

Guías de Repaso Escolar



SECUNDARIA
Reactivos Educación Física

Grado 3





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



3ER GRADO

Bloque IV

- Distingue la lógica interna de las actividades –el reglamento, las acciones ofensivas y defensivas– para determinar tácticas que permitan la consecución de los fines.
- Propone estrategias y soluciones tácticas a sus compañeros para llegar a decisiones que favorezcan el trabajo colaborativo.
- Participa en la consecución de acuerdos referidos al desempeño del equipo para tener una actuación efectiva.

BLOQUE V

- Menciona los distintos elementos que posibilitan el juego paradójico para entender su lógica interna.
- Aplica sus desempeños motrices en las actividades para favorecer la autosuperación a partir de la confianza en sí mismo.
- Colabora en la planificación de situaciones ofensivas y defensivas para contribuir al trabajo colaborativo en el juego.





ACTIVIDAD 01

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materiales de cada una de las casillas del juego. • 1 dado. 	<p>LA OCA DEL CONFINAMIENTO</p> <p>En casa con un dado (si no se tuviera habría que elaborar) y la participación de más de 1 persona jugar el juego de la oca del confinamiento, cumpliendo con los retos de cada casilla.</p>

© @recursosef, 2020. Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial 4.0 Internacional.

Evaluación: analiza y reflexión tus desempeños motrices en las actividades que favorecieron tu autosuperación a partir de la confianza que tú te tuviste al realizar las actividades. Anótalos en un texto en tu libreta ¿Cuáles fueron las más fáciles y las más difíciles? y ¿por qué?

ACTIVIDAD 03

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cubeta, pelota, diversos objetos que tenga a su alcance. 	<p>“DISEÑO Y PARTICIPO EN UN CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ”</p> <p>Diseñar un circuito de acción motriz sencillo de acuerdo al contexto de cada joven.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Propuesta de circuitos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 1: trote lento en su lugar durante 5 minutos. • Estación 2: subir escaleras, banco, o escalón durante 5 minutos. • Estación 3: tiros a la cubeta (con una pelota de cualquier material realizar durante tres minutos el mayor número de encestes). • Estación 4: meter los goles que puedas durante 5 minutos, con la misma pelota que utilizaste en la estación anterior en una portería de 30 centímetros delimitada por 2 objetos como postes. • Estación 5: Ejercicios de estiramiento y relajación. <p>Modificaciones al circuito diseñado por el joven o al propuesto. Registra en una tabla el número de canastas y goles.</p>
<p>Evaluación: Disposición a realizar las actividades, diseño del circuito.</p>	



ACTIVIDAD 04

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuerda 	<p style="text-align: center;">“SALTANDO LA CUERDA”</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De pie se tomarán la cuerda doblada por la mitad arriba de la cabeza en extensión realizar 8 -10 flexiones laterales del tronco a la derecha e izquierda, continuando con la cuerda a la mitad pasar por el medio de ella sin soltarla 8-10 veces de adelante para atrás y viceversa. • Con la cuerda colocada por la espalda separar los brazos y tomarla lo más amplio posible y pasar de atrás para adelante y viceversa 8-10 veces. <p>Desarrollo:</p> <p>8-10 veces 4 series</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltar la cuerda piernas juntas • Saltar la cuerda de cojito, alternando las piernas • Salto de cuerda con desplazamientos laterales • Salto de cuerdas con torsión de tronco <p>Estiramiento:</p> <p>Lanzar y atrapar la cuerda, sentados en el piso colocar la cuerda en las plantas de los pies y jalar las plantas, colocar por atrás sujetadas por las manos y tratar de subir</p>
<p>Evaluación: Valorar la posibilidad de fuerza en piernas</p>	



