

# Guías de Repaso Escolar



**SECUNDARIA**  
Reactivos Educación Física

**Grado 2**





**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](mailto:Correo@educacionchiapas.gob.mx)  
[www.educacionchiapas.gob.mx](http://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**





## 2DO GRADO

### **Integración de la corporeidad**

- Manifiesta su potencial al planificar y participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, con el propósito de conocerse mejor y cuidar su salud.
- Afirma su sentido de pertenencia a partir de la práctica de actividades físicas, expresivas y deportivas, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal.

### **Creatividad en la acción motriz**

- Aplica el pensamiento estratégico al analizar la lógica interna de situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para resolver los problemas que se presentan.
- Toma decisiones a favor de la participación colectiva en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover ambientes de aprendizaje y actitudes asertivas.




### ACTIVIDAD 01

Educación Física	Actividades
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Botella de vidrio, vaso de plástico desechable, reloj o cronómetro</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>“VOLTEA EL VASO”</b></p> <p>Organización de la actividad: se coloca sobre una mesa una botella de vidrio, en el borde de la mesa un vaso plástico desechable.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>El reto consiste en que el alumno deberá voltear un vaso desde el borde de la mesa y hacer que caiga volteado y este se ensarte en el cuello de la botella que está a una distancia de 30 centímetros. Este reto lo deberá cumplir en menos de 60 segundos.</p> <p>Variante: con un oponente, quien acierte primero gana. Establecer un número de aciertos. Darle un puntaje a cada acierto.</p> <p><b>CIERRE</b></p> <p>Comenten: ¿Qué dificultades le presentó el reto? ¿Qué variaciones implementaría para un mejor desempeño?</p>
<p><b>Evaluación:</b> Compara las actitudes que se manifiestan ante situaciones de cooperación y competición, así mismo anotar lo que se observó.</p>	



**ACTIVIDAD 02**

Educación Física	Actividades
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<p>Con ayuda de los padres de familia realizarán un juego de <u>memorama</u> bajo las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• recortar cuadros de cartulina de 10 cm x 10 cm.</li> <li>• tomar dos cuadros recortados en uno de ellos dibujar un deporte y en el otro escribir el nombre del mismo.</li> <li>• Realizar 10 pares de diferentes deportes.</li> <li>• juega y diviértete con un integrante de tu familia.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p><b>Evaluación:</b> observar cómo se aplica el pensamiento estratégico en el juego y la resolución de problemas que se presentan en el mismo.</p>	



**ACTIVIDAD 03**

Educación Física	Actividades
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lo que el alumno necesite y tenga al alcance en casa.</li> </ul>	<p align="center"><b>“DISEÑO Y APLICO MI PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO”</b></p> <p>Trabajar en el diseño de un plan de acondicionamiento físico sencillo y lo principal, fácil de realizar, para ello debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espacio del que dispone, materiales, tiempos.</li> <li>Realice un cronograma de actividades físicas, determine los días y la hora a realizar.</li> <li>proponga las actividades de acuerdo al contexto en el cual se encuentra.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Realice las actividades planeadas (sugerencia de actividades o las que el alumno proponga).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. Actividades de calistenia utilizando música.</li> <li>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.)</li> <li>Ejercicios de fuerza en brazos, lagartijas (empieza con muy pocas 3, 4, 5. Poco a poco iras incrementando)</li> <li>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)</li> <li>Ejercicios de relajación, estiramiento, respiración, anota en una tabla la cantidad de tiempo o repeticiones que realizas en cada sesión</li> </ul>
<p><b>Evaluación:</b> Se realizara utilizando la tabla de registro poniendo especial hincapié en el punto de partida</p>	



