

ESCUELA SECUNDARIA No. 59

RENÉ CASSIN

3º PERIODO. DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD.

ACTIVIDADES PARA EL AISLAMIENTO PREVENTIVO

TERCER GRADO

EDUCACIÓN FÍSICA

"CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ"

QUIÉN SOY Y QUIÉN QUIERO SER



- 1.- Elige uno o más ejercicios que te gusten.
- 2.- Cierra los ojos y realiza el ejercicio.
- 3.- Imagínate qué y cuántos ejercicios musculares realizas.
- 4.- Concéntrate en cómo se sienten las diferentes partes de tu cuerpo, cómo dilatas y contraes tus músculos.
- 5.- Siente cómo realizas el o los ejercicios con óptimos resultados, sin errores.
- 6.- Combina todas las sensaciones, especialmente lo que ves, sientes y escuchas al realizar bien tu ejercicio.
- 7.- Abre los ojos y ejecuta lo que imaginaste.

Toma en cuenta lo siguiente:

¿Con cuánta viveza sentiste tus movimientos corporales?

¿Sabías qué?

"De todos los conocimientos posibles el más sabio y útil es conocerse a uno mismo." William Shakespeare



ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

Hablar del futuro es hablar del ahora. A continuación te presentamos una serie de preguntas que te ayudarán a guiar un proyecto de vida para ti.

¿Qué quiero lograr con mi proyecto de vida?

¿Cómo lo voy a realizar y con qué actividades?

¿Cómo lo voy a iniciar? ¿Qué etapas va a comprender?

¿Cómo voy a valorar mis avances y los posibles ajustes de mi proyecto de vida?



SOPA DE LETRAS

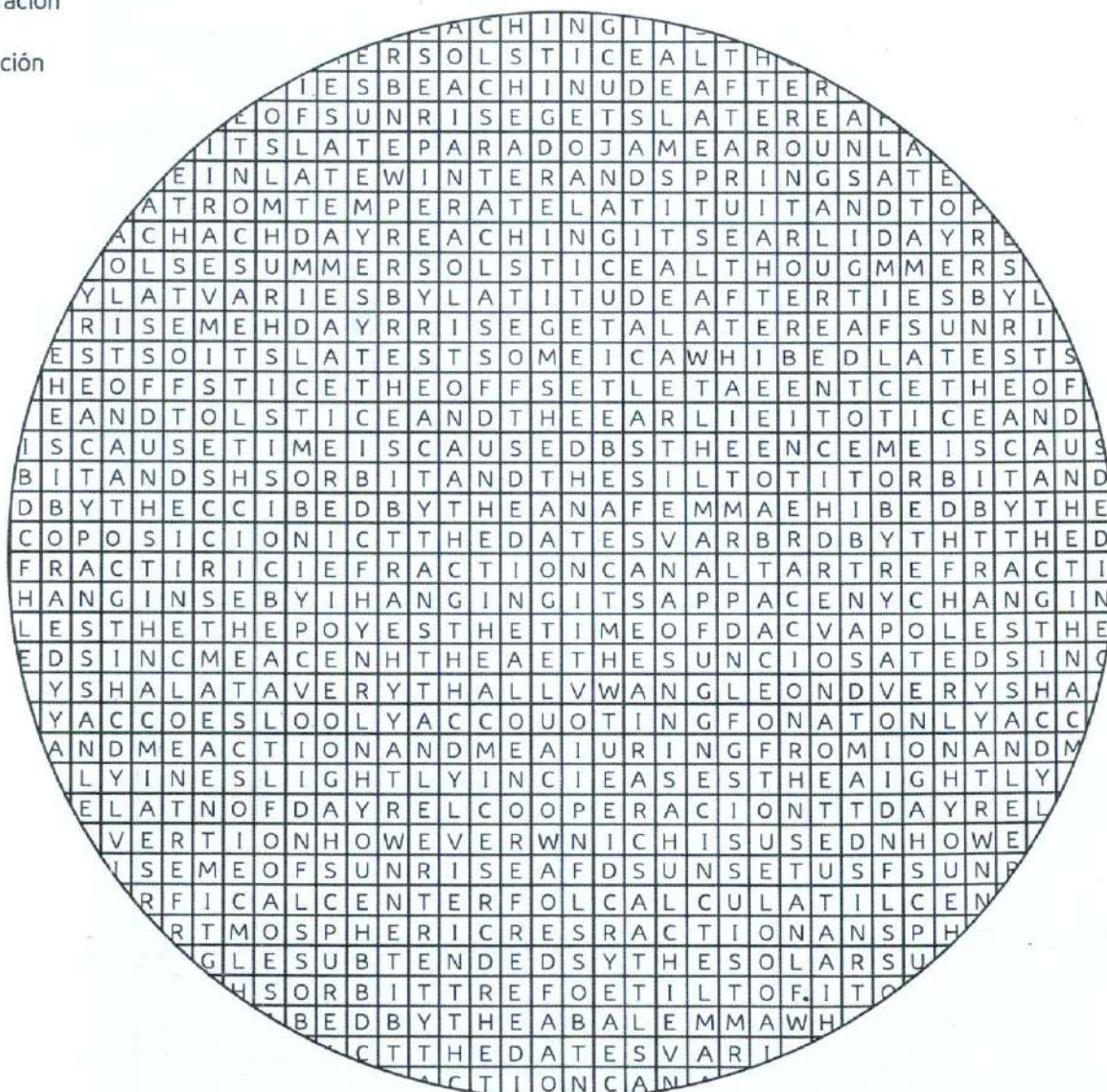
ENCUENTRA EN LA SOPA DE LETRAS LAS SIGUIENTES PALABRAS:

