

Guías de Repaso Escolar



SECUNDARIA
Reactivos Educación Física

Grado 1





Dr. Rutilio Escandón Cadenas
Gobernador Constitucional del Estado de Chiapas



Mtra. Rosa Aidé Domínguez Ochoa
Secretaria de Educación

Directorio

Mtro. Marco Antonio Morales Vázquez
Subsecretario de Educación Estatal

Mtro. José Luis Hernández de León
Subsecretario de Educación Federal

Mtro. Ismael de León Roblero
Subsecretario de Planeación Educativa

Lic. Pedro Gaudencio Martínez Esquinca
Coordinación General de Asuntos Jurídicos y Laborales

M.E. Hernán López Vázquez
Coordinación General de Administración Federalizada

Mtro. José Ramón Pérez Villatoro
Coordinación General de Administración Estatal

**Elaborado por la Secretaría de Educación
y publicado en el mes de abril del 2020**
Correo@educacionchiapas.gob.mx
www.educacionchiapas.gob.mx

El Gobierno del Estado de Chiapas ha emprendido acciones para prevenir, controlar y disminuir los efectos de la pandemia COVID 19. Éstas han consistido en análisis, decisiones y acciones conjuntas entre distintos niveles y órdenes de gobierno, acatando las directrices y protocolos de seguridad para regresar a la vida cotidiana en una "nueva normalidad". Se ha decidido continuar con las medidas de "sana distancia" para salvaguardar la salud y seguridad de la población en general.

Por tal motivo y con el objetivo de favorecer la prevención, la Secretaría de Educación del estado de Chiapas se suma a la continuidad de la estrategia de educación a distancia "Mi Escuela en Casa" a fin de prevenir el contagio y propagación del COVID 19 entre estudiantes, directivos, maestros y personal de apoyo que interactuarían en la escuela de manera presencial.

Al continuar con la implementación de esta modalidad educativa, estamos salvaguardando la integridad de quienes participan en el contexto escolar, además de la sociedad en general, pues aún es necesario revisar la pertinencia del contacto físico y estar convencidos de que los indicadores de la pandemia, no representen un riesgo para la ciudadanía.

En el estado de Chiapas se mantienen las estrategias de trabajo a distancia ya implementadas en todos los niveles educativos de la entidad, mismas que constan de acompañamiento virtual y de materiales de apoyo para las localidades más alejadas, donde existe conectividad; no obstante, continúan presentes el compromiso, la cercanía y el acompañamiento profesional de los docentes con su labor educativa.

Como parte de esta importante tarea, la Secretaría de Educación, ha producido una tercera entrega de materiales de apoyo educativo para el acompañamiento formativo en las regiones más necesitadas del estado, mismos que fueron producidos de manera colegiada por académicos y docentes expertos del sistema educativo estatal, considerando los contenidos y específicos a los grados correspondientes.

Cabe mencionar que, para su adecuado aprovechamiento, es necesario el impulso y acompañamiento de los padres de familia, quienes necesitan estimular el estudio y la utilización de ellos; así como también es primordial que, de manera conjunta con los docentes, acompañen y motiven la reflexión de los contenidos en los materiales a fin de asumir que, en momentos de crisis sociales como esta, es indispensable que la esperanza se convine con el esfuerzo para superarla.

"En tiempos de crisis, que la educación sea un motivo para la unidad y el bien común de la nación".

ROSA AIDÉ DOMÍNGUEZ OCHOA



1ER GRADO

Integración de la corporeidad • Acepta sus potencialidades al proponer y afrontar distintas situaciones colectivas, de juego y expresión, con la intención de ampliar sus posibilidades.

- Reconoce su potencial al participar en distintas situaciones de juego y expresión corporal, para saberse y sentirse competente.

Creatividad en la acción motriz • Elabora estrategias de juego al identificar la lógica interna de las situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo en las que participa, para ajustar sus desempeños a partir del potencial, individual y de conjunto.

- Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.



ACTIVIDAD 1

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas u hojas de papel • pluma. 	<p>Los integrantes de la mesa redonda Propósito: Retomar las características del juego de mesa “Maratón” e incorporar tareas que impliquen movimientos para superar una serie de retos.</p> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De manera colectiva, escriban en hojas o tarjetas, una serie de retos a superar (físicos, motrices o expresivos) y preguntas a resolver, relacionadas con la práctica de actividades físicas y el cuidado de la salud (a partir de la información que puedan investigar o que conozcan de dichos temas). • Cada participante deberá tomar una tarjeta de manera aleatoria y tratará de cumplir el reto que se presenta, si lo consigue obtiene un punto; la persona que obtenga la mayor cantidad recibe un beneficio familiar a decidir en colectivo.
<p>Evaluación: Que el alumno logre identificar sus habilidades, destrezas, así como sus dificultades y las anote en un cuaderno.</p>	