**ACTIVIDAD 04**

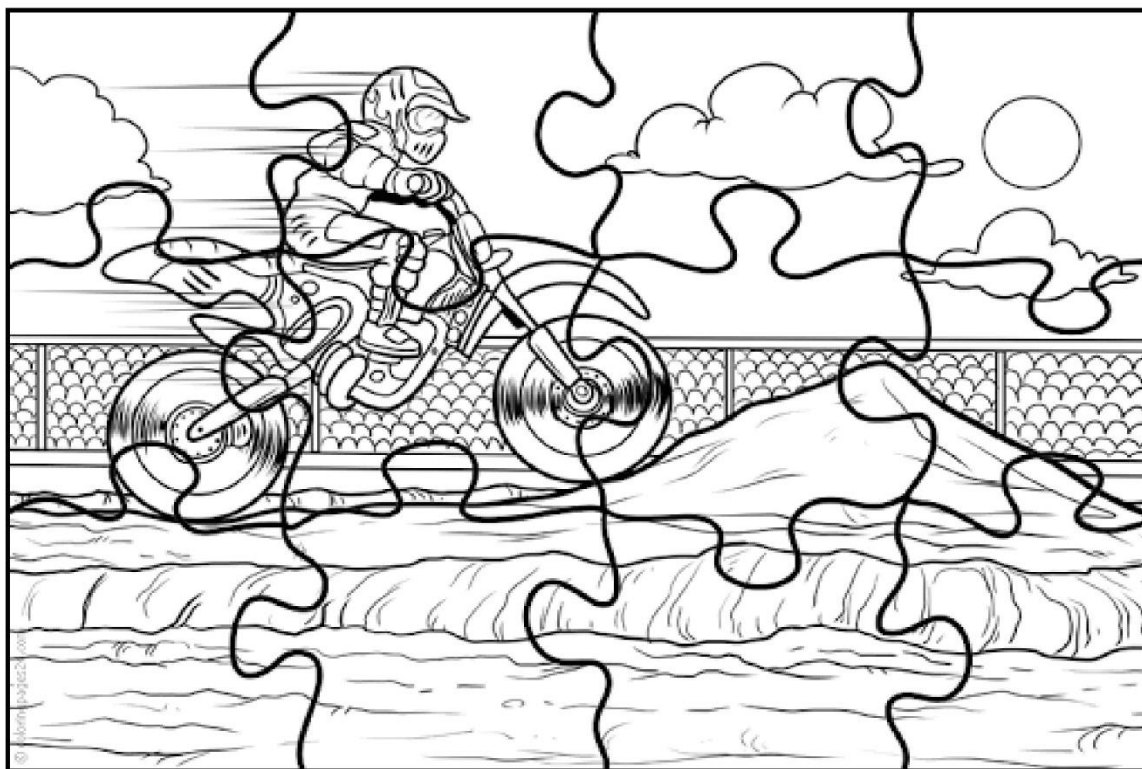
<b>Educación Física</b>	<b>Actividades</b>
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gis o cinta, pelota de fútbol o vinil.</li> </ul>	<p align="center"><b>“ESCALERILLA”</b></p> <p>Para comenzar deberán hacer estiramientos.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalera: en el piso dibujar una escalera con cuadros de 50 cm x 50cm uno después del otro, pasar por la escalera saltando con un pie dentro y otro fuera, saltar con ambos pies, pasar corriendo, pasar y regresar para seguir avanzando, las variaciones son sujetas por el alumno. Responder la pregunta ¿De qué otra forma podemos pasar?</li> <li>• “Penales”: deben delimitar una portería y jugar a penales, Finalizar con lavado de manos.</li> </ul>
<p><b>Evaluación:</b> Valorar la confianza y afectividad con sus padres y hermanos.</p>	

