



# Propuestas de actividades para reforzar los Aprendizajes Esperados durante el aislamiento preventivo

(preescolar, primaria y secundaria)

## Acompañamiento de las familias a los estudiantes

### Introducción

Dadas las diversas acciones establecidas por el Gobierno de México para contener y prevenir el contagio del COVID-19 (ACUERDO número 02/03/20), la Secretaría de Educación Pública pone a disposición de las familias diversos recursos para dar continuidad a los estudios de las niñas, los niños y adolescentes de educación básica que se encontrarán en sus casas debido al aislamiento preventivo. En este documento las familias encontrarán propuestas de actividades para reforzar el aprendizaje de niñas, niños y adolescentes, las cuales podrán ser acompañadas por cualquier miembro de la familia que esté a cargo del cuidado de los estudiantes durante este periodo de contingencia.

### Objetivo:

Las y los estudiantes desarrollarán una serie de actividades que les ayuden a reforzar sus aprendizajes de manera remota, con el acompañamiento de sus familias, a través de actividades cotidianas, que puedan realizarlas en casa.

## 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><b>Enfocando y atinando</b></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><b>Todos en el mismo equipo</b></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><b>Los integrantes de la mesa redonda</b></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><b>Cruzando el sendero</b></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>

Segundo grado	Ajusta sus desempeños motores al analizar los roles de cooperación oposición que se desarrollan en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para afianzar el control de sí.	<p>Practicar juegos en los que se adapten las características de algunos deportes para favorecer la participación.</p> <p><b>Inventando nuestros juegos</b></p> <p>De manera conjunta, revisen algunos deportes que llamen la atención de los integrantes de la familia; piensen en cómo podrían adaptar alguno y lo que necesitan hacer para practicarlo.</p> <p>Organicen el espacio y tiempo necesario para llevar algunos encuentros.</p> <p>A manera de ejemplo, pueden practicar el <i>Voli sentados</i>. Para ello, ubiquen un área libre de obstáculos y divídanla en dos partes iguales con la ayuda de una cuerda o marcando el piso con gis. Utilicen un globo. Los participantes se organizan en dos equipos, cada uno se colocan sentados en la mitad del área de juego que les corresponda. La dinámica consiste en lanzar el globo hacia el equipo contrario con la intención de que éste caiga al piso. El equipo que lo logra consigue un punto a favor. El equipo que obtenga el mayor puntaje luego de cierto tiempo, obtiene un beneficio familiar a decidir en colectivo</p>
	Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud.	<p><b>Mejorando mi desempeño</b></p> <p>En familia dialoguen y planifiquen algunas actividades que les ayudan a mejorar su condición física; establezcan el tiempo y períodos en los que tienen previsto llevarlas a cabo y después de algunos días, compartan que ha sido lo más difícil para poder desarrollar este hábito y cuáles han sido los beneficios que han experimentado.</p>
	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.	<p>Organizar en familia, momentos en los que puedan practicar distintas actividades físicas de manera colectiva.</p> <p><b>Retando a mi familia</b></p> <p>Plantear una serie de tareas a realizar por todos los integrantes de la familia, como lanzamientos para atinar un aro en una caja; transportar objetos con un determinado peso de un lugar a otro;</p>

		<p>saltar de manera conjunta la cuerda, cierto número de veces; construir un juguete tradicional, entre otros.</p>
	<p>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.</p>	<p>Practicar los denominados deportes alternativos, cuya característica principal es el uso de materiales novedosos.</p> <p><b>Innovando y jugando</b></p> <p>Investiguen algunos deportes alternativos que podrían practicar en familia; utilicen materiales reciclados para construir los objetos e implementos que se requieren y modifiquen algunas de sus reglas para que los puedan llevar a la práctica.</p>
Tercer grado	<p>Demuestra su potencial motor en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, caracterizadas por la interacción, para fomentar su disponibilidad corporal y autonomía motriz.</p>	<p>Organizar torneos ráfaga de algún juego o actividad en los que reconozcan al participante que logre un mejor desempeño motriz.</p> <p><b>Encuentro de destrezas</b></p> <p>En familia, planeen y lleven a cabo distintas competencias en las que pongan a prueba sus destrezas de cada uno, como: tiro al blanco; sortear un recorrido de obstáculos; dominar una pelota, balón u otro objeto; saltar la cuerda de manera individual o colectiva, entre otras.</p>
	<p>Pone a prueba su potencial motor al diseñar, organizar y participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, con la intención de fomentar estilos de vida activos y saludables.</p>	<p>Diseñar circuitos de acción motriz en los que practiquen acciones organizadas por estaciones en las que realicen distintas tareas durante cierto tiempo.</p> <p><b>Aprendizajes a prueba</b></p> <p>Los alumnos proponen, por estaciones, una serie de acciones que han vivido en las sesiones de Educación Física para que sus familiares las experimenten y puedan dialogar respecto a las aportaciones que realiza este espacio curricular a su vida diaria.</p>
	<p>Valora su identidad corporal mediante la práctica de actividades físicas, para la integración permanente de su corporeidad y la adquisición de estilos de vida saludables.</p>	<p>Organizar distintas acciones que impliquen la movilización del cuerpo por medio del juego y el baile.</p> <p><b>Todos en el mismo equipo</b></p>

		<p>Desarrollen, de manera colaborativa, una secuencia de movimientos acompañados de música, que puedan practicar por varios días e incorporar como parte de su vida.</p> <p>Compartan y sumen a otros de sus familiares en esta propuesta y comenten cómo se sienten al participar.</p>
	<p>Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.</p>	<p><b>Todos en acción</b></p> <p>Elaboración de un proyecto en el que den a conocer algunas formas de fomentar la convivencia familiar por medio de juegos y actividades físicas, de iniciación deportiva o deporte educativo. Para ello, pueden retomar las actividades físicas que han vivenciado en la sesión de Educación Física, o bien, realizar una investigación en medios digitales, en los que identifiquen y seleccionen ejemplos de actividades físicas que pueden implementar.</p> <p>El producto de dicho proyecto puede presentarse mediante dibujos o fotografías en las que se muestre el tipo de actividades que desarrollaron y los logros que obtuvieron con ellas.</p>