad se realiza en parejas, necesitas un globo o una bolsa de plástico con aire. Imagina que la bolsa es la pelota, práctica



fundamentos de voleibol, (saques, pases por arriba, pase lateral recepción de balón) futbol (pase de cabeza, recepción con el pecho) basquetbol (fijándote un objetivo como canasta, pases de pecho, por arriba)

2. Realiza otro implemento para trabajar otros fundamentos de diversos deportes.

3. ¿Qué implemento realizaste?, ¿cómo lo utilizaste?, ¿qué fundamento realizaste con mayor facilidad?, ¿cómo podrías mejorar la practica?

Tarea 11.

1. Actividad 5: stop (juegos tradicionales)



Marca en el piso o en la tierra un círculo pequeño central y uno grande que servirá para dividir a los participantes, antes del juego cada jugador escoge un deporte y platicará de él y



por qué lo seleccionó, se trata de compartir experiencias de lo que saben de cada deporte se le pide al alumno que los participantes, den una breve historia de su deporte favorito en la juventud, en el centro deberá tener la palabra stop y las divisiones deberán tener un escrito un deporte, para iniciar el del centro deberá decir “declaro la guerra a mi peor enemigo que es” y cuando diga “voleibol” el participante con ese deporte brincará hacia el centro diciendo stop, mientras que los otros correrán al escuchar la palabra se detendrán, elegirá a un deporte para marcar los pasos, ejemplo 3 pasos grandes y uno chico a fútbol, si gana en pasos el que pierde pasa al centro.

Tarea 12.

1. ACTIVIDAD 1: ¡quítale la cola!

Para esta actividad se requiere jugar con participantes de la familia, de material se solicita dos camisas, calcetines, etc., que sirvan como cola, para ello se delimita el espacio que servirá de persecución podría ser el patio o pasillos; el alumno tendrá el honor de llevar un objeto como tesoro quien estará a una distancia de dos metros de su perseguidor, claro, teniendo puesta la cola entre su cintura, a la indicación ambos correrán, uno para no perder la cola y el otro para quitarla, una vez quitándole la cola se le pondrá un reto ya sea brincos, lagartijas, sentadillas, etc. Posterior se cambian los roles.

Tarea 13.

1. MI PROPIO RECORD intenta superar los siguientes retos: realiza una caminata de un minuto y cuenta los pasos que das, anota el número de pasos, salta con los pies juntos durante un minuto y cuenta cuantos saltos realizas, sentado con piernas estiradas y pies juntos, flexiona tu tronco durante 30 segundos tratando de llegar lo más lejos posible, registra los resultados; el sentado con piernas estiradas y separadas, flexiona el tronco durante 30 segundos y trata de llegar lo más adelante posible, registra tus resultados

Tarea 14.

1. CUERDA. Salta la cuerda un minuto cada ejercicio: apoyándote con los dos pies, saltar con los pies juntos de manera lateral hacia la izquierda y derecha, con pies juntos hacia adelante y atrás, separando y juntando las piernas, una pierna adelante y otra atrás cambiando en forma alternada, saltar simulando que vas corriendo, saltar de péndulo (extendiendo cada vez una pierna hacia un lado)



2. Registra cuantos saltos realizaste en cada serie por minuto, ¿puedes mejorar el número de repeticiones por minuto?, podrías aumentar el tiempo en cada serie?, ¿Cuál salto te costó más trabajo?, ¿de qué otra manera propones saltar? ¿cómo te sentiste?, ¿en qué crees que te beneficia la actividad física?



Tarea 15.

1. RITMOS. Hacer dos percusiones sobre los muslos y luego dos palmadas al frente (16 tiempos en ciclos de 4). Hacer dos percusiones en los muslos, en la tercera se levanta un brazo y luego el otro (16 tiempos en ciclos de 4). Dos percusiones en los muslos al tiempo que la cabeza voltea hacia la izquierda y a la derecha.

2. Crear distintas evoluciones y movimientos

1. Crear distintas evoluciones

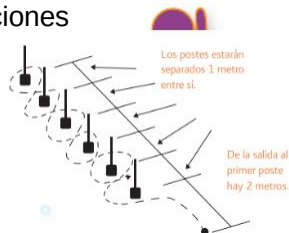
con 2 movimientos.

Crear distintas evoluciones con 3 movimientos. Ligar varios movimientos y hacer una secuencia.

Se puede iniciar a pie firme o sentado, pasando luego a los desplazamientos.

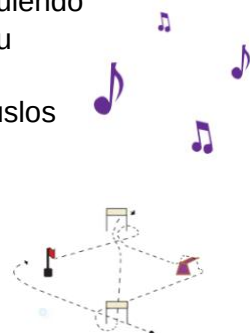
3. Al terminar lavarte las manos y bebe dos vasos de agua

4. ¿Lograste realizar las secuencias de ritmo?, realiza secuencias diferentes y practícalas, no olvides anotar en tu cuaderno las secuencias que creaste.



Tarea 16.

1. Ritmos con música realiza las actividades de la semana pasada siguiendo el ritmo de la música de tu agrado, hacer dos percusiones sobre los muslos y luego dos palmadas al frente (16 tiempos en



ciclos de 4). Hacer dos percusiones en los muslos, en la tercera se levanta un brazo y luego el otro (16 tiempos en ciclos de 4). Dos percusiones en los muslos al tiempo que la cabeza voltea hacia la izquierda y a la derecha.

2. Crear distintas evoluciones y movimientos

1. Crear distintas evoluciones con 2 movimientos. Crear distintas evoluciones con 3 movimientos. Ligar varios movimientos y hacer una secuencia. Se puede iniciar a pie firme o sentado, pasando luego a los desplazamientos.

3. Al terminar lavarte las manos y bebe dos vasos de agua

4. ¿Lograste realizar las secuencias de ritmo con música?, ¿cómo te sentiste?, invita a tu familia a participar.

Tarea 17.

1. Mi velocidad, mi agilidad. Para mejorar tu velocidad y agilidad necesitas reloj y 7 botellas de agua u objetos colocados en fila a 1 metro de distancia entre ellas y marca una línea de salida a 2 metros de la fila de botellas.

2. Antes de realizar el recorrido realiza estiramientos y ejercicios de calentamiento moviendo articulaciones para evitar lesiones.

3. Pide a un familiar que te tome el tiempo para hacer el recorrido de ida y vuelta, trata de hacer el menor tiempo posible.

4. realiza dos veces el recorrido y anota tus resultados

5. ¿qué diferencia hubo entre la primera y la segunda oportunidad?, ¿Por qué crees que haya una diferencia?, ¿crees mejorar tu propio tiempo?, ¿cómo te sentiste?

Tarea 18.

1. Carrera de obstáculos utilizando materiales que tengas en casa, realiza 2 banderolas y 2

vallas (con cubetas y palos de escoba) y un tapete (cartón, tela).

2. Recorre la pista en el menor tiempo posible con dos intentos con un periodo de descanso, cuenta el menor tiempo. Si tiras algún obstáculo debes repetir el recorrido.

3. Realiza respiraciones profundas y recuperar el ritmo cardiaco, cuida de tener el espacio libre de objetos.

4. ¿Qué tiempo realizaste en cada recorrido?, ¿cómo sentiste tu respiración?, ¿en cuánto tiempo te recuperaste?, ¿de qué manera te beneficia el ejercicio?, invita a un familiar a participar en la carrera.

