

ESCUELA SECUNDARIA GENERAL No.18

"SOLEDAD ANAYA SOLÓRZANO"

TURNO VESPERTINO

CICLO ESCOLAR 2021-2022



1^{ER}
TRIMESTRE

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

(RECUPERACIÓN)

Asignatura:
Educación Física

Profesor(a) que elaboró:
Ángel Hernández Hernández

Nombre del alumno: _____
(Iniciando con apellido paterno)

Grado: **Grupo:** _____

Fecha: _____

ACTIVIDAD 1

CARÁTULA 1er. TRIMESTRE

ACTIVIDAD 2
DIAGNÓSTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA
SECUNDARIA

CICLO
ESCOLAR
2021-2022

DOCENTE

**E
S
C
U
E
L
A**

SECUNDARIA SOLEDAD ANAYA
SOLORZANO No. 18

ALUMNO

GRADO Y GRUPO

Apreciable Madre, Padre o Tutor de Familia, el presente Diagnóstico tiene como propósito recabar la información necesaria para el diseño de las actividades de Educación Física y contribuir a que su hijo (a) obtenga un desarrollo integral.

Agradezco mucho su apoyo y por ese motivo le solicito sea tan amable de responder lo siguiente.

1.- Escriba una “X” en base al desarrollo físico, motriz, cognitivo, social, y afectivo de su hijo (a).

¿Su hijo (a) padece alguna enfermedad?

Sí () No ()

Cuál:

Durante este periodo de confinamiento por COVID-19, ¿Su hijo (a) ha tenido oportunidad de jugar y/o hacer actividad física?

Sí () No ()

Cuál:

¿Su hijo (a) presenta alguna dificultad para desarrollarse de manera independiente?

Sí () No ()

Cuál: Visual () Auditivo () Motor () intelectual ()

Respiratorio ()

AUTOEVALUACIÓN PARA EL ALUMNO (A)

Durante este periodo de contingencia por COVID-19, ¿Cómo te has sentido emocionalmente?

Puedes marcar 3 opciones.

Feliz () Emocionado (a) ()

Triste () Temeroso (a) ()

Ansioso (a) () Nervioso (a) ()

Durante el periodo de confinamiento por COVID-19 ¿Cómo ha sido tu estilo de vida en casa?

Activo () Pasivo () Sedentario ()

Regularmente pasivo () Regularmente activo ()

--

--

--

--

--

--

2.- Apreciado (a) alumno (a) encierra la respuesta con la que te identifiques.

a) Durante este periodo en casa, ¿Cómo te sientes físicamente? 1.- Bien () 2.- Normal () 3.- Regular () 4.- Mal ()	b) ¿Cuentas con un espacio adecuado en casa para realizar actividades de Educación Física? 1.- Sí () 2.- No () 3.- Tal vez ()	c) ¿Cuáles son las actividades que más te gustan practicar? 1.- Físicas () 2.- Ocio () 3.- Deportivas () 4.- Recreativas ()
d) En este regreso a clases ¿Cómo te sientes? 1.- Feliz () 2.- Triste () 3.- Temeroso (a) () 4.- Preocupado (a) ()	e) ¿Te ha gustado realizar actividades de Educación Física en casa? 1.- Sí () 2.- No () 3.- A veces ()	f) ¿Estás listo (a) para iniciar este Ciclo Escolar con actividades de Educación Física? 1.- Sí, pondré todo mi empeño () 2.- No tengo interés en las clases ()

5.- Enojado (a) ()

3.- Contesta brevemente a los siguientes cuestionamientos.

1.- ¿Qué es para ti la Educación Física? R:	2.- ¿Con que frecuencia realizas ejercicio a la semana? R:
3.- ¿Qué tan importante es para ti la actividad física? R:	4.- ¿Incentivas a tus familiares (papá, mamá, hermanos, tíos, etc.) o a algún conocido (amistades) a realizar ejercicio físico o algún deporte)? R:

5.- Cuando realizas ejercicio, ¿Con que fines lo haces?

