



Secretaría  
de Educación  
Gobierno de Puebla

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

**CAMPO FORMATIVO**  
**“DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL”**

**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**SECUNDARIA**  
**TERCER GRADO**



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Matemáticas
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Motivar a su hijo a realizar actividad física al participar en un circuito de acción motriz.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Desarrollo de la Motricidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> 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.		
<b>“DISEÑO Y PARTICIPO EN UN CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ”</b>			
INICIO Diseñar un circuito de acción motriz sencillo de acuerdo al contexto de cada joven.			
DESARROLLO Propuesta de circuitos. Primera estación: trote lento en su lugar durante 5 minutos. Segunda estación: subir escaleras, banco, o escalón durante 5 minutos. Tercera estación: tiros a la cubeta (con una pelota de cualquier material realizar durante tres minutos el mayor número de encestes. Cuarta estación: 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. Quinta estación: Ejercicios de estiramiento y relajación.			
CIERRE Modificaciones al circuito diseñado por el joven o al propuesto. Registra en una tabla el número de canastas y goles.			
<b>Evaluación:</b>	Disposición a realizar las actividades, diseño del circuito.		
<b>Recursos</b>	<b>Cubeta, pelota, diversos objetos que tenga a su alcance.</b>		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Elaboración propia. L.E.F. José Juan López Vázquez		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Matemáticas
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Convivencia familiar y refuerzo de los aprendizajes.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Desarrollo de la motricidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> Demuestre su potencial motor en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, caracterizadas por la interacción, para fomentar su disponibilidad corporal y autonomía motriz.		
<b>“LOS RETOS”</b>			
INICIO Mencione a su hijo que jugaran retos contra reloj. Para comenzar deberán hacer estiramientos.			
DESARROLLO Derribo de objetos con una pelota esponja, a una distancia de 5 metros o más. Enceste de la pelota de esponja en un objeto, a una distancia de 5 metros o más. Pasar la pelota de esponja entre los objetos sin derribarlos, a una distancia de 5 metros o más. Rebote de la pelota de esponja para encestarla, a una distancia de 5 metros o más.			
Nota: deben tomar el tiempo, quien tenga el menor tiempo llevará la delantera, hacer mínimo tres veces cada actividad por jugador.			
CIERRE Jugar Jokey, con un implemento (escoba) a manera de Jokey tratar de meter la pelota de esponja en una cubeta. Finalizar con lavado de manos.			
<b>Evaluación:</b>	Valorar la confianza y afectividad con sus padres y hermanos.		
<b>Recursos</b>	Botellas reciclables, pelota de esponja, escoba, cubeta, cronómetro.		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Elaboración propia. ATP Rafael González Jiménez		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Matemáticas	
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	El padre de familia desarrolla las destrezas motrices de su(s) hijos(as) a través de juegos modificados, para fomentar la autonomía motriz.			
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Desarrollo de la Motricidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> 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.			
<b>“GOL CIEGO”</b>				
<p><b>INICIO</b> Ubicados en un espacio amplio, el adulto explicara al(la) adolescente, en que consiste la actividad. El adolescente tendrá los ojos tapados con un pañuelo y el reto es evitar que la pelota entre en la portería, que se pintará en la pared.</p> <p><b>DESARROLLO</b> El(la) adolescente tendrá tapados los ojos con un pañuelo y deberá estar hincado sobre el piso, para evitar accidentes. El adulto sonará la pelota la cual tendrá un cascabel para que pueda escucharse cuando ruede. El adulto pateara la pelota para que el adolescente pueda atraparla y evitar que entre el gol a la portería. Deberá estar todo en silencio</p> <p>Variante: *El adulto lanzará la pelota. *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.</p> <p><b>CIERRE</b> Comentar con el adolescente sobre la sensación de tener los ojos cubiertos.</p>				
<b>Evaluación:</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Muy bien</b> Pone a prueba su potencial motor al diseñar situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, mejorando su autonomía motriz.	<b>Bien</b> Realiza algunas situaciones de juego, iniciación deportiva o deporte educativo, favoreciendo algunos aspectos de su autonomía motriz.	<b>En proceso</b> Demuestra dificultad para emplear situaciones de juego o iniciación deportiva o deporte educativo, no hay autonomía motriz.
<b>Recursos</b>	<b>*Pelota de plástico o tela *Cascabeles *Gis</b>			
<b>Fuente, cita, créditos</b>	SEP. (2017). A.C. Para la Educación Integral. Educación Física. pág. 180, 273. México D.F. // SEP. (2012) Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo. Pág. 20, 51-53. México D.F. // Juegos modificados. Recuperado el 2 de abril de 2020 de <a href="https://www.lifeder.com/ejemplos-juegos-modificados/">https://www.lifeder.com/ejemplos-juegos-modificados/</a> // Créditos: Maricela García Guerrero.			