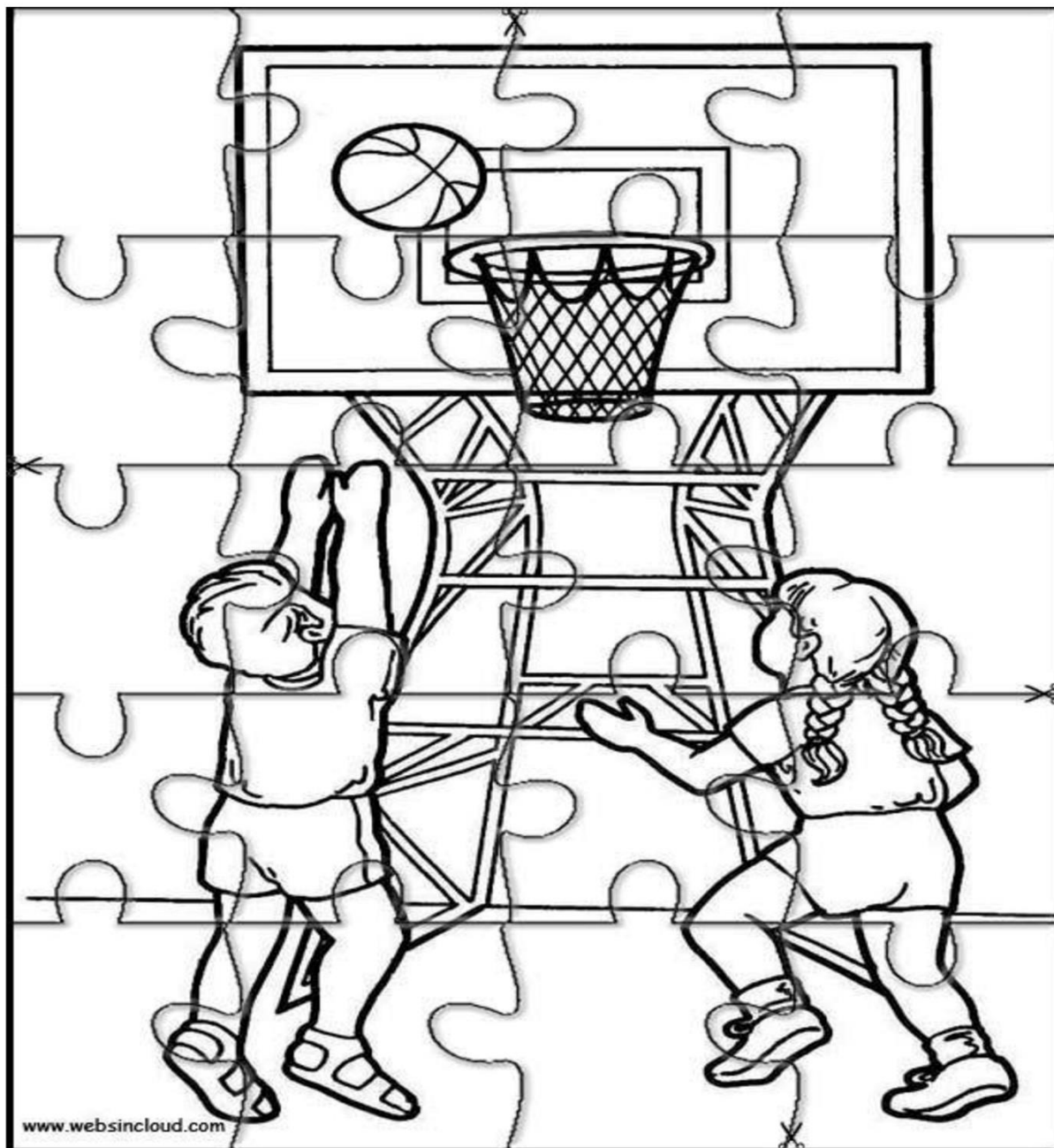




**ACTIVIDAD 05**

Educación Física	Actividades
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompecabezas, colores y cronometro o reloj.</li> </ul>	<p>Con ayuda de los integrantes de tu familia elaborarán la actividad el rompecabezas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elegir una imagen.</li> <li>• Iluminarla y pegarla en una cartulina o cartón.</li> <li>• Recortar en piezas.</li> <li>• Revolver y jugar en familia, tiene que poner tiempo para resolverlo mezclando las piezas de ambos rompecabezas, antes de iniciar tendrán que hacer 10 repeticiones de algún ejercicio.</li> </ul>





**Evaluación:** Observar los tiempos y las reacciones de cada uno de los participantes, escribir en su cuaderno estas reacciones.