- a) Estéticos
 - b) Salud
 - c) Deportivos
 - d) Entretenimiento
 - e) Otros
- Especifica:

NOTA: La información proporcionada es totalmente confidencial y será utilizada para el diseño de las actividades adecuadas para el estudiante.

¡Les agradezco mucho su apoyo y sus respuestas!

Serán de gran utilidad para la planeación de actividades de Educación Física

Escuela Secundaria No. 18 “Soledad Anaya Solórzano”

Educación Física

Actividad 3 “Cuestionario”

Alumno:

Grupo:

INSTRUCCIONES

• **SUBRAYA LA RESPUESTA CORRECTA**

1.- Se llama así a todo movimiento del cuerpo que precisa energía y trabaja los músculos:

- a) Educación Física b) Actividad Física c) Jugar con mis amigos

2.- Capacidad para operar competentemente en una actividad determinada:

- a) Aptitud b) Talento c) Esfuerzo

3.- ¿Con qué frecuencia se debe hacer ejercicio?

- a) 3 veces por semana b) Cada tercer día c) 30 minutos diarios

4.- ¿Cuántos grupos alimenticios existen?

- a) 6 b) 7 c) 9

5.- ¿Cuántas veces al día se deben ingerir alimentos?

- a) 6 b) 5 c) 7

6.- ¿Cuál es el objetivo de llevar a cabo actividades físicas de manera constante?

- a) Mantener un peso adecuado b) Prevenir enfermedades c) Las dos anteriores

7.- ¿De qué forma influye la actividad física en el cerebro?

- a) Activa las neuronas b) Genera endorfinas c) Las dos anteriores

8.- Trabajo realizado por varios individuos pero que precisa la activa participación de cada uno para alcanzar el objetivo en común:

- a) Trabajo en equipo b) Grupo c) Compañeros

9.- Aumento de peso corporal por encima de un patrón dado:

- a) Sobrepeso b) Índice alto de grasa corporal c) Diabetes

10.- Principal causa de muerte en México:

- a) Paro respiratorio b) Malos hábitos alimenticios y físicos c) Cáncer

ACTIVIDAD

4

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

El ser humano desarrolla en la infancia y la adolescencia sus habilidades motoras, es decir, aquellas que tienen que ver con el movimiento del cuerpo; de ahí la importancia de la asignatura de Educación Física, cuyo objetivo es fomentar un desarrollo físico y social sano.

En estos tiempos, en que los jóvenes han cambiado los balones por los dispositivos móviles, y los amigos reales por las redes sociales, la actividad física y el conocimiento del cuerpo adquieren un papel aún más relevante en la educación básica.

En este sentido, te invitamos a participar activamente en todas las actividades de la asignatura, respetando siempre tus límites, pero tratando de mejorar día con día tu condición física y tus habilidades.

Actividad 1

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?
- 2.- Describe brevemente cada una de las anteriores
- 3.- ¿Qué esperas de la materia?
- 4.- ¿Que te gustaría aprender en la materia de Educación Física?

Actividad 2

Realiza los siguientes ejercicios de calentamiento antes de cualquier actividad física (realízalos con al menos 2 miembros de tu familia, mientras más, mejor) al final, contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno:



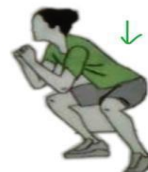
**1.- Gira tus tobillos
(8 repeticiones con a
cada pie)**



**2.- Movimiento de rodillas al
frente y atrás
(8 repeticiones)**



**3.- Eleva tus rodillas
a la altura de tu
cintura
(16 repeticiones con
cada una)**



**4.- Agáchate y
levántate
(10 repeticiones)**



1.- Haz círculos con la cadera durante 20 segundos o tiempos (10 izquierda y 10 derecha)



2.- Gira el tronco durante 20 segundos o tiempos (10 izquierda y 10 derecha)



3.- Flexiona en forma natural el tronco durante 20 segundos o tiempos (10 izquierda y 10 derecha)



4.- Con las manos en la nuca, lleva tu barbilla al pecho durante 20 segundos o tiempos.



5.- Con las manos en la barbilla, inclina la cabeza hacia atrás durante 20 segundos o tiempos.