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Matemáticas
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Observar que el alumno ponga en práctica sus habilidades y destrezas motrices.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Integración de la Corporeidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> Reafirma su identidad corporal mediante la práctica de la actividad física, para la adquisición de estilos de vida saludables.		
<b>“TROMPITAS”</b>			
INICIO Organización: se colocan ocho botellas cerradas en filas paralelas en una distancia de 2.5 metros entre ellas y una línea central. El alumno se coloca una media en la cabeza, en una de las piernas de la media se coloca una pelota para formar un péndulo.			
DESARROLLO Colocado al inicio de las líneas paralelas de botellas, con los pies uno a cada lado de la línea central, misma que no deberá rebasar al ejecutar el ejercicio. El alumno deberá balancear su trompa y derribar con ella cada una de las ocho botellas en un lapso de 60 segundos. Variante: tener un oponente y quien derribe primero las ocho botellas gana. Considerando el tiempo quien derribe mayor número de botellas es el vencedor. Otorgar puntaje a cada una de las botellas al final quien tenga más puntos gana.			
CIERRE Comenten: ¿Qué dificultades le presentó el reto? ¿Qué variaciones implementaría para un mejor desempeño?			
<b>Evaluación:</b>	Realiza ajustes para demostrar su potencial en actividades que cambian su lógica interna.		
<b>Recursos</b>	<b>Ocho botellas de plástico, 1 media, 1 pelota, cronómetro.</b>		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Telefe. (2014). Minuto para ganar -Trompita. 2 de abril de 2020, de You Tube Sitio web: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iMHwGP4qM_g&amp;list=PLWDNYe_ey8YGecaWlpFlx-DTIYk9OpJ70&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=iMHwGP4qM_g&amp;list=PLWDNYe_ey8YGecaWlpFlx-DTIYk9OpJ70&amp;index=6</a> Créditos: Evelyn Villa Bueno		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Matemáticas
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Que el padre valore el potencial motor del NNA.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Desarrollo de la Motricidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> Pone a prueba su potencial motor al diseñar situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para favorecer su disponibilidad corporal y autonomía motriz en la adquisición de estilos de vida saludable.		
<b>“SALTANDO LA CUERDA”</b>			
INICIO 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.			
DESARROLLO 8-10 veces 4 series 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			
CIERRE 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			
<b>Evaluación:</b>	Valorar la posibilidad de fuerza en piernas		
<b>Recursos</b>	<b>Cuerda</b>		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Serrabona, M. (1 de abril de 2020). <i>1001 ejercicios y juegos de calentamiento</i> . España. Paidotribo Recuperado de <a href="https://www.google.com/search?">https://www.google.com/search?</a> Créditos María Claudia Díaz Sánchez		





<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Matemáticas
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Que el padre de familia analice actividades para que el adolescente actúe estratégicamente en situaciones de juego.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Creatividad en la acción motriz	<b>Aprendizaje esperado:</b> Analiza su pensamiento y actuación estratégica en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para vincularlos con la vida diaria.		
<b>“ FUT-BEIS ”</b>			
<b>INICIO</b> Desplazarse en el área moviendo cabeza, hombros, brazos, cintura, piernas y pies. Conformar 2 o 3 equipos.			
<b>DESARROLLO</b> Fut-beis, es un juego modificado que se juega con las reglas del beis pero en lugar de batear se patear la pelota, y el out se canta cuando el equipo que está lanzando forma una hilera y se pasa el balón por arriba, todo el equipo tiene que estar en la hilera porque de lo contrario el corredor podrá anotar su carrera pasando por las cuatro bases. El out cuenta cuando el equipo lanzador pasa el balón y el último de la fila corre al frente siempre y cuando el corredor no haya llegado a la 4ª base; otra manera de que el out cuenta es que el lanzador cache la pelota sin que esta haya tocado el piso. A los 3 out se cambian los roles gana el equipo que haga más carreras.			
<b>CIERRE</b> platica sobre el tema de embarazo no deseado.			
<b>Evaluación:</b>	Observar la estrategia que aplica para organizar a su equipo. Lista de cotejo SI NO lo realizo.		
<b>Recursos</b>	<b>fichas de cartulina, lápices de colores.</b>		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Elaboración propia. créditos: Pilar Lucas Ramírez		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Matemáticas
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	El padre de familia desarrolla el pensamiento estratégico de su(s) hijo(as), a través de un juego de mesa, favoreciendo la convivencia familiar.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Creatividad en la acción motriz	<b>Aprendizaje esperado:</b> Analiza su pensamiento y actuación estratégica en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para vincularlas con la vida diaria.		
<b>“MONOPOLIS”</b>			
INICIO Leer las reglas de Monopolis de la versión que se tenga en casa.			
DESARROLLO Jugar Monopolis en un contexto familiar para que los adolescentes, vinculen las compras y gastos que se deben prever, para no caer en banca rota. Variante los pagos por cada 1000 serán de 1 sentadilla ejemplo si una propiedad cuesta 15, 000 serán 15 sentadillas.			
CIERRE Platicar sobre la actividad y buscar nuevas formas de jugar la próxima vez.			
<b>Evaluación:</b>	Mediante la observación: respeta indicaciones. Logra el objetivo del juego.		
<b>Recursos</b>	Monopolis		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Juegos de mesa monolopis. Crédito: LEF. Tania Martínez Sánchez.		