**ACTIVIDAD 06**

Educación Física	Actividades														
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Invitación por escrito, sillas, vestuario del adolescente y de más materiales que tenga a su disposición.</li> </ul>	<p align="center"><b>“YO ACTUÓ Y TU TE RIES”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno realiza una invitación a los miembros de la familia para que alguno de los miembros realice una actuación o parodia breve sobre un tema de interés. Al igual que el realizará el suyo. Juntos trabajan en la elaboración de cada uno de las actuaciones.</li> <li>El alumno prepara el escenario y su vestuario para que todos los presentes asistan a su participación.</li> <li>Los asistentes le dirán al adolescente su punto de vista de su actuación y a la vez le darán un pequeño presente por su trabajo realizado también</li> </ul>														
<p><b>Evaluación:</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="501 996 982 1045">Lista de cotejo</th> <th data-bbox="982 996 1100 1045">Si</th> <th data-bbox="1100 996 1218 1045">no</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="501 1045 982 1093">Sabe trabajar en equipo</td> <td data-bbox="982 1045 1100 1093"></td> <td data-bbox="1100 1045 1218 1093"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="501 1093 982 1141">Respeta y acepta el trabajo del otro</td> <td data-bbox="982 1093 1100 1141"></td> <td data-bbox="1100 1093 1218 1141"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="501 1141 982 1193">Corporalmente se expresa bien</td> <td data-bbox="982 1141 1100 1193"></td> <td data-bbox="1100 1141 1218 1193"></td> </tr> </tbody> </table>			Lista de cotejo	Si	no	Sabe trabajar en equipo			Respeta y acepta el trabajo del otro			Corporalmente se expresa bien		
Lista de cotejo	Si	no													
Sabe trabajar en equipo															
Respeta y acepta el trabajo del otro															
Corporalmente se expresa bien															





**ACTIVIDAD 07**

Educación Física	Actividades
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Globos, estambre o cordón, 2 almohadas o material para delimitar la portería, 2 sillas, papel y lápiz</li> </ul>	<p align="center"><b>“DEPORTE EN CASA”</b></p> <p>El área de juego será la sala o un pasillo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• GLOBO-FUT: Entre todos determinarán el área de juego y colocarán las porterías. Se enfrentarán 1 contra 1 en un partido de futbol, el balón será un globo y el juego se realizará por 1 minuto. El jugador que reciba un gol, tendrá que escribir rápidamente un pequeño poema chusco. Pasarán todos los participantes a jugar y se determinará quien juega primero con un “piedra, papel o tijera” con 2 de 3 intentos. Las reglas de juego las determinarán entre todos los participantes.</li> <li>• VOLI-GLOBO: Se marcará el área de juego y se colocará con estambre o un cordón en el centro de la cancha la red amarrada a un par de sillas, la pelota será un globo. Se formarán 2 equipos de 1 contra 1, 2 contra 2 o 3 contra 3 con los integrantes de la familia. Las reglas de juego serán las del deporte de volibol, 3 toque para cambiar el balón de cancha, se podrá usar manos cabeza o pie para golpear el globo y si cae al suelo es un punto. Jugarán por puntos y a los 5 anotados el equipo perdedor escribirá un poema chusco y lo leerán en voz alta.</li> <li>• SENSIBILIZACIÓN: Platicarán sobre la experiencia realizada con los juegos del día de hoy</li> </ul>
<p><b>Evaluación:</b> La participación del chico de secundaria para la elaboración de las reglas, su participación en el juego, la elaboración del poema con las reglas correspondientes</p>	





**ACTIVIDAD 08**

Educación Física	Actividades
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los marcados en las actividades y que se encuentren en casa.</li> </ul>	<p align="center"><b>“HAGAMOS RETOS MOTORES”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparemos nuestro espacio de trabajo, sea cual sea, debe estar libre de obstáculos y sobre todo en buenas condiciones higiénicas.</li> <li>• 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 pero que requiera de movimientos corporales. A</li> <li>• continuación, quien dirige la actividad, dará las instrucciones para llevar a cabo las acciones de nuestro espacio de educación física.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Realizaremos un Circuito de Acción Motriz con las siguientes pruebas en cada estación: (nota. - 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).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ESTACION 1.-</b> El reto de la botella.... Con una botella de plástico con poca agua la lanzaran intentando que de un jiro en el aire y caiga de pie, durante un minuto realizaran esta acción y se contabilizaran los intentos correctos.</li> </ul>



