

TEMA

Comportamientos del movimiento



N1

PRIMARIA INFERIOR

SUBTEMA: **Activación física.**

OBJETIVOS DEL PROYECTO:



- Diferenciar entre actividad física y activación física.
- Explicar la importancia de realizar una activación física.
- Elaborar una rutina de activación física.



SEMANA 1

Punto de Partida.

1.1 Lee las siguientes definiciones:

- Actividad recreativa:** son todas las actividades realizadas por una persona para realizarlas en su tiempo libre y le proporcionan satisfacción.
- Actividad física:** es una actividad que se planea, se repite todos los días, con un horario fijo y busca mantener al cuerpo sano.



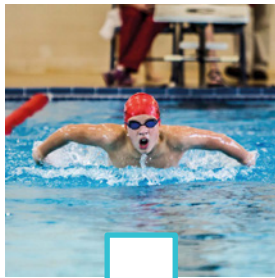
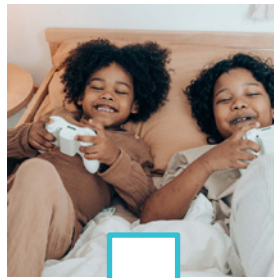

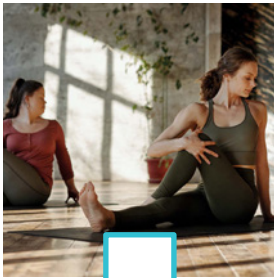
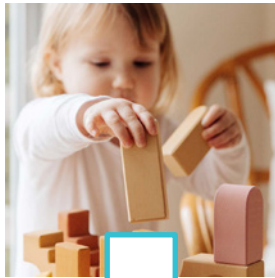
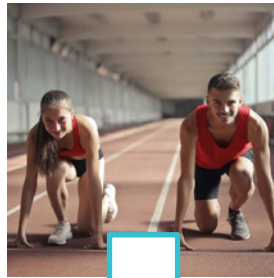
1.2 Realiza un dibujo de una **actividad recreativa** que hayas realizado hoy.

1.3 Realiza un dibujo de alguna **actividad física** que hayas hecho en la semana:

1.4 Reúnete en parejas y comenten sus dibujos con base en lo siguiente:

- Si lo dibujado en el primer cuadro es una actividad física, sí o no y porqué.
- Si lo que dibujaron en el segundo cuadro es una activación física, sí o no y porqué.

1.5 En parejas contesten el siguiente ejercicio: Marca con una ✖ las imágenes de actividad física y con una ✔ las imágenes de activación física.

 <input data-bbox="277 1592 352 1664" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="598 1570 673 1641" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="922 1570 997 1641" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1244 1570 1319 1641" type="checkbox"/>
 <input data-bbox="277 1915 352 1986" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="598 1915 673 1986" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="922 1915 997 1986" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1244 1915 1319 1986" type="checkbox"/>



Portafolio de evidencias: un dibujo de actividad física, un dibujo de activación física y la resolución correcta del ejercicio de imágenes.

PREVIO A LA SEMANA 2

- 2.1 Investiga cuáles son los beneficios corporales, mentales y sociales de hacer una actividad física de manera continua y estructurada.
- 2.2 Escribe los beneficios en una hoja de procesador de textos que puedas compartir con tu profesor.



SEMANA 2

Análisis de la situación.

- 2.3 Revisa con tu maestro las respuestas a la investigación que realizaste.
- 2.4 Compara con tus compañeros las respuestas.
- 2.5 Completa el cuadro a partir de las respuestas de todos los miembros del equipo.

BENEFICIOS CORPORALES	BENEFICIOS MENTALES	BENEFICIOS SOCIALES
<ul style="list-style-type: none"> ○ Mejora el peso. ○ Fortalece huesos y músculos. ○ Reduce el riesgo de enfermedades. ○ Mejora los reflejos. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Evita que las personas se pongan tristes. ○ Mejora la autoestima. ○ Reduce el estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conoces nuevas personas. ○ Conversas con quien antes no lo hacías. ○ Aprendes a colaborar en equipo. ○ Te hace pertenecer a un grupo.