<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Matemáticas
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	El padre de familia estimula la realización de las actividades de su(s) hijo(as), a través de las fichas proporcionadas.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Creatividad en la acción motriz	<b>Aprendizaje esperado:</b> Reestructura sus estrategias de juego al participar en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, propuestas por él o sus compañeros, para favorecer su sentimiento de ser competente.		
<b>“PASES”</b>			
INICIO Realizar estiramientos de brazos, hombros, gemelos, aductores, cuádriceps. Realizar inspiraciones y expiraciones y aguantando respiración durante distintos tiempos, 10 segundos hasta 60 segundos.			
DESARROLLO  <b>Pases</b> Un dúo debe realizar un número de pases (10) con las manos y el otro equipo tratará de evitarlo. No se puede repetir pase. Realiza una modificación al juego.			
CIERRE Platicar sobre la importancia de realizar su higiene personal			
<b>Evaluación:</b>	Lista de cotejo, responda sí o no según sea el caso. Logro estructurar las estrategias en los juegos.		
<b>Recursos</b>	Pelota		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Elaboración propia. Mtra. Xóchitl Ramírez Lezama		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Matemáticas
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Fomentar en su hija (o) intercambio de ideas y experiencias por medio de la elaboración y ejecución de un juego, logrando una mejor relación entre la familia.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Creatividad en la acción motriz	<b>Aprendizaje esperado:</b> Promueve relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y fomentar el juego limpio y la confrontación lúdica.		
<b>“CON CREATIVIDAD NOS DIVERTIMOS”</b>			
<p>Elaborar el juego del twister en familia.</p> <p>1.- Sobre una sábana dibujar 24 círculos (6 a lo largo y 4 a lo ancho).</p> <p>2.- Pintarlos con plumones de acuerdo como se observa en la figura 1.</p> <p>3.- En cartulina dibujar y pintar el reloj, haciendo un orificio en el centro, colocando un limpia pipas para que gire e indique el color y la parte del cuerpo como se observa en la fig. 2.</p> <p>Se inicia el juego cuando el primer integrante hace girar el reloj de colores, el resultado lo buscará en el tapete, colocando alguna parte de su cuerpo (pie derecho, pie izquierdo, mano derecha e izquierda,) en los números correspondientes.</p> <p>Continúa el siguiente participante y se repite la actividad, pero el primero no debe moverse del tapete.</p> <p>Sucesivamente realizan la misma acción todos los integrantes que estén jugando.</p> <p>El ganador será el participante que no caiga cuando este en el tapete.</p> <p><b>Reflexión:</b> ¿Cómo te sentiste al participar en familia?, ¿Respetaste las reglas del juego?, ¿Realizaste alguna propuesta para modificar las reglas del juego?, ¿Cuál?, ¿De qué manera te relacionas mejor con los integrantes de tu familia?</p>			
<b>Evaluación:</b>	Respuesta en la libreta de las preguntas de reflexión.		
<b>Recursos</b>	Una sábana que ya no se utilice en casa, plumones de color rojo, azul, verde y amarillo. Limpia pipas Media cartulina, cartón u hojas de papel blanco. ( El material se adapta a lo que haya en casa).		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	SEP (2017). A.C. Para la Educación Integral. Educación Física. Pág. 280. México D.F Créditos: Mtra. Maricruz López Molina		

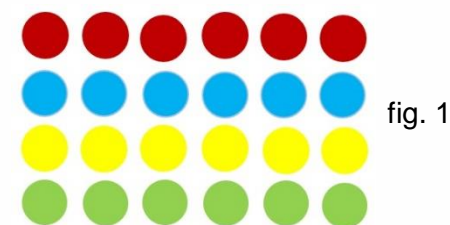


fig. 1

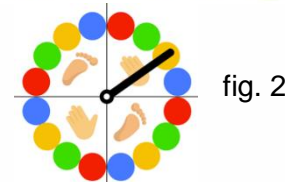


fig. 2



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Matemáticas
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	La integración de equipos con todos los integrantes de la familia.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Desarrollo de la Motricidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> 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.		
<b>“VOLEI-GLOBO ”</b>			
INICIO Realizar un calentamiento movilizand o todas las partes del cuerpo, contando 8 tiempos en cada ejercicio.			
DESARROLLO Se crea una cancha de voleibol con los recursos que se tengan para delimitar las áreas (sillas, listón, pañuelos, etc.) y se realizan equipos con los integrantes de la familia se juega un partido de voleibol con un globo y se van anotando los puntos que se vayan realizando, con la variante de que cada set los puntos valdrán de 2 o 3 para que se vayan sumando en múltiplos los puntos			
CIERRE Se sumaran todos los puntos, se realizan ejercicios de estiramiento y relajación.			
<b>Evaluación:</b>	El resultado correcto del conteo de puntos		
<b>Recursos</b>	<b>Globos</b>		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Elaboración propia. José Edgar Huerta Marín		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Lengua materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Participar en situaciones de convivencia donde se favorezcan las buenas actitudes.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Creatividad en la acción motriz	<b>Aprendizaje esperado:</b> Promueve relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y fomentar el juego limpio y la confrontación lúdica.		
<b>“BOTE PATEADO”</b>			
INICIO Se les cuestiona que juegos tradicionales de la región conocen y de su importancia en la transmisión de valores.			
DESARROLLO El juego comienza cuando alguien patea el bote lo más lejos posible y la niña o niño que buscará a los demás y que será elegido de antemano, tiene que ir corriendo por él bote mientras los demás se esconden. Cuando encuentra a alguien corre hasta donde está el bote y lo golpea contra el suelo mientras dice: "uno, dos, tres, por. (el nombre del niño que encontró), que está escondido en (donde lo encontró)" y sigue buscando a los demás; si se equivoca y menciona el nombre de alguien que no estaba escondido donde dijo, todos salen diciendo "equivocación, equivocación", y vuelve a buscar a todos desde el principio. Mientras el que busca está lejos del bote, los que están escondidos pueden correr a donde está el bote y patearlo mientras anuncian: "salvación por mí y por todos mis amigos", con esta clave el que está buscando tiene que buscar el bote, volver a ponerlo en su lugar y empezar a buscar a todos otra vez.			
CIERRE Se les pedirá que registren en su libreta las reglas del juego.			
<b>Evaluación:</b>	Se realizara una autoevaluación en relación a ¿Cómo fue mi participación en el juego?		
<b>Recursos</b>	Bote		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Elaboración propia. LEF. Isaac Villa Hernández		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Lengua materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Permitir la libre expresión de su hijo o hija.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Integración de la Corporeidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.		
<b>“PENSAMIENTOS EN MOVIMIENTO”</b>			
<b>INICIO</b> El alumno o alumna escogerá un tema de los siguientes: El murmullo y las olas del mar. Lo inconforme que estás ante una injusticia. La satisfacción que te da el haber logrado una meta en tu vida.			
<b>DESARROLLO</b> Con música rítmica <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dzJVgpD_Nx8&amp;t=1084s">https://www.youtube.com/watch?v=dzJVgpD_Nx8&amp;t=1084s</a> , piensa en el tema que escogiste y deja que tu cuerpo exprese los pensamientos que el tema te provoca. Muévete ya sea a ras de piso, a nivel medio o a nivel alto, desplázate por la sala de tu casa, mueve tus brazos, tu cuello, tu tronco, tu cadera. Dale un inicio, un clímax y un final a tu expresión. Tiempo recomendado, de 2 a 3 minutos. Trata de realizar tus mismos movimientos otra vez.			
<b>CIERRE</b> Respirar profundamente. Escribe en tu libreta lo que sentiste al transformar tus pensamientos en movimiento. Autoevalúate: NIVEL 1: sin compromiso, NIVEL 2: compromiso justo, NIVEL 3: máximo compromiso			
<b>Evaluación</b>	En su libreta se revisará su reflexión final y su autoevaluación.		
<b>Recursos</b>	Aparato de audio, acceso a internet, libreta. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bCz1922GU08">https://www.youtube.com/watch?v=bCz1922GU08</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zgt-p3GxfQs">https://www.youtube.com/watch?v=zgt-p3GxfQs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w9AbF4NGVzo">https://www.youtube.com/watch?v=w9AbF4NGVzo</a>		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	SEP. <i>Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. 2017. pp. 277 – 278. Créditos: Luis Alfredo Peña Chamorro.</i>		





