



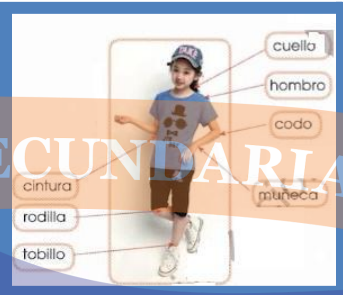
Docente: Profr. Jorge Antonio Lara Espinosa	Temporalidad: del martes 4 al viernes 14 de febrero de 2025.
---	--

Grado: 1°	Grupos: A, B, C, D y E	Momento: 2°
-----------	------------------------	-------------

Disciplina	EDUCACIÓN FÍSICA
Código	7.2.5. a 7.2.6.
Tema	VIDA Y CUERPO SANOS
Propósito	Ayudar a los estudiantes a comprender la importancia de la disponibilidad corporal, conocer su cuerpo y mejorar sus capacidades físicas mediante actividades prácticas y reflexiones.
Contenido	Estilos de vida activos y saludables
Procesos De desarrollo de Aprendizaje:	Describe acciones que le permiten integrar su disponibilidad corporal, conocer su cuerpo y mejorar sus capacidades

Sesión	Tiempo	Actividades
13 Exploración Corporal	Apertura	Reconocer las partes principales del cuerpo y sus funciones. De una primera mirada, la mayoría podríamos mencionar las partes básicas del cuerpo humano: cabeza, cuello, tronco, brazos y piernas (extremidades). Pero este es un vistazo superficial; ahondando un poco más, la lista de las partes del cuerpo humano se hace muy extensa. Sistema muscular El sistema muscular está compuesto por tres tipos diferentes de músculos: • Músculo esquelético o estriado, que produce movimientos voluntarios. • Músculo visceral o liso, que permite la movilidad de estructuras como el tubo digestivo. • Músculo cardíaco, que comparte propiedades con el músculo estriado y el liso. El sistema muscular es necesario no solo para el desplazamiento de nuestro cuerpo en el espacio y para mantener la postura, sino además para el funcionamiento de órganos vitales, como el corazón. Sistema esquelético Compuesto por huesos, tendones, ligamentos y cartílagos, el sistema esquelético constituye una barrera de defensa para nuestros órganos internos. Además, este sistema permite la movilidad, sirve como almacén de calcio e interviene en la producción de células sanguíneas.
	Desarrollo	Juegos de presentación donde los estudiantes se muevan libremente y nombren las partes del cuerpo que están utilizando. DINAMICA: Levantando y girando nuestro cuerpo.



Sesión	Tiempo	Actividades																															
																																	
	Cierre	Al finalizar, se discutirá en grupo qué partes del cuerpo usaron más durante la actividad y por qué es importante conocerlas.																															
14 Coordinación y Equilibrio	Apertura	¿Cómo mejorar la coordinación motora y el equilibrio? Entrenar la coordinación ayuda, en general, a mejorar nuestra calidad de vida. Es de gran apoyo para el cardio gracias a que también se crea una resistencia.																															
	Desarrollo	Ejercicios de equilibrio como caminar sobre una línea, saltos en un pie, entre otros. • Gateo del oso • Balanceo de pierna • Recepción de pelota • Paso del cangrejo • Flexión espartana • Sentadillas y zancadas • Saltar la cuerda																															
	Cierre	Se discutirán las dificultades encontradas durante las actividades y cómo se pueden mejorar con práctica y concentración.																															
15 Flexibilidad y Estiramiento	Apertura	Aprender la importancia del estiramiento para mantener la flexibilidad corporal.																															
	Desarrollo	Rutina de estiramientos enfocada en diferentes grupos musculares. Se retomará los ejercicios de estiramiento de la sesión 14. <table><tr><th colspan="8">EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos</th></tr><tr><th>EJERCICIO</th><th>DIBUJO</th><th>EJERCICIO</th><th>DIBUJO</th><th>EJERCICIO</th><th>DIBUJO</th><th>EJERCICIO</th><th>DIBUJO</th></tr><tr><td>Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho</td><td></td><td>Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.</td><td></td><td>Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.</td><td></td><td>Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.</td><td></td></tr><tr><td>Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión</td><td></td><td>Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro</td><td></td><td>Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.</td><td></td><td>Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies</td><td></td></tr></table>	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos								EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.		Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos																																	
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO																										
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.																											
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies																											
	Cierre	Se hablará sobre cómo el estiramiento puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico.																															



Sesión	Tiempo	Actividades
16 Actividades Físicas	Apertura	Desarrollar la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular. Podemos definir la resistencia cardiovascular como la capacidad de realizar un trabajo de forma eficiente durante el máximo tiempo posible. Esta capacidad no solo se refiere a los trabajos tipo aeróbicos, es decir, aquellos de intensidad corta o media y de duración larga como puede ser andar o correr. Al contrario, esta resistencia va intervenir en todos los aspectos, y va a estar vinculado también a la fuerza, donde la intensidad aumenta y la duración del trabajo se acorta.
	Desarrollo	Circuitos de ejercicios donde se incluyan actividades aeróbicas y de fuerza como saltos (10) en la sala, flexiones (15) y abdominales (10) con descanso entre actividad de un minuto, una vez que se complete el circuito, habrá un descanso de 5 minutos, se realizaran 3 repeticiones. 
	Cierre	Se analizará cómo se sintieron durante el circuito y cómo pueden mejorar su resistencia y fuerza con práctica regular.

Anexo 4

INDICADORES	INSUFICIENTE (1)	BÁSICO (2)	ACEPTABLE (3)	BUENO (4)	EXCELENTE (5)	SUM A
Capacidad para integrar disponibilidad corporal	No puede integrar su disponibilidad corporal ni comprender su importancia	Reconoce la importancia de la disponibilidad corporal, pero tiene dificultades para aplicarla	Puede integrar su disponibilidad corporal en algunas actividades, pero con limitaciones	Demuestra una buena integración de su disponibilidad corporal en diversas actividades	Integra su disponibilidad corporal de manera excepcional, evidenciando un alto nivel de consciencia corporal	
Conocimiento y comprensión del propio cuerpo	No muestra comprensión de su propio cuerpo ni de cómo mejorar sus capacidades	Tiene un conocimiento básico de su cuerpo, pero con falta de detalles o precisiones	Muestra comprensión adecuada de su cuerpo y cómo mejorar sus capacidades	Demuestra un buen conocimiento de su cuerpo y cómo optimizarlo	Posee un profundo entendimiento de su cuerpo y cómo potenciar sus capacidades	
Mejora de las capacidades	No muestra evidencia de	Intenta mejorar algunas	Realiza esfuerzos	Logra mejoras tangibles en	Alcanza un nivel	



PUEBLA
Gobierno del Estado
2 0 2 4 - 2 0 3 0

Subsecretaría de Educación Obligatoria
Dirección General de Educación Básica Primer Nivel
Dirección de Secundarias Generales
Escuela Secundaria "Águilas de Anáhuac"
C. T. 21DES0095G

Educación
Secretaría de Educación

físicas y habilidades corporales	intentar mejorar sus capacidades físicas o habilidades corporales	capacidades físicas o habilidades, pero sin progreso evidente	consistentes para mejorar sus capacidades físicas y habilidades corporales	varias capacidades físicas y habilidades corporales	excepcional de desarrollo en sus capacidades físicas y habilidades corporales, evidenciando un compromiso continuo con su mejora	
					Total	

