|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ESCUELA SECUNDARIA GENERAL No. 59**http://profile.ak.fbcdn.net/hprofile-ak-snc4/27541_128591693845382_6509_n.jpg**“RENÉ CASSÍN”****CICLO ESCOLAR 2019-2020****APREDE EN CASA****PROFESOR: HELADIO MEIXUEIRO MORALES** | **ASIGNATURA:** | **EDUCACION FÍSICA** |
| **GRADO: 3** | **SESIONES: 2**  | **GRUPO(S):** |  |
|
| **Aprendizaje esperado:** Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.  |
| **EJE: competencia motriz** | **COMPONENTE: integración de la corporeidad.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SECUENCIA DIDÁCTICA (INICIO, DESARROLLO Y FINAL)** | **RECURSOS** | **EVALUACIÓN** |
| **TEMA:** pensamiento en movimiento.**INICIO:** el alumno o alumna escogerá un tema de los siguientes: El murmullo y las olas del mar. Lo inconforme que estás ante una injusticia. La satisfacción que te da el haber logrado una meta en tu vida. **DESARROLLO:** Con música rítmica <https://www.youtube.com/watch?v=dzJVqpD_Nx8&t=1084s>, piensa en el tema que escogiste y deja que tu cuerpo exprese los pensamientos que el tema te provoca. Muévete ya sea a ras de piso, a nivel medio o a nivel alto, desplázate por la sala de tu casa, mueve tus brazos, tu cuello, tu tronco, tu cadera. Dale un inicio, un clímax y un final a tu expresión. Tiempo recomendado, de 2 a 3 minutos. Trata de realizar tus mismos movimientos otra vez. *Nota: puedes ocupar otro tipo de música a tu libre criterio.***CIERRE:** Respirar profundamente. Escribe en formato lo que sentiste al trasformar tus pensamientos en movimiento. Autoevalúate: NIVEL 1: sin compromiso, NIVEL 2: compromiso justo, NIVEL 3: máximo compromiso  | Bitácora o libreta.Ropa adecuada.<https://www.youtube.com/watch?v=bCz1922GU08><https://www.youtube.com/watch?v=w9AbF4NGVzo><https://www.youtube.com/watch?v=w9AbF4NGVzo> | En su libreta se revisará su reflexión final y su autoevaluación   |
| **Fuente, cita, créditos** SEP. *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. 2017.* pp. 277 – 278. Créditos: Luis Alfredo Peña Chamorro.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ESCUELA SECUNDARIA GENERAL No. 59**http://profile.ak.fbcdn.net/hprofile-ak-snc4/27541_128591693845382_6509_n.jpg**“RENÉ CASSÍN”****CICLO ESCOLAR 2019-2020****APREDE EN CASA****PROFESOR: HELADIO MEIXUEIRO MORALES** | **ASIGNATURA:** | **EDUCACION FISICA** |
| **GRADO: 2** | **SESIONES: 2**  | **GRUPO(S):** |  |
|
| **Aprendizaje esperado:** 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.  |
| **EJE: competencia motriz** | **COMPONENTE: Desarrollo de la motricidad** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SECUENCIA DIDÁCTICA (INICIO, DESARROLLO Y FINAL)** | **RECURSOS** | **EVALUACIÓN** |
| **“DISEÑO Y APLICO MI PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO”** INICIO: Trabajar sobre el diseño de un plan de acondicionamiento físico sencillo y lo principal, fácil de realizar. Para ello debe tomar en cuenta los siguientes aspectos. Espacio del que dispone, materiales, tiempos. Realice con su hijo un cronograma de actividades físicas, determine los días y la hora a realizar, pida a su hijo que proponga las actividades de acuerdo al contexto en el cual se encuentra. DESARROLLO: Realice las actividades planeadas. Sugerencia de actividades (5 min. Actividades de calistenia utilizando música.) Ejercicios de fuerza en piernas sencillos (5 saltos con pies juntos, 5 saltos con un solo pie, con otro, trotar en un solo lugar, subir y bajar escaleras, subir y bajar en un escalón, sentadillas, etc.) Ejercicios de fuerza en brazos, lagartijas (empieza con muy pocas 3, 4, 5. Poco a poco iras incrementando) Ejercicios de fuerza general. (mantener por el tiempo que te sea posible 5,10,15 min. la posición de lagartija, pero en lugar de mantenerse sobre manos realízalo apoyado sobre brazo) CIERRE: Ejercicios de relajación, estiramiento, respiración, anota en una tabla la cantidad de tiempo o repeticiones que realizas en cada sesión.  | Bitácora o libreta.Ropa adecuada. | Se realizará utilizando la tabla de registro poniendo especial hincapié en el punto de partida    |
| **Fuente, cita, créditos** Elaboración L. E. F. José Juan López Vázquez  |

**FORMATO 3ER GRADO**

**EDUCACION FISICA**

**SECUNDARIA 59 T.M.**

**EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** | **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** | **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** | **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** |

**EJERCICIOS DE CLIMAX**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** | **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** | **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** | **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** |

**EJERCICIOS DE CIERRE.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** | **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** | **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** | **Movimiento y pensamiento.****NIVEL** |

**FICHA DE ANOTACIÓN 2DO.**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**SECUNDARIA 59 T.M**

**TODO UN RETO MEJORAR MI CONDICIÓN FÍSCA**

**NOMBRE GRADO: GRUPO.**

**TALLA**

**PESO**

**Índice de masa corporal. libro pag.22**

**VALORACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA**

***BURPEE (EJERCIO COMBINADO O SOLDADITOS)***



**Consiste en realizar una lagartija, una sentadilla y un salto todo en un solo movimiento. Numero de repeticiones en 30 seg.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fecha de inicio** | **Numero de repeticiones** |
| **Fecha de término regresó a clases.** | **Numero de repeticiones.** |

**Nota. Para los alumnos que no puedan, realizar la caminata o actividad de rehabilitación según sea el caso.**