<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Legua materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Que el padre de familia promueva que su hijo participe en actividades que fomenten en él, un estilo de vida activo y saludable.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Desarrollo de la Motricidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> 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.		
<b>“CIRCUITO DE ACTIVIDAD FÍSICA”</b>			
<b>INICIO</b> El alumno y padre de familia realizarán un calentamiento movilizándolo las distintas partes de su cuerpo.			
<b>DESARROLLO</b> <b>Estación 1 “cuerdas corridas:</b> • Saltar la cuerda y desplazarse una distancia de cinco metros. <b>Estación 2 “Jalando el bastón”:</b> • Por parejas toman dos bastones, se colocan frente a frente y traccionan hacia atrás. <b>Estación 3 “Saltando las llantas”:</b> • Saltar con los pies juntos por encima de las llantas, una por una. Si no tienen llantas pueden ocupar sillas. <b>Estación 4 “Los pases rápidos”</b> • En parejas realizar pases de pecho lo más rápido posible. <b>Estación 5 “Que no caiga el bastón”</b> • En círculo, cada uno toma su bastón con la mano derecha. A la señal soltarlo y correr a sostener el bastón del compañero que se encuentra a su derecha			
<b>CIERRE</b> Ejercicios de estiramiento. Al terminar padres e hijos diseñarán en una libreta un circuito de acción motriz para realizar en una próxima ocasión.			
<b>Evaluación:</b>	Círculo diseñado por padres e hijos.		
<b>Recursos</b>	Bastones, pelotas, sillas		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Siedentop, D. (1998). <i>Aprender a enseñar educación física</i> . Barcelona, España: INDE. Créditos: Mtro. Víctor Manuel Ramírez Sánchez		





<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Legua materna	
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	El padre de familia contribuye al desarrollo de la identidad corporal del alumno mediante actividades físicas.			
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Integración de la Corporeidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> 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.			
<b>“HOYITOS”</b>				
<b>INICIO</b> Se colocan sentados formando un círculo. El alumno iniciará diciendo una palabra y el siguiente integrante tiene 3 segundos, para expresar otra que esté relacionada con la anterior, y así sucesivamente. Aquel que no la diga a tiempo o se determine que no tiene relación con la anterior, tendrá que elaborar una rima con esa misma palabra. Cuando un jugador se equivoque en 2 ocasiones se reinicia el juego.				
<b>DESARROLLO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El número de hoyitos debe corresponder con el número de integrantes de la familia.</li><li>• Se inicia cuando un jugador lanza la pelota a la zona donde se encuentran los hoyitos y tratará de meter la pelota en uno de los hoyitos, si la pelota cae a uno, el dueño del hoyito correrá, tomará la pelota y tratará de tocar a cualquiera de sus familiares. Los demás jugadores tratarán de llegar a una base, la cual se encuentra alejada de la zona de los hoyitos.</li><li>• Si el jugador no logra tocar con la pelota, ni aun lanzándola a un jugador antes de llegar a la base, este jugador deberá esperar a que los demás jugadores regresen a la zona de los hoyitos y tratar de tocar de nuevo a algún jugador.</li><li>• Si un jugador es tocado antes de llegar a la base o a la zona de los hoyitos, quedará en lugar del jugador que inicialmente tomo la pelota de su lugar, entonces deberá tratar de tocar a los jugadores que aun pudieran estar corriendo fuera de la base.</li><li>• Entonces el jugador con la pelota deberá provocar que estos se separen de la base para regresar a la zona de los hoyitos, haciendo como que no tiene el control de la pelota, lanzándola hacia arriba o dejándola caer al suelo.</li><li>• El jugador que no logre tocar a ninguno de sus compañeros durante el regreso a la zona de los hoyitos, tendrá en su lugar un huevito (piedrita). El jugador que acumule más huevitos (cantidad pactada antes de iniciar el juego) deberá cantar una canción.</li></ul>				
<b>CIERRE</b> El alumno redactará una convocatoria para que otras personas participen en su torneo de hoyitos.				
<b>Evaluación:</b>	LISTA DE COTEJO		SI	NO
	Se muestra desinhibido en las actividades			
	Controla sus movimientos en la situación de juego.			
<b>Recursos</b>	Pelotas pequeñas, papel y lapicero.			
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Elaboración propia. Ricardo Ramírez Quittl			