Paradoja

Oposición

Cooperación

Interacción



6

Tema

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y LOS JUEGOS EN MI ESCUELA



Meta

Diseña una propuesta que puedas llevar a cabo en tu tiempo libre.

Aprenderás...

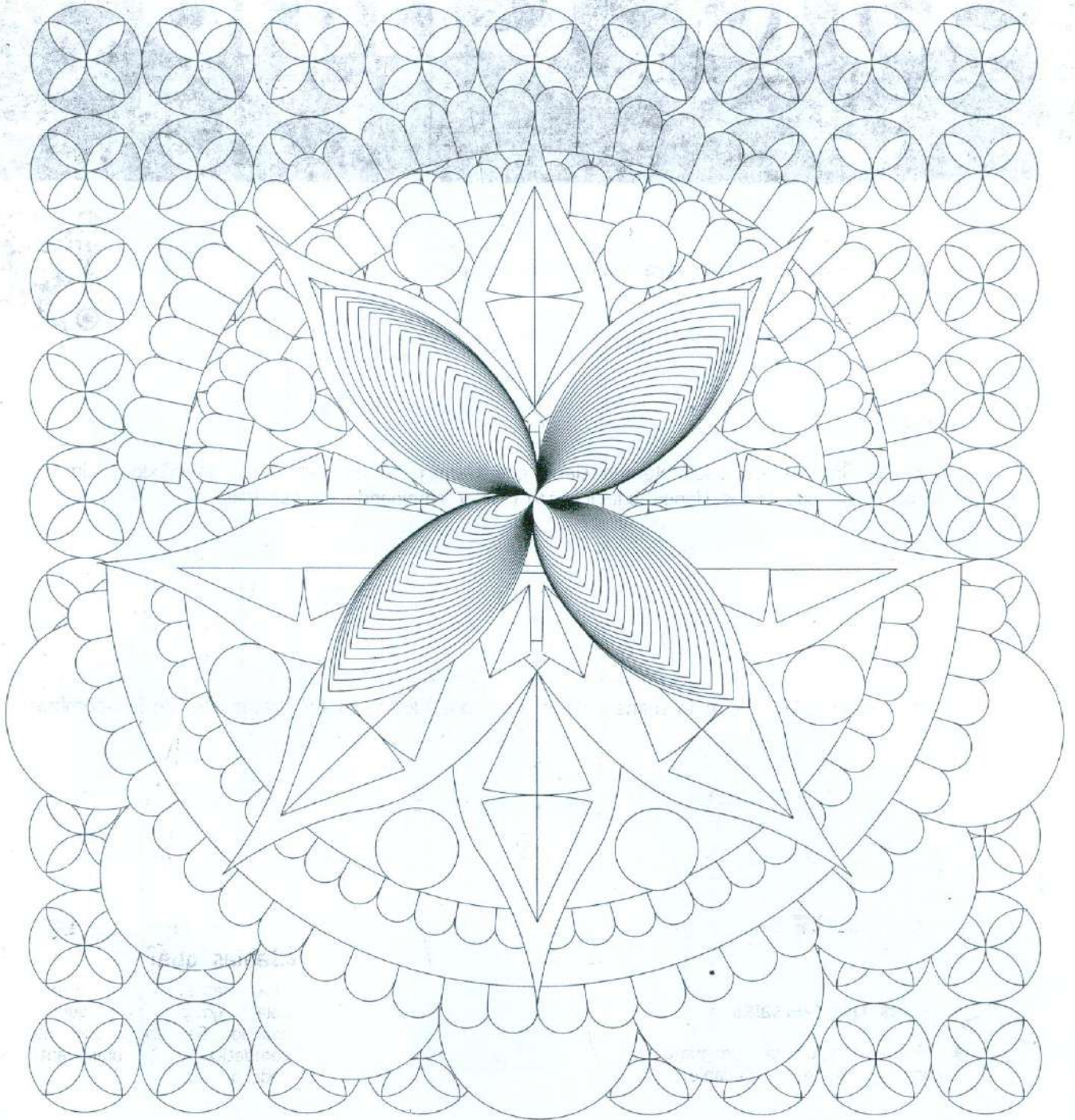
A apropiarte de tu cuerpo como un territorio personal e individual que te permitirá descubrir nuevos mundos a través del juego.

dibujo

MANDALA



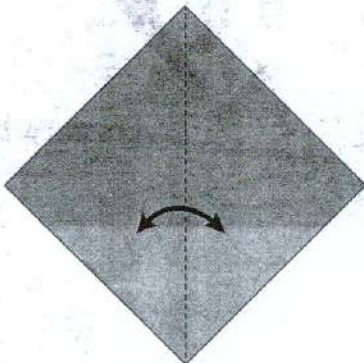
COLOREA EL SIGUIENTE MANDALA.