ACTIVIDAD 2

Educación Física	Actividades
<p style="text-align: center;">Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 palitos de paletas o lápices. • Reloj o cronómetro. 	<p>“ATRAPA 12”</p> <p>Organización de la actividad: lápices (palitos) de dos y dos sobre la mesa. Inicia el alumno de pie en una posición cómoda.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>En este reto el alumno se colocará los primeros 2 lápices o palitos en el dorso de la mano, intentando hacer un movimiento rápido para atraparlos con la palma de la mano, si lo logra integrará de lápices más y así sucesivamente repitiendo hasta completar la cantidad de 12 lápices. Un mal movimiento provocará que se caigan y deberá iniciar nuevamente. Tiene 60 segundos para completar el reto.</p>
<p>Evaluación: Variante. Incrementar el número de lápices. Tener un oponente para hacer el reto quien lo logre primero será el vencedor.</p> <p>Comenten: ¿Qué dificultades le presentó el reto? ¿Qué variaciones implementaría para un mejor desempeño? Anotándolo en un cuaderno.</p>	



ACTIVIDAD 3

Educación Física	Actividades																				
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de letras. 	<p>• Realizar de manera individual la siguiente sopa de letras:</p> <p>Nombre: _____ Fecha: _____ Materia: _____ Profesor: _____</p> <p>Sopa de Letras de Deportes</p>  <pre> Z Z G L V S I K V L U W C Y S W V V F E G N S A Q P X E O T J E P E S G R I M A B I A D K V G O L F E C R I Q U E T V Q R Z M T X G L Z E K S H F U T B O L M Y J A V N A N Y C I L Q M O U R U O J C T B T T N A C N Q B U U U M C V Z Y C I E W E Q L G S I W O Y I L B V K G P O C N Q N I R E E I O L H A Z A D B E C X L I C I N S C T W A N J E Y L H W Y Y C I S N S Z E B X I W X U V A O F X Z K K S D G J L F J O P S B Q T R N M Q F I N M E R S C S A F L I M Z S Z C R J J W T O M F S H O C K E Y S O B R E H I E L O E E P O L O A C U A T I C O S R U G B Y X S T R I A T L O N O S Q L T K U L A Z L A V H K V S R J T A E K W O N D O Z S R K </pre> <table border="0"> <tr> <td>BALONCESTO</td> <td>HOCKEY SOBRE HIELO</td> <td>NATAACION</td> <td>CICLISMO</td> </tr> <tr> <td>TRIATLON</td> <td>ESQUI</td> <td>RUGBY</td> <td>VOLEIBOL</td> </tr> <tr> <td>GIMNASIA</td> <td>ESGRIMA</td> <td>GOLF</td> <td>TENIS DE MESA</td> </tr> <tr> <td>TENIS</td> <td>ATLETISMO</td> <td>BEISBOL</td> <td>FUTBOL</td> </tr> <tr> <td>HOCKEY</td> <td>CRIQUET</td> <td>POLO ACUATICO</td> <td>TAEKWONDO</td> </tr> </table>	BALONCESTO	HOCKEY SOBRE HIELO	NATAACION	CICLISMO	TRIATLON	ESQUI	RUGBY	VOLEIBOL	GIMNASIA	ESGRIMA	GOLF	TENIS DE MESA	TENIS	ATLETISMO	BEISBOL	FUTBOL	HOCKEY	CRIQUET	POLO ACUATICO	TAEKWONDO
BALONCESTO	HOCKEY SOBRE HIELO	NATAACION	CICLISMO																		
TRIATLON	ESQUI	RUGBY	VOLEIBOL																		
GIMNASIA	ESGRIMA	GOLF	TENIS DE MESA																		
TENIS	ATLETISMO	BEISBOL	FUTBOL																		
HOCKEY	CRIQUET	POLO ACUATICO	TAEKWONDO																		
<p>Evaluación: Elegir 3 deportes de la sopa de letras y escribir sus características; principales, reglas, tiempos.</p>																					





Mi Escuela en Casa

ACTIVIDAD 4

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 pelotitas iguales de cualquier material, puede sustituir las pelotitas por algún otro implemento que tenga a su alcance. 	<p style="text-align: center;">“EL MALABARISTA”</p> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar lanzando y cachando con una sola mano la pelota, lanzar con una y cachar con otra, incluir 2 pelotas, incluir 3 pelotas, Esta actividad lo único que requiere es práctica para poder perfeccionar. Una vez logrado podemos cambiar por otro implemento. • Redacción en un pequeño texto sobre lo que piensa de las actividades circenses en especial de los malabares.
<p>Evaluación: Logro dominar los malabares con dos o más objetos.</p>	