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Legua materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Que el padre de familia acompañe a su hijo al realizar las actividades		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Desarrollo de la Motricidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> 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.		
<b>“JUEGOS”</b>			
INICIO			
<b>“BARCOS EN LA NIEBLA”:</b> En equipos de 3, o en binas, se forman en fila y se toman de los hombros, los de enfrente se vendarán los ojos, el de atrás guiará a sus compañeros, mediante consignas en las cuales se deben poner de acuerdo antes de vendarse los ojos, el objetivo es guiar a sus compañeros llevándolos por muchos lugares, cuidando la integridad de todos. Cambio de rol hasta que pasen todos los del equipo a dirigirlo.			
DESARROLLO			
<b>“VOLIPÍE”:</b> En grupos de cuatro o cinco amigos o familiares, dos equipos enfrentados. Mismas reglas que el vóley, pero golpeando el balón con los pies o con la cabeza. Se jugará a tres sets de 15 puntos. No se utilizará red, pero el balón debe pasar al otro lado del lugar designado por los padres de familia a un metro como mínimo del suelo. Está permitido que dé un bote.			
CIERRE			
<b>TIRO AL BLANCO”:</b> Se colocan 10 latas o botellas de plástico las cuales tendrán un valor numérico y el alumno debe tratar de derribarlos en el menor tiempo posible, separado a una distancia considerable, 6m o más. La pelota debe de avanzar rodando.			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Con la mano no dominante</li><li>- Con el pie.</li></ul>			
<b>Evaluación:</b>	Observar la conducta del niño al realizar la actividad.		
<b>Recursos</b>	<b>Pañuelos, pelota, 10 botellas de pet</b>		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Elaboración propia. Miguel Ángel Cantoran Tapia		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Lengua materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Dado que el adolescente transita por un periodo de cambio físico, psicológico y emocional, y en virtud del impacto del aislamiento preventivo por la emergencia del Covid – 19, la meta es practicar situaciones de juego en las que ayude a su hijo a liberar emociones limitantes (ansiedad, rabia, culpa), comunicar sus convicciones y defender sus derechos sin agredir ni someterse a la voluntad de otros.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Creatividad en la acción motriz	<b>Aprendizaje esperado:</b> Promover relaciones asertivas entre padre e hijo, por medio de situaciones de juego e iniciación deportiva, para fortalecer el autoestima, fomentar el juego limpio y practicar la confrontación lúdica.		
<b>INICIO</b> JUEGO X CONTRA 0: El espacio libre de obstáculos. El padre o tutor (jugador X) actuará como oponente de su hijo (jugador 0), Ambos acuerdan la señal con la que darán inicio. Se colocarán a 2 metros de distancia uno del otro. A la señal, el jugador X tratará de no ser tocado; el 0 intenta tocar a su oponente y cuando esto sucede, se invierten las acciones, realizando cambios de velocidad y dirección, fintas con los pies y cuerpo. Se practica también “marcaje personal”. Variabilidad: Cada jugador con un pañuelo a manera de “cola”. Intenta quitar la “cola” al oponente, en el menor tiempo posible. Para hacer el ejercicio más difícil, se colocan pinzas de ropa sujetas a la ropa de ambos jugadores en pantorrilla, espalda, glúteo y hombro. El objetivo ahora, es quitarle las cuatro pinzas al oponente.			
<b>DESARROLLO</b> Bote de protección 1: en un espacio de 3 m de lado, el jugador X con balón, intentará mantener el dribling, evitando que el jugador 0 (defensor) lo despoje del móvil. En ésta actividad, ambos jugadores (padre e hijo) pactan las reglas que limitarán la agresividad. Bote de protección 2: padre e hijo con un balón c/u, botan ininterrumpidamente intentando que el compañero pierda el control: 1.Cogidos de la mano frontalmente e intentar que el otro jugador pierda el balón. 2.Manteniendo contacto con la espalda, intentar que el compañero pierda el balón, mediante el uso de la mano libre. El pase: Cada uno con un balón, de frente a frente (separados entre sí 3 m). En situación estática: uno pasa la pelota a dos manos, hacia el pecho de su compañero; el otro pasa la pelota rebotándola sobre el piso. ¿cuántos pases pueden hacer en 30 segundos?			
<b>CIERRE</b> Se aprovecha éste momento, para conversar padre hijo ( realizar la evaluación)			
<b>Evaluación:</b>	Conversar para que distinga emociones constructivas de aflictivas, analizar la influencia que los comentarios de otros y de los medios de comunicación para mejorar su vida emocional y relaciones interpersonales.		
<b>Recursos</b>	<b>Un espacio (cuadro) de 3 m de lado libre de obstáculos dos balones de basquetbol.</b>		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Secretaría de Educación Pública. 2017. Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y Programa de estudios para la educación básica Educación socioemocional y tutoría. México. Compañía Editorial Ultra, S.A. de C.V. // Olivera Beltrán, Javier. 1990. 1250 ejercicios y juegos de baloncesto. Volumen II. Barcelona, España.Paidotribo. // Córdova Álvarez, Constancio. 1980. Basquetbol Lógico. México. Editores Mexicanos Unidos. // Créditos: Carlos Sánchez García.		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Legua materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Participar con su hijo en las actividades.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Desarrollo de la Motricidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> 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.		
<b>“JUEGOS ORGANIZADOS”</b>			
INICIO <b>“RETO DE LOS VASOS”:</b> En el centro de la mesa se pondrán 5 vasos distribuidos 3,2,1, separados a 2m de distancia tratarán de lanzar una pequeña pelota de papel o de esponja y meterla dentro de algún vaso, el lanzamiento puede ser directo o con bote. Si no se consigue encestar, el participante expondrá a los demás el capítulo del último libro, cuento o novela que leyó.			
DESARROLLO <b>“SILLAS MUSICALES”:</b> Se disponen tantas sillas como jugadores formando un círculo. Los jugadores se sitúan de pie por fuera del mismo. Mientras suena la música, todos se mueven a su ritmo dando vueltas a su alrededor, siempre en el mismo sentido. Cuando la música se deja de oír, todos buscan una silla en la cual sentarse. Si se consigue el objetivo, se quita una silla y se reinicia el juego lógicamente, varias personas pueden compartir una misma silla. Colocar todas las sillas juntas al centro y mantenerlas juntas cada vez que se reinicia el juego. VARIANTE: Realizar dos equipos y competir para ver cuál de los dos logra el objetivo MATERIALES: Sillas, celular.			
CIERRE <b>“CALIENTE O FRÍO”:</b> El elegido abandona la zona de juego. Durante su ausencia los demás seleccionan un objeto que deben esconder y ser tocado por el ausente. Cuando se llama al jugador para que regrese a la zona de juego, el grupo comienza a aplaudir si es que se va acercando al objeto y baja la intensidad de los aplausos si es que se va alejando. Mientras más altos son los aplausos está más cerca, si bajan quiere decir que se está alejando. Cuando el objeto es tocado pasara otro a tratar de descubrir el objeto y el juego inicia nuevamente.			
<b>Evaluación:</b>	Que el padre evalúe la conducta de su hijo, al realizar las actividades.		
<b>Recursos</b>	<b>Vasos, hojas de papel, pelotas de esponja, sillas, celular, objetos diversos.</b>		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Elaboración propia. Miguel Ángel Cantoran Tapia		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Lengua materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Escuchar y analizar cómo se siente su hijo en diferentes situaciones.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Integración de la Corporeidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.		
<b>“NOMBRE DE LA ACTIVIDAD”</b>			
INICIO <b>“EL TRINEO”:</b> Se utiliza un costal, o algún otro material que funcione. Uno se sienta sobre el costal y otro lo lleva jalando por toda el área, después del recorrido se realiza el cambio y ahora le toca el turno al otro.			
DESARROLLO <b>“MAREMOTO”:</b> Se determinan 4 zonas: tierra, mar, playa, barco. Los participantes dispersos por el espacio. El que dirige va nombrando alguna de estas zonas y los demás deben llegar lo más rápido posible, al decir maremoto, deben acudir a zona segura (playa o tierra) para no ahogarse, se debe de ir cambiando la persona que da las indicaciones.			
CIERRE <b>“FRASES INCOMPLETAS”</b> En esta actividad se trata de compartir sentimientos con base a completar una lista de frases y profundizar en el conocimiento de los demás, contestar con base en la causa, al finalizar se deben compartir las respuestas.			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuando estoy callado en un grupo me siento: _____</li><li>• Cuando estoy con una persona y no me habla me siento: _____</li><li>• Cuando me enfado con alguien me siento: _____</li><li>• Cuando alguien se enfada conmigo me siento: _____</li><li>• Cuando alguien que está conmigo llora me siento: _____</li><li>• Cuando me dicen un cumplido me siento: _____</li><li>• Cuando soy injusto me siento: _____</li><li>• Cuando alguien es injusto conmigo me siento: _____</li></ul>			
<b>Evaluación:</b>	Realizar las frases del cierre de la sesión.		
<b>Recursos</b>	<b>Costal, hoja para completar las frases.</b>		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Elaboración propia. Miguel Ángel Cantoran Tapia		