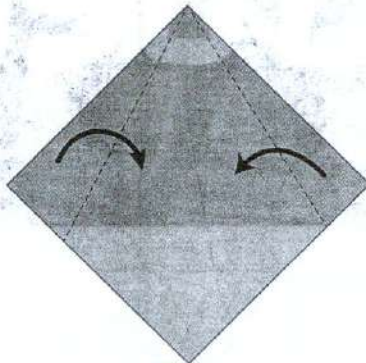


ELEFANTE

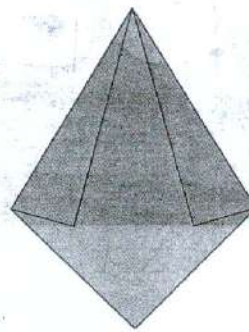
REALIZA EL SIGUIENTE EJERCICIO DE PAPIROFLEXIA.



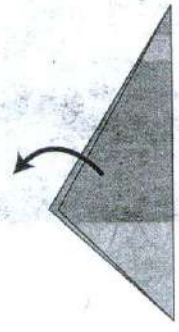
paso 1



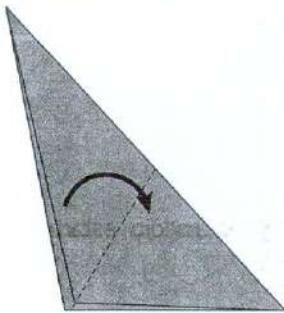
paso 2



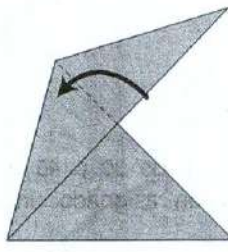
paso 3



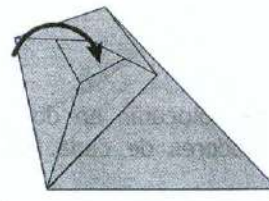
paso 4



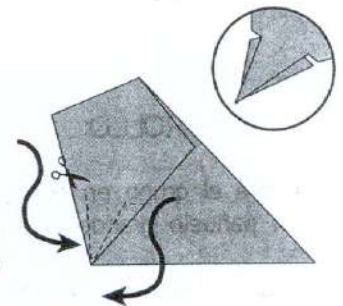
paso 5



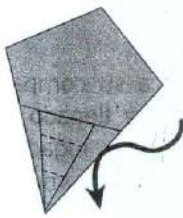
paso 6



paso 7



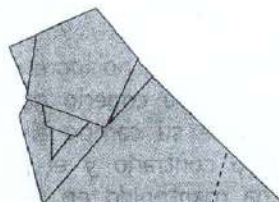
paso 8



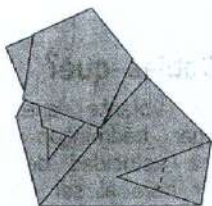
paso 9



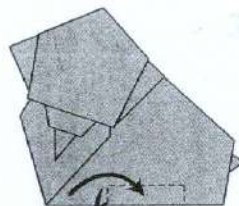
paso 10



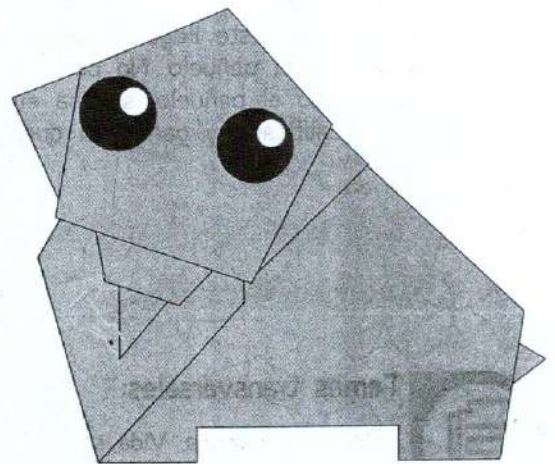
paso 11



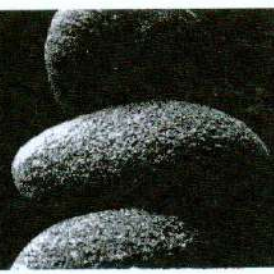
paso 12



paso 13



resultado / colorea o dibuja



SOPA DE LETRAS

ENCUENTRA EN LA SOPA DE LETRAS LAS SIGUIENTES PALABRAS:

Fuerza

Velocidad

Flexibilidad

Resistencia

Equilibrio

Juegos

Estrategia

Cooperación

Valor

Campo

Busca diagonalmente