ACTIVIDAD 5

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Lápices 	<p style="text-align: center;">“LA CALCULADORA”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con apoyo de la familia o con otros integrantes, realizan movimientos coordinados movilizando brazos piernas, tronco, cabeza. • Organizados por parejas, deberán seguir un código para poder transmitir y descifrar una cifra. • Uno se coloca atrás y será quien transmita el código, quien se encuentre adelante deberá descifrar el código. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Código: las centenas serán tocando el hombro izquierdo, las decenas serán tocando la cabeza, las unidades será tocando el hombro derecho, los toques se tienen que realizar en el mismo sentido de la escritura de izquierda a derecha. • Al tener la cifra correrán en su lugar durante 15 segundos y posteriormente escribirán la cifra. • Ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • 3 toques en el hombro derecho. • 2 toques en la cabeza. • 5 toques en el hombro derecho. • Descifrando el código: 325 • Se revisa la hoja para ver si los números que se dieron están correctos
<p>Evaluación: Que todas las cifras que se hayan dado estén correctas.</p>	





ACTIVIDAD 6

<p>Educación Física</p>	<p align="center">Actividades</p>
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crucigrama. 	<div style="text-align: center;"> <h2>Los deportes</h2> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> el baloncesto <input type="checkbox"/> el ciclismo <input type="checkbox"/> la equitación <input type="checkbox"/> la esgrima <input type="checkbox"/> el esquí acuático <input type="checkbox"/> el fútbol <input type="checkbox"/> el fútbol americano <input type="checkbox"/> el hockey <input type="checkbox"/> la lucha libre <input type="checkbox"/> la natación <input type="checkbox"/> el paracaidismo <input type="checkbox"/> el patinaje <input type="checkbox"/> la pesca <input type="checkbox"/> el ping-pong <input type="checkbox"/> el tenis </div> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar de manera individual el siguiente crucigrama:
<p>Evaluación: Elige 3 deportes y de esos deportes, trata explicar 3 deportistas de esos deportes que elegiste.</p>	



ACTIVIDAD 7

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> Convocatoria escrita juegos de mesa o material que el alumno emplee en su concurso, premios de los ganadores. 	<p align="center">“YO TE INVITO”</p> <ul style="list-style-type: none"> Que el adolescente investigue los elementos de una convocatoria y la escriba, para que los integrantes de su familia concursen en la actividad que involucren retos (golpear una pelota u objeto 10 veces sin que se caiga, meter la pelota a cierta distancia debajo de una silla en tres intentos, interpretar con mímica una canción o película, reconocer el sabor de alguna comida con los ojos vendados, entre otras opciones). <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> El adolescente pega su convocatoria e invita a todos los integrantes de su familia a la inscripción y a participar en sus actividades explicando las reglas y cuantos puntos ganan los integrantes al realizar los diferentes retos. El alumno premia al ganador y agradece la participación de todos los integrantes.
<p>Evaluación: Que el alumno explique las dificultades a las que se enfrentó en la realización de esta actividad.</p>	



ACTIVIDAD 8

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botellas de PET, acceso a internet, libreta, lápiz, 2 mesas. 	<p align="center">“MI CONDICIÓN FÍSICA”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigar en internet o en algún libro sobre ¿cuáles son los componentes de la condición física? <p>Implementar las siguientes actividades en casa, buscando mejorar tu condición física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Levantar con las manos y por arriba de la cabeza dos botellas de medio litro con agua, 8 veces. • Hacer 8 sentadillas, cuidando de no forzar tus rodillas y manteniendo la espalda recta. • Tratar de alcanzar con tu mano una marca en la pared que está a 10 cm. de tu mano levantada. • Colocar dos mesas con tres metros de separación y llevar una botella de agua de un extremo a otro, lo más rápido posible. Hacer tres intentos. • Correr en tu lugar durante 32 segundos. • Respirar profundamente. Intentar otra vez las actividades. • Respirar profundamente. Sentados, piernas extendidas, alcanzar la punta de sus pies. Ponerse cómodos y en su libreta responder lo siguiente: ¿Qué actividades, de las que acabamos de realizar corresponden a cada uno de los componentes de la condición
<p>Evaluación: Esquema en su libreta de las actividades realizadas. Revisión de actividades de cierre contestadas.</p>	