<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Lengua materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Recordar las actividades a realizar en casa, para reanudar las actividades sin riesgo.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Integración de la Corporeidad	<b>Aprendizaje esperado:</b>		
<b>“RETOS MOTORES”</b>			
INICIO <b>“HAGAMOS FIGURAS”</b> : El juego de las estatuas es adecuado para trabajar en parejas: Un integrante de la pareja se queda quieto, el otro compañero aprovecha para hacer un dibujo de la estatua. Después, intercambian los papeles. También puede ser en grupo de tres o cuatro compañeros que son los dibujantes del que posa como estatua. A partir de los dibujos se pueden observar y comentar las distintas posturas del cuerpo y valorar su expresividad. Se puede cantar alguna canción alusiva para que las estatuas asuman su papel. Más adelante se podrá utilizar plastilina o arcilla para modelar algunas estatuas de los compañeros.			
DESARROLLO <b>“CRUZAR EL CHARCO”</b> : Cada participante con dos hojas de papel, deben ir avanzando sin pisar el suelo, hasta un punto señalado, para avanzar se debe adelantar una hoja y subirse y así sucesivamente.			
CIERRE <b>“ACTIVIDADES PARA REANUDAR LAS A CLASES SIN RIESGO”</b> : Reúnete con tu familia y comenten las acciones que deben tomar para este retorno a clases <b>FILTRO EN EL HOGAR</b> ; se debe realizar antes de dirigirse a la escuela.			
<b>Evaluación:</b>	Preguntar al joven las medidas que se deben adoptar en casa, antes de volver a la escuela.		
<b>Recursos</b>	<b>Hojas de papel.</b>		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	SEP, C.T. EXTRAORDINARIO. Créditos: Miguel Ángel Cantoran Tapia		