6.- Pon la mano derecha en la oreja izquierda y haz laterales de cuello (20 segundos de cada lado)



7.- Con la mano derecha jala el codo izquierdo a la derecha y viceversa (20 segundos de cada lado)



8.- Con la mano derecha, jala el codo izquierdo hacia la nuca y viceversa (20 segundos de cada lado)

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar los ejercicios?

2.- Explica que fue lo que te gustó o disgustó de realizar los ejercicios.

3.- ¿Fue sencillo realizarlos o te esforzaste mucho?

4.- ¿Consideras que los ejercicios fueron fáciles o difíciles?

5.- ¿Con que miembros de tu familia realizaste el ejercicio y por qué?

ACTIVIDAD 5

MAPA MENTAL

REALIZA UN MAPA MENTAL SOBRE LOS CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

Fecha: **5/Octubre/2020**

Los cambios en la adolescencia

La adolescencia es una etapa llena de cambios físicos y emocionales. Por un lado, tu voz comienza a modificarse, tu cuerpo continúa su crecimiento y te empieza a salir vello donde antes no había. Por otro lado, tus gustos musicales ahora son distintos, tu círculo de amigos ya no es el mismo, y ciertas personas comienzan a atraerte.

Los cambios que estás presentando precisan actividades o ejercicios que te ayuden a desarrollar tus capacidades motrices y, por ende, a tener un crecimiento personal pleno.



FÍSICOS

- Cambios de tamaño y estructuras corporales.
- Adquisición de rasgos físicos del individuo adulto: talla, forma, proporciones.
- Aumento de la actividad hormonal.

INTELIGENCIALES

- Manejo de la realidad concreta.
- Formulación de juicios de valor.
- Razonamiento utilizando criterios propios.
- Cambio en la percepción del mundo, de acuerdo con su ambiente.

SOCIALES

- Búsqueda de afecto para su seguridad.
- Integración social
- Aceptación del conocimiento, siempre que sea de alguna persona admirada

SEXUALES

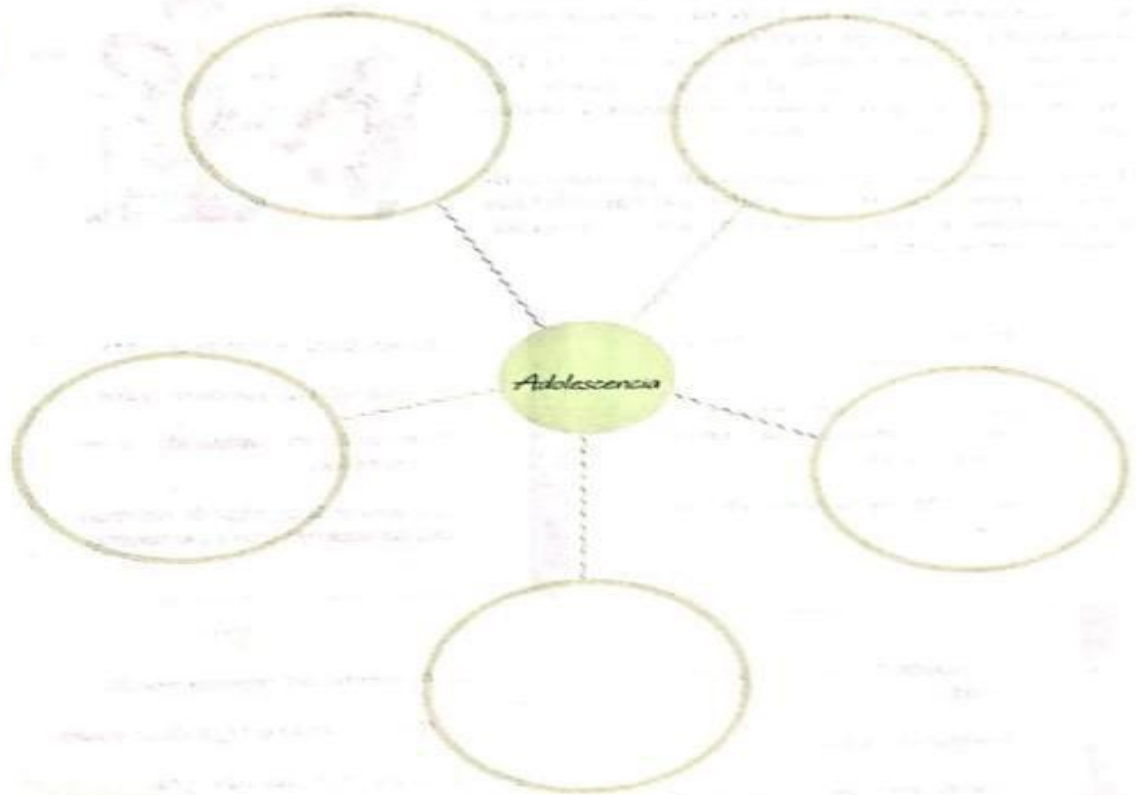
- Aumento del impulso sexual.
- Crecimiento de órganos sexuales.
- Capacidad reproductora.
- Atracción por las personas del sexo opuesto