ACTIVIDAD 9

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelota de esponja, botellas de pet, cuerda 	<p style="text-align: center;">“VAMOS A DIVERTIRNOS”</p> <ul style="list-style-type: none"> • “TENIS DE MANO” En un área delimitada de 2x4 m, dividida a la mitad con una línea al centro, quedando de 2x2 m o ajustándose al terreno que se tenga, se jugara tenis con la mano; Quien saca deberá botar la pelota de esponja atrás de la línea de fondo y golpear la pelota con la palma de la mano tratando que bote en el área contraria, el otro jugador después del bote en su área regresará la pelota. Si la pelota da dos botes consecutivos en el área contraria se hace un punto, si se lanza la pelota y cae fuera del área el punto es para el jugador que no toco la pelota, se juega a 15 puntos. • “SALTAR LA CUERDA” <ul style="list-style-type: none"> - Individual; en un solo lugar, hacia el frente. - En bina - Con una cuerda larga, uno salta y dos hacen girar la cuerda. • “DERRIBAR LOS PINOS” Material, una pelota y 5 botellas de pet. Se colocan las botellas en forma de pinos de bolos, el tirador a una distancia de 6m o más, deberá intentar lanzar la pelota con la mano dominante para derribar las botellas. <ul style="list-style-type: none"> - Con la otra mano - Con el pie, la pelota debe ser rodada
<p>Evaluación: Mediante la observación directa percatarse de la facilidad o dificultades que mostro el alumno en la realización de las actividades.</p>	



ACTIVIDAD 10

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionar a los miembros de la familia que les pareció la realización de este circuito. Que estación les gusto más y por qué. Que estación no les gusto y por qué. Que cambiarían de las estaciones del circuito. Como podrían volverlo más complejo o difícil. 	<p style="text-align: center;">“HAGAMOS RETOS MOTORES”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparemos nuestro espacio de trabajo: sea cual sea, debe estar libre de obstáculos y sobre todo en buenas condiciones higiénicas. Cada miembro de la familia propondrá un movimiento, ejercicio o actividad física que nos prepare para nuestras actividades centrales (entiéndase como calentamiento). También pueden proponer una canción (ya sea de las que los jóvenes canten en su escuela o una canción de moda o que sea de su agrado, pero que requiera de movimientos corporales). A continuación, quien dirige la actividad, dará las instrucciones para llevar a cabo las acciones de nuestro espacio de educación física. • Ahora realizaremos un circuito de acción motriz con las siguientes pruebas en cada estación: (para hacer más divertida la situación en cada estación debe haber por lo menos 2 personas para realizarlo a modo de competencia, pero sin importar quien gane en cada estación) <ul style="list-style-type: none"> ✓ ESTACION 1.- el reto de la botella.... El tradicional reto de la botella, pero podemos cambiar el objeto con algo no peligroso y que resista la acción de lanzar y caer al suelo. ✓ ESTACION 2.- juguemos el avioncito o tejo.... Dibujar en el piso, tener tapas de garrafón o tapas de leche o incluso un plato que ya no utilicen (que no se rompa al impacto con el suelo), y por turnos lanzarlo para que quede dentro; cada jugador tiene 3 intentos.



- ✓ **ESTACION 3.-** concurso de ula – ula.... Poner como reto hacer girar el aro en diversas partes del cuerpo, un número determinado de veces o por tiempo sin perder la rotación del mismo. Si no contamos con un aro, podemos amarrar una cuerda por los extremos y que ocupe el lugar del aro.
- ✓ **ESTACION 4.-** tiro al blanco.... Colocar cualquier objeto (caja, cubeta, bolsa, etc.) que sirva como blanco y obviamente contar con pelotas pequeña (si no tenemos pelotas, hacerlas con periódico o papel que sea de reciclaje), colocar el blanco fijo en un lugar y a 5 metros una línea para hacer lo tiros. Cada participante tiene 3 tiros. Pueden jugar por veces logradas o puntos por tiro.
- ✓ **ESTACION 5.-** juguemos curling.... Un deporte invernal que es muy divertido y aunque no lo juguemos en hielo, podemos adaptarlo a nuestras condiciones. Dos equipos o dos jugadores. Dibujar un ojo de toro (tiro al blanco con muchos círculos) en el piso, dando a cada círculo un puntaje. A 10 metros colocar la línea de tiro. Con pelotas u otro objeto que ruede (puede ser una lata de refresco o de atún, vacías obviamente) rodarlas hacia el ojo de toro y tratar que quede lo más cerca del centro, pero cuidado, un jugador del otro equipo puede mover el objeto lanzado con anterioridad y desplazarlo



	<p>✓ ESTACION 6.- inventemos un reto.... Aquí cada familia inventara un reto motriz en donde intervenga el uso de objetos.</p> <p>Quien esté a cargo de la actividad, pondrá algunas acciones de relajación y al mismo tiempo llevara a cabo la evaluación de la actividad (realizar las acciones marcadas en el apartado posterior a este texto).</p>
--	---

Evaluación: Los marcados en las actividades y que se encuentren en casa.





LA

ESCUELA

QUE QUEREMOS

La construyamos juntos