<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Lenguaje materno
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Favorecer en los niño(a)s la participación activa en la actividad y mejorar su desempeño motriz al realizar las actividades.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Creatividad en la acción motriz	<b>Aprendizaje esperado:</b> Analiza su pensamiento y actuación estratégica en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para vincularlas con la vida diaria.		
<b>“QUIEN LLEGA PRIMERO”</b>			
INICIO Esta actividad se desarrolla por parejas preferentemente o también grupos más grandes			
DESARROLLO Cada uno de la pareja situado en un extremo del jardín, sala o un lugar libre de obstáculos y un aro divisorio en medio. A la seña salir corriendo hacia el aro e introducir un pie dentro del aro antes que el compañero. Reglas: Esperar la señal sin mirar a quien da las indicaciones. Variantes: Salir desde diferentes posiciones (tumbados boca arriba, boca abajo, sentados...).			
CIERRE Tomarse un momento para relajarse y recuperarse de la actividad, mientras comentan de sus estrategias para poder llegar antes al aro.			
<b>Evaluación:</b>	Observar el desempeño del niño(a) durante las actividades y sus actitudes.		
<b>Recursos</b>	Aros		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	GARCIA A, RUIZ F, GUTIERREZ F, MARQUEZ J, ROMÁN R & SÁMPER M. (2010). Los Juego en la Educación Física de los 10 a los 14 años. ESPAÑA: INDE. L.E.F Leobardo Montiel González		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	PRIMARIA 1° y 2°	<b>Transversalidad:</b>	Lengua Materna (Español)
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Propiciar en lo miembros de su familia el gusto por la actividad física.		
<b>Componente Pedagógico Didáctico:</b> Desarrollo de la Motricidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> Ajusta sus patrones básicos de movimiento a partir de la valoración de sus experiencias en las situaciones motrices en las que participa para responder a las características de cada una.		
<b>“HAGAMOS RETOS MOTORES”</b>			
<b>INICIO</b> Calentamiento, cada miembro de la familia propondrá un movimiento, ejercicio o actividad física que nos prepare para nuestras actividades centrales.			
<b>DESARROLLO</b>			
<b>ESTACION 1.</b> El tradicional reto de la botella, lanzarla tratando de que caiga parada.			
<b>ESTACION 2.</b> La rayuela, dibujar un círculo en el piso o utilizar un aro, pintar una línea a 5 metros del círculo – aro, tener tapas de garrafón o tapas de leche y por turnos lanzarlo para que quede dentro del círculo – aro; cada jugador tiene 3 intentos.			
<b>ESTACION 3.</b> Concurso de Ula – Ula.... Poner como reto hacer girar el aro en diversa partes del cuerpo, un número determinado de veces o por tiempo sin perder la rotación del mismo.			
<b>ESTACION 4.</b> Tiro al blanco, utilizar una caja, cubeta, bolsa, etc. que sirva como blanco, dibuje una línea a una distancia de 5 mtros. para hacer los tiros, utilizando pelotas pequeñas para lanzar (si no tenemos pelotas, hacerlas con periódico).			
<b>ESTACION 5.</b> Curling, deporte invernal, podemos adaptarlo a nuestras condiciones. Dos equipos o dos jugadores. Dibujar un ojo de toro (tiro al blanco con muchos círculos) en el piso, dando a cada círculo un puntaje. A 10 metros colocar la línea de tiro. Con pelotas u otro objeto que rueda (puede ser una lata de refresco o de atún) rodarlas hacia el ojo de toro y tratar que quede lo más cerca del centro, pero cuidado, un jugador del otro equipo puede mover el objeto lanzado con anterioridad y desplazarlo más hacia el centro o quitarlo del centro.			
<b>CIERRE</b> Realicen ejercicios de relajación y al mismo tiempo llevara a cabo la evaluación de la actividad.			
<b>Evaluación:</b>	¿Qué estación les gusto más y cuál no y por qué ?, ¿Que cambiarían en las estaciones del circuito?, ¿ Cómo podrían volverlo más difícil?, ¿Qué movimiento ejecutaron para la acciones de cada estación?		
<b>Recursos</b>	Los marcados en las actividades y que se encuentren en casa.		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	SEP (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Básica. Educación Física, Educación Básica, pp. 180, 181, 188 – 281. Puebla, Pue. // Programa de Estudio 2006. Educación básica. Secundaria. Educación Física I pp. 28 – 29. México, D.F. // Créditos: Agustín Ulises Carreño Molina.		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	Secundaria 3°	<b>Transversalidad:</b>	Lengua materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Valorar sus habilidades y destrezas motrices al participar en juegos, actividades de iniciación deportiva y deporte educativo.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Desarrollo de la Motricidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> Pone a prueba su potencial motor al diseñar situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para favorecer su disponibilidad corporal y autonomía motriz en la adquisición de estilos de vida saludables.		
<b>“TORTILLA DE HUEVOS”</b>			
INICIO Los adolescentes inician con un ligero calentamiento que propone el adulto o el mismo adolescente.			
DESARROLLO En parejas de amigos o familia enfrentadas y separadas entre sí unos 1.5 a 3 metros aproximadamente en dependencia del espacio disponible en el hogar, se pasarán un huevo sin que éste se rompa a cada señal. Cada pareja dispondrá de 6 huevos. Reglas: Cada pareja de amigos o familiares continuará en el juego mientras disponga de huevos para pasarse. Gana la última pareja eliminada. El adulto debe favorecer en todo momento la comunicación oral.			
CIERRE Al finalizar el juego se solicita a los adolescentes realizar estiramientos básicos. Ejemplo: Flexionamos una pierna y la otra la estiramos. Realmente es un buen <b>ejercicio de estiramiento</b> no solo para los gemelos y tendones sino la pierna en general. Estaremos 15 segundos con cada pierna. El adulto solicitará al adolescente comunique de manera verbal ¿Qué le gusto de la actividad?			
<b>Evaluación:</b>	Observar si: 1) Adapta sus desempeños motores dentro del juego 2) Qué estrategia siguen para lograr el propósito.		
<b>Recursos</b>	Huevos frescos.		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Fuente de Estudio: <b>García López, A., Ruíz Juan, F., Gutiérrez Hidalgo, F., Marqués Escámez, J., Román García, R. and Sámper Márquez, M., 2010. Los Juegos En La Educación Física De Los 12 A Los 14 Años.</b> 1st ed. [ebook] Barcelona, España: INDE, p.57. Disponible en: < <a href="https://www.inde.com/">https://www.inde.com/</a> > [Acceso 2 Abril 2020]. // Créditos: MCE. Oswaldo Terreros Gómez		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	3° SECUNDARIA	<b>Transversalidad:</b>	Lengua materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Que el padre de familia apoye al alumno a valorar su identidad corporal para la integración permanente de su corporeidad.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Integración de la Corporeidad	<b>Aprendizaje esperado:</b> Valorar su identidad corporal mediante la práctica de actividades físicas, para la integración permanente de su corporeidad y la adquisición de estilos de vida saludables.		
<b>“WHEREVER FOREVER”</b>			
INICIO 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)			
DESARROLLO Llamar a los miembros de su familia para interpretar el sketch que trabajaron en conjunto con un tutor.			
CIERRE: Dar las gracias a todos los integrantes de la familia y en especial al tutor que ayudo a la realización del sketch.			
<b>Evaluación:</b>	Escribir la experiencia positiva y negativa al realizar este tipo de actividades y compartirla con el tutor.		
<b>Recursos:</b>	Hojas, lápiz, sillas, vestuario.		
<b>Fuente, cita, créditos:</b>	Secretaría de Educación Pública, (2017), Aprendizajes Clave Para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica., Ciudad de México, México. Crédito: Alma América Jiménez Muñoz		