ACTIVIDAD:

Elabora un mapa mental sobre los cambios que presenta el cuerpo humano en la adolescencia.

1



ACTIVIDAD 6

REGLAMENTO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

El presente reglamento estará vigente durante el resto que dure la pandemia y será el siguiente:

- 1.- Se le dará el 40% de la calificación trimestral a las actividades que se realicen los días que tienen asignado en sus clases.
- 2.-El 40% será de un examen mensual que se aplicará durante una sesión y que no habrá otro momento de contestar ya que de igual forma contara como asistencia
- 3.- El otro 20% se dará con el pase de lista y participaciones los días que están marcados en el horario .

Nombre y Firma (papá, mamá o tutor)

ACTIVIDAD 7

CONCEPTOS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y JUEGO

Contesta las preguntas sin buscarlas, sólo en base a lo que tu sepas:

1.- ¿Qué entiendes por Educación Física?

2.- ¿Qué entiendes por deporte?

3.- ¿Qué entiendes por juego?

Conceptos

Educación Física

Es una disciplina pedagógica que a través del movimiento se pretende llegar a un equilibrio físico, mental y social del ser humano.

Pedagógico = Enseñar

Deporte

Es una disciplina individual o colectiva con reglas establecidas, cuyo objetivo principal es el de ganar.

Juego

Es una actividad que puede ser individual o colectiva con reglas sencillas que se pueden cambiar y el objetivo principal es el de divertir.

ACTIVIDAD

En base a los conceptos anteriores y sin buscar en internet, responde la siguiente pregunta:

¿El ajedrez es un juego o un deporte? ¿Por qué?

Después busca la respuesta en internet y compárala con tu respuesta.

Anota la respuesta y la coincidencia o diferencia con la tuya.

ACTIVIDAD 8

IMPORTANCIA DEL CERTIFICADO MÈDICO Y COMO MEDIR NUESTRA FRECUENCIA CARDIACA

- 1.- ¿Qué significa para ti un certificado médico?

- 2.- ¿Cuántas veces nos debemos hacer un certificado médico?

- 3.- ¿Por qué es de suma importancia el certificado médico en la clase de Educación Física?

Es el número de pulsaciones por minuto que emite nuestro corazón.

En reposo debe ser de 70 a 110.

La frecuencia cardiaca AUMENTA con la actividad o el ejercicio físico.

Se utilizan el dedo MEDIO e ÍNDICE porque presentan mayor sensibilidad al realizar esta actividad.

Existen 6 lugares en los que se puede medir de manera más eficiente la frecuencia cardiaca:

- 1.- En la sien.
- 2.- En el cuello.
- 3.- Al final del antebrazo.
- 4.- En la muñeca o principio de la mano.
- 5.- En la ingle.
- 6.- En el corazón.

ACTIVIDAD

El alumno deberá medir su frecuencia cardiaca en reposo durante un minuto y registrarla.

Después, deberá realizar 15 sentadillas y volver a tomar su frecuencia cardiaca y registrarla.

¿Qué pasa con tu frecuencia cardiaca?

¿Qué significa CONDICIÓN FÍSICA?