ACTIVIDAD 05

Educación Física	Actividades																
<p>Material:</p>	<p align="center">Mi proyecto de vida</p> <p>Propósito:</p> <p>Realizarán un cuestionario que los ayude a establecer un proyecto de vida. Cuando estableces prioridades y rutas de acción para cumplir tus objetivos, estas planeando para el futuro. A continuación, responde las siguientes preguntas en relación con tu proyecto de vida</p> <table border="1" data-bbox="579 761 1325 1271"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="579 761 1325 809">proyecto de vida</th> </tr> <tr> <th data-bbox="579 809 962 857">Aspecto a considerar</th> <th data-bbox="962 809 1325 857">Respuesta personal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="579 857 962 925">¿Qué quiero lograr con mi proyecto de vida?</td> <td data-bbox="962 857 1325 925"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="579 925 962 993">¿Cómo lo voy a realizar y con qué actividades?</td> <td data-bbox="962 925 1325 993"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="579 993 962 1060">¿Con quién voy a llevarlo a cabo?</td> <td data-bbox="962 993 1325 1060"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="579 1060 962 1147">¿Cuándo lo voy a iniciar?</td> <td data-bbox="962 1060 1325 1147"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="579 1147 962 1234">¿Qué etapas va a comprender?</td> <td data-bbox="962 1147 1325 1234"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="579 1234 962 1271">¿Cómo voy a valorar mis avances y los posibles ajustes de mi proyecto de vida?</td> <td data-bbox="962 1234 1325 1271"></td> </tr> </tbody> </table> <p>Un proyecto te permite tomar tu vida personal en tus manos, utilizar lo aprendido, aprovechar la información recibida y tener claros los retos del futuro.</p>	proyecto de vida		Aspecto a considerar	Respuesta personal	¿Qué quiero lograr con mi proyecto de vida?		¿Cómo lo voy a realizar y con qué actividades?		¿Con quién voy a llevarlo a cabo?		¿Cuándo lo voy a iniciar?		¿Qué etapas va a comprender?		¿Cómo voy a valorar mis avances y los posibles ajustes de mi proyecto de vida?	
	proyecto de vida																
Aspecto a considerar	Respuesta personal																
¿Qué quiero lograr con mi proyecto de vida?																	
¿Cómo lo voy a realizar y con qué actividades?																	
¿Con quién voy a llevarlo a cabo?																	
¿Cuándo lo voy a iniciar?																	
¿Qué etapas va a comprender?																	
¿Cómo voy a valorar mis avances y los posibles ajustes de mi proyecto de vida?																	



Autoevaluación: Para elaborar el proyecto de vida es necesario que conozcas tus fortalezas y debilidades, a continuación, anota cinco de cada una.

Fortalezas	Debilidades



ACTIVIDAD 06

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • objetos pequeños de 1-2 kilos. • sillón, colchoneta, alfombra o cama. 	<p>CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ: BRAZOS, ESPALDA, ABDOMEN Y PIERNAS</p> <p>realizarás el circuito de 4 estaciones que se propone, puedes agregar materiales que tengas disponibles, e incluso, la música de tu preferencia. sugerencia de 20 a 30 repeticiones por estación o por tiempos lo cual podría ser de 1 a 2 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 1: “brazos”: tomados objetos pequeños (de 1-2 kilos, cada uno). realiza elevaciones de brazos al frente, a los lados. realizan varias repeticiones, tú determinas el número de ellas en cada. estación. • Estación2: “espalda”: acostado (boca abajo) en un sillón, colchoneta, cama o alfombra, realiza repetidas elevaciones de tronco superior. • Estación3: “abdomen”: acostado, (boca arriba) flexionan un poco las piernas, cruzan los brazos a nivel de pecho, y hacer elevaciones del tronco de forma ligera. • Estación4:“piernas”: parados en puntas y con las manos en la cabeza, flexionar rodillas un poco y realizar sentadillas
<p>Evaluación: analiza y reflexión tus desempeños motrices en las actividades que favorecieron tu autosuperación a partir de la confianza que tú te tuviste al realizar las actividades. Anótalos en un texto en tu libreta ¿Cuáles fueron las más fáciles y las más difíciles? y ¿por qué?</p>	



ACTIVIDAD 07

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lápiz • Sillas • vestuario. 	<p style="text-align: center;">“OTRO ROLLO”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que el alumno investigue que es un Sketch y a su vez pueda ver algún sketch para familiarizarse con el tema. • Después el alumno escogerá un tema (comentarista de futbol, de boxeo, entre otros). • Pedirá el apoyo a un integrante de la familia para que en conjunto propongan un sketch breve. (El adolescente puede personificar solo el sketch o con el integrante de familia) <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llamar a los miembros de su familia para interpretar el sketch que trabajaron en conjunto con un tutor. • Dar las gracias a todos los integrantes de la familia y en especial al tutor que ayudo a la realización del sketch.
<p>Evaluación: Escribir la experiencia positiva y negativa al realizar este tipo de actividades y compartirla con el tutor.</p>	



