

Educación física. Secundaria

EDUCACIÓN FÍSICA	APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES
Primer grado	<p>Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.</p>	<p>Diseñar circuitos de acción motriz en los que practiquen acciones organizadas por estaciones, en cada una realizar distintas tareas durante cierto tiempo.</p> <p>Enfocando y atinando</p> <p>Previamente definir el espacio y los materiales a utilizar en cada estación. A continuación se ejemplifican cuatro estaciones con duración sugerida de 5 minutos:</p> <p>Estación 1: Derribar objetos que se ubiquen a determinada distancia, lanzando una pelota u otro objeto.</p> <p>Estación 2: Lanzar un objeto con la intención que quedé dentro de otro que se ubica a determinada distancia; por ejemplo, una tapa de plástico dentro de una caja.</p> <p>Estación 3: Rodar un objeto esférico con la intención de derribar otros que se ubiquen a determinada distancia (boliche).</p> <p>Estación 4: Lanzar una pelota u otro objeto esférico con la intención de que pase entre objetos sin derribar ninguno.</p> <p>Los alumnos pueden proponer otras acciones a realizar por estaciones, como: pruebas que impliquen cumplir con un desafío antes de determinado tiempo ("X" número de saltos en 30 segundos), inventar una catapulta para derribar algunos objetos, entre otros.</p>
	<p>Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.</p>	<p>Proponer acciones a desarrollar en colectivo en las que todos practiquen diversas actividades físicas de manera lúdica</p> <p>Todos en el mismo equipo</p> <p>Diseñar una serie de actividades físicas que se pueden llevar a cabo durante determinado tiempo; considerando el espacio</p>

		<p>disponible, los recursos necesarios y la participación de varios integrantes de la familia. Por ejemplo, organizar el primer torneo familiar de salto con cuerda, en el que se retan a realizar el mayor número de saltos de manera individual o colectiva; diseñar “la danza familiar” en la que propongan pasos rítmicos que todos realicen de manera coordinada; diseñar acrobacias familiares que impliquen formaciones, pirámides u otras posturas corporales.</p>
	<p>Acepta sus potencialidades al proponer y afrontar distintas situaciones colectivas, de juego y expresión, con la intención de ampliar sus posibilidades.</p>	<p>Retomar las características del juego de mesa “Maratón” e incorporar tareas que impliquen movimientos para superar una serie de retos.</p> <p>Los integrantes de la mesa redonda</p> <p>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).</p> <p>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>
	<p>Reconoce su potencial al participar en distintas situaciones de juego y expresión corporal, para saberse y sentirse competente.</p>	<p>Practicar entre todos, distintos juegos cooperativos para cumplir una meta. Lo importante de estas actividades es la búsqueda de alternativas de solución y la superación de un problema, por encima de la victoria de unos sobre otros.</p> <p>Cruzando el sendero</p> <p>Dividir en dos el área disponible con ayuda de una cuerda, que será colocada a cierta altura; todos los participantes se ubican en un lado y, sin hablar, se organizan para pasar al lado contrario, sin tocar la cuerda. Se puede modificar la altura en la que se encuentra, definir un tiempo para lograrlo o el espacio de juego (angosto o ancho).</p>