Portafolio de evidencias: los beneficios escritos de cada uno de los tres aspectos en la hoja del procesador de textos y el cuadro completo con los beneficios de la actividad física.



SEMANA 3

Revisión de evidencias.



Nota: esta sesión requiere conexión a internet por lo cual puede llevarse a cabo en casa, en el laboratorio de cómputo o en la biblioteca.

3.1 Lee el siguiente texto:

- Fase de calentamiento: conjunto de ejercicios cuya finalidad es preparar al cuerpo para un mejor rendimiento físico y evitar lesiones.
- Fase de ejercitación: conjunto de ejercicios donde se realizan los mayores esfuerzos físicos e implica más resistencia y velocidad.
- Fase de relajación: conjunto de ejercicios que consisten en llevar al cuerpo a la calma, permitiendo trabajar flexibilidad y tranquilidad.

3.2 Busca actividades de las fases que te hayan asignado tu profesor, toma en cuenta:

- Si los buscas en internet coloca las ligas en una hoja de procesador de textos.
- Si encuentras los ejercicios en un libro escribe en una hoja de procesador de textos los datos (bibliografía) y las páginas correspondientes.
- De igual manera si los encuentras en alguna revista de salud o deportiva escríbelo en una hoja de procesador de textos.

3.3 Debes encontrar al menos 5 ejercicios de la fase que te tocó. Además de las ligas y la bibliografía puedes incluir imágenes.



Portafolio de evidencias: entrega de la hoja del procesador de texto con las ligas de internet, la bibliografía o los datos de la revista.



SEMANA 4

La meta.

4.1 Revisa con el profesor las respuestas a la investigación que realizaron sobre los tres tipos de ejercicios.

4.2 Reúnete en equipo de tres personas, en el que cada uno haya investigado una fase: calentamiento, ejercitación y relajación.

4.3 Con tu información y la de tus compañeros diseña una rutina de ejercicios para ti y tu familia para llevar a cabo una activación física y disfruten de los beneficios que ella tiene.

4.4 La rutina debe llevar:

- 5 actividades de calentamiento ¿cuáles ejercicios y en qué consisten?
- 8 actividades de ejercitación (por lo menos) ¿cuáles ejercicios y en qué consisten?
- 2 actividades de relajación ¿cuáles ejercicios y en qué consisten?

4.5 Escribe la rutina de activación física en un procesador de textos.

4.6 Conclusiones: Después de hacer la rutina explica en qué momento del día sería ideal realizarla y por qué. Escríbelo abajo de la rutina de ejercicios.



Portafolio de evidencias: la descripción de la rutina de ejercicios de las tres fases explicando en qué consiste cada uno. La especificación del momento ideal del día para llevarla a cabo de manera familiar y la justificación del porqué.



EVALUACIÓN

	CRITERIOS DE RETROALIMENTACIÓN	EP	AE
SEMANA 1	Un dibujo que represente lo que es la actividad física con base en su definición.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Un dibujo que represente lo que es la activación física con base en su definición.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	La resolución correcta del ejercicio de imágenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 2	La descripción de los beneficios de realizar una actividad física con base en los tres aspectos (corporales, mentales y sociales) en la hoja del procesador de textos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	La elaboración del cuadro de los beneficios hecho en equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 3	Documento en el procesador de texto con las ligas de internet, la bibliografía o los datos de la revista de donde se obtuvo la información.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 4	Elaboración de la rutina de activación física con los tres tipos de ejercicios: de calentamiento, de ejercitación y de relajación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	La rutina debe tener el número de actividades que se solicitó para cada fase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Justificación en donde se indica cuál es el mejor momento del día para realizar la rutina de manera familiar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>