

Actívate en casa

Fichas Semanales para activación física de los
alumnos

Secundaria

Fichero 1

•Bailemos al ritmo de Mario Bros

- Materiales: Video BAILA CON MARIO BROS
 - Observar el video con detenimiento
 - Posteriormente, replicarás los pasos que hace el personaje de Mario Bros.
 - Repite la coreografía tantas veces sea necesario, puedes invitar a tus hermanos a realizar un concurso de baile y ver quien ejecuta lo más parecido la coreografía.
 - Al finalizar, contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas e incorpóralas a tu **CARPETA DE EXPERIENCIAS**
 - ¿Por qué es necesario hacer actividad física?
 - Cuáles son los beneficios que nos aporta la actividad física?
 - ¿Alguna vez has observado los movimientos que realizas durante un día y lo que expresas a través de ellos?
- Amplia tu respuesta
- Describe ampliamente,¿Cómo te sentiste al realizar la actividad BAILA CON MARIO BROS?

Lunes



•Atínale

- Materiales: Tres aros pequeños, (puedes elaborarlos de alambre o ramas suaves) Invita a tus hermanos a jugar.
- Desde una distancia determinada lanza el aro e intenta atinarle a algún objeto más pequeño (el aro debe rodear al objeto): una piedra, una botellas, corcholatas, etc.
- Establece a los participantes (hermanos, primos o familia que esta en casa contigo) reglas para el juego.
- Al finalizar, contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas e incorpóralas a tu **CARPETA DE EXPERIENCIAS**
- ¿Que te pareció la actividad? ¿Por qué? Detalla tu respuesta.
- Menciona las reglas que determinaron para realizar el juego.
- ¿Les costó organizarse? ¿Porque?

Martes



•Lanza sin caer

- Materiales: Pelota o globo.
- Para iniciar el juego invita, por lo menos, a tres integrantes de tu familia. Formen un círculo con suficiente espacio entre ustedes; aproximadamente, tres pasos entre uno y otro; después, alguno de ustedes lanza la pelota hacia arriba, al mismo tiempo que dice el nombre de quién deberá atraparla; quien la atrapa la lanzará de nuevo y dirá el nombre de otra persona y así sucesivamente. Háganlo sin parar y cada vez más rápido. Cuando a alguien se le caiga, vuelvan a comenzar.
- Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas e incorpóralas a tu **CARPETA DE EXPERIENCIAS**
- Escribe un ejemplo de una situación en la que tengas que reaccionar ante un sonido. ¿Qué son las actividades sedentarias? ¿Qué puedes hacer para evitarlas?

Miércoles



•Dominando un globo

- Materiales: Un globo o pelota de plástico.
- Lanza el globo hacia arriba y golpéalo sólo con los brazos, dedos, mano, antebrazo, codo, hombros.
- Domínalo sólo con los muslos, pies, palmas, cabeza, pecho.
- Domínalo con todo tu cuerpo.
- Lánzalo y siéntate antes de que el globo toque el piso. Realiza la actividad durante 5 minutos.
- Al finalizar, contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas e incorpóralas a tu **CARPETA DE EXPERIENCIAS**
- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué otros movimientos corporales sugerirías para que le juego sea más divertido o más interesante?
- ¿Qué aspectos relacionados con tu coordinación y movimientos te gustaría mejorar y por qué?
- ¿Qué ventajas tiene realizar actividades físicas?

Jueves



•Conocimientos en mi cabeza

- Materiales: Libro de texto o un cuaderno.
- Toma el libro de texto o un cuaderno y con la espalda y el cuello rectos intentar mantenerlo en equilibrio sobre tu cabeza.
- Con el libro sobre tu cabeza realiza giros de 90, 180, 270 y 360 grados.
- Con el libro sobre tu cabeza quédate parado sobre una pierna, camina por toda tu casa sin chocarse con algún objeto, intenta hacer algunos saltos.
- Realiza la actividad durante 5 minutos.
- Al finalizar, contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas e incorpóralas a tu **CARPETA DE EXPERIENCIAS**
- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué otros movimientos corporales sugerirías para que el juego sea más divertido o más interesante?

Viernes