ACTIVIDAD 08

Educación Física	Actividades
	<p style="text-align: center;">CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ “COREOGRAFÍAS DE SALTO CON CUERDA”</p> <p>El alumno con su cuerda intentara los siguientes retos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pies juntos: Saltar la cuerda apoyándose con los dos pies. • Slalom: Saltar con los dos pies juntos de manera lateral. • Saltamontes: Saltar con los pies juntos hacia delante y hacia atrás. • Abrir - cerrar: Saltar separando y cerrando las piernas. • Tijeras: Saltar separando las piernas, una adelante y la otra atrás. • Carrera: Saltar cada vez con un pie, simulando que va corriendo. • Poni: Saltar de un lado a otro imitando el trote de un poni. • El péndulo: Saltar extendiendo cada vez una pierna hacia un lado. • Rodillas: Saltar elevando las rodillas.
<p style="text-align: center;">Material:</p>	
<p>Evaluación: analizar ¿cuál de los ejercicios fue el más difícil de coordinar?, ¿Cuál fue el más fácil?, ¿Cuántas combinaciones logre coordinar?</p>	



ACTIVIDAD 09

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p> <p>Pelota de plástico o tela *Cascabeles *Gis</p>	<p>“GOL CIEGO”</p> <p>Ubicados en un espacio amplio y con apoyo de un familiar realizara la siguiente actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El reto es evitar que la pelota entre en la portería, pues al adolescente tendrá los ojos tapados con un pañuelo. • Si no se tuviera portería pequeña, se pintará una en la pared. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El alumno se cubrirá ojos con un pañuelo. Este deberá estar hincado sobre el piso. • El familiar sonará la pelota la cual tendrá un cascabel para que pueda escucharse cuando ruede. • Antes de patear la pelota deberá estar todo en silencio. • Se pateará la pelota para que el adolescente pueda atraparla y evitar que entre el gol a la portería. <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con los ojos cubiertos el adolescente pateará la pelota para intentar meter gol. • Con los ojos cubiertos el adolescente lanzará la pelota para intentar meter gol.



Evaluación

	Muy bien	bien	En proceso
Conceptual	Demuestra su potencial motor en diferentes situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo. Para favorecer estilos de vida saludable.	Demuestra parte de su potencial motor en algunas situaciones de juego, iniciación deportiva o deporte educativo. Favoreciendo algunos estilos de vida saludable	Demuestra dificultad para mostrar su potencial motor en diferentes situaciones. No favorece estilos de vida saludable.
Procedimental	Pone a prueba su potencial motor al diseñar situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, mejorando su autonomía motriz.	Realiza algunas situaciones de juego, iniciación deportiva o deporte educativo, favoreciendo algunos aspectos de su autonomía motriz.	Demuestra dificultad para emplear situaciones de juego o iniciación deportiva o deporte educativo, no hay autonomía motriz.
Actitudinal	Muestra interés por adquirir estilos de vida saludable.	Muestra poco interés al adquirir algunos estilos de vida saludable.	Muestra desinterés para adquirir hábitos de vida saludable.



ACTIVIDAD 10

Educación Física	Actividades
<p>Material:</p>	<p style="text-align: center;">INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD</p> <p style="text-align: center;">“FONOMÍMICAS”</p> <p>Observar en la televisión, internet o en algún medio de comunicación visual algún artista que te llame la atención, con el cual realizaremos las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tratar de imitar los movimientos, los gestos de interpretación. • Utilizar audio, vestuario y escenografía que se cuente al alcance. • En la sala de sus casas y con ayuda de un reproductor de audio, presentan a su familia sus actuaciones.
<p>Evaluación: ¿Qué dificultades encontraste para elegir a tu artista?, ¿Qué te inspiró para hacerlo?, ¿crees que es fácil actuar?, Qué tipo de expresión es la que se te facilita más ¿Corporal, escrita, verbal?, ¿por qué?</p>	





LA

ESCUELA

QUE QUEREMOS

La construyamos juntos