- **ESTACION 2.-** El avioncito o Tejo.... Dibujar en el piso un avioncito con los cuadros y números en los que tendrán que ir pisando en el suelo, tener tapas de garrafón o incluso una bola de calcetines, y por turnos lanzarlo para que quede dentro de los cuadros; cada jugador tiene 3 intentos.
- **ESTACION 3.-** 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 4.-** 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



- **ESTACION 5.-** inventemos un reto.... Aquí cada familia inventara un reto motriz en donde intervenga el uso de objetos y materiales y la ejecución de una acción de movimiento ya sea de precisión o de fuerza... ejemplo: jugar boliche.

Quien esté a cargo de la actividad, pondrá algunas acciones de relajación y al mismo tiempo llevara a cabo la evaluación

**Evaluación:**

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. Qué movimiento ejecutaron para las acciones de cada estación. Pedir opiniones generales a cada miembro de la familia sobre las actividades realizadas.



**ACTIVIDAD 09**

<b>Educación Física</b>	<b>Actividades</b>
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enciclopedia o computadora con internet, libreta, lapicero.</li> </ul>	<p align="center"><b>“ACTIVIDADES DIVERSAS”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno investiga sobre los principales músculos del cuerpo humano, los identifica y valora su importancia por todas las funciones que la musculatura ejerce sobre el cuerpo.</li> <li>• El alumno investiga sobre los principales huesos del cuerpo humano, identifica y valora su importancia por todas las funciones que los huesos desempeñan sobre su cuerpo.</li> </ul> <p>Desarrollo:</p> <p>En equipo de tres integrantes de la familia situados uno detrás de otro. Dará a conocer los códigos 1, 2, 3 y 4, explicando lo que significan cada uno de ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1: El de atrás pasa adelante por debajo de las piernas.</li> <li>• 2: El de atrás se coloca delante rodeando.</li> <li>• 3: El de atrás corre cinco veces alrededor del otro jugador en sentido de las agujas del reloj y al llegar a su sitio se pone delante de su compañero.</li> <li>• 4: El de atrás sube de caballito sobre del que está delante durante 3 segundos.</li> </ul> <p>Cada vez que se diga uno de esos números, los jugadores tienen que realizar las acciones pertinentes.</p> <p>Al terminar el juego el alumno elabora un escrito donde mencione cuales son los músculos que más utilizó durante esta tarea motriz.</p>





### Evaluación:

Lista de cotejo	<u>Si</u>	<u>No</u>
La actividad permitió que el alumno valorara la importancia y participación de sus músculos en las actividades físicas.		
El alumno logró identificar los músculos y huesos que conforman su cuerpo		
El alumno identifico las capacidades físicas de cada uno de los participantes		



### ACTIVIDAD 10

Educación Física	Actividades
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartas con verbos y balones de ser necesario.</li> </ul>	<p align="center"><b>“MEMORAMA DE VERBOS”</b></p> <p>El alumno junto con los integrantes de su familia preparara el cuerpo mediante un calentamiento con ejercicios básicos: caminar, paso veloz, saltar abriendo y cerrando brazos y piernas. Ejercicios de respiración después de cada actividad.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza un memorárama con verbos como, correr, saltar, gatear, cojear, volar, nadar, rodar, girar, etc. Es como el juego de mesa de figuras, pero en este se colocarán los pares de extremo a extremo en una distancia de 4 metros.</li> <li>• Cuando el adolescente voltee la carta con la palabra brincar deberán ir brincando a buscar la otra palabra al extremo contrario.</li> </ul> <p>VARIANTE: cambiar verbos como botar, patear, volear, dominar, etc</p> <p>Al final de la actividad. platicar sobre la actividad y buscar nuevas formas de jugar la próxima vez.</p>
<p><b>Evaluación:</b> Mediante la observación: respeta indicaciones. Logra el objetivo del juego.</p>	





LA

ESCUELA

QUE QUEREMOS

La construyamos juntos