<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Legua materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Que el padre de familia valore la afectividad de sus estrategias y mejora en su desempeño durante la actividad.		
<b>Componente Pedagógico-didáctico:</b> Creatividad en la acción motriz	<b>Aprendizaje esperado:</b> Reestructura su estrategia de juego al participar en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, propuestas por el o sus compañeros, para favorecer su sentimiento de ser competente.		
<b>“ESQUÍ SOBRE TIERRA”</b>			
INICIO <b>Actividad 1.-</b> Organizar dos equipos entre los integrantes de la familia y conseguir tablas y cuerdas.			
DESARROLLO <b>Actividad 2.-</b> Se organizan dos equipos de igual número de integrantes de ser posible, se colocarán unidos por una tabla tipo esquí y unas cuerdas o mecatres que, administrará cada uno de forma individual para, dar movimientos sincronizados y avanzar al unísono con pasos firmes.			
CIERRE <b>Actividad 3.-</b> La idea es enfrentar al otro equipo en línea recta, los cuales saldrán de un punto de partida y ganará el que llegue primero a la meta establecida para tal fin.			
<b>Evaluación:</b>	Que los alumnos realicen un registro anecdótico de sus sensaciones durante el juego		
<b>Recursos</b>	Tablas, cuerdas, mecatres.		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	<a href="https://www.deportesrecreativos.com/juegos-y-dinamicas-para-jovenes-de-secundaria/">https://www.deportesrecreativos.com/juegos-y-dinamicas-para-jovenes-de-secundaria/</a> Créditos: Luis Roberto Secundino Torres		





<b>Nivel y grado educativo:</b>	SECUNDARIA 3°	<b>Transversalidad:</b>	Lengua Materna
<b>Propósito para el padre de familia:</b>	Reconocer su potencial motor.		
<b>Aprendizaje esperado:</b>	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.		
<b>“DEPORTE EN CASA”</b>			
<b>INICIO:</b> El área de juego será la sala. <b>“TENIS-GLOBO”</b> El alumno de secundaria será quien lea las instrucciones y organice los juegos. Se dividirá el área de juego para hacer una mini-cancha de tenis, se amarrará en un par de silla un estambre o cordón simulando la red y se usará un globo como pelota de tenis. El globo no puede tocar el suelo y de hacerlo será 1 punto para el contrincante, tendrá que pasar a la otra cancha de 1 solo toque, el globo solo podrá ser golpeado por la mano. Las reglas podrán ser modificadas entre los participantes para hacerlo más difícil o más divertido. Cada que un participante se anote un punto a favor, le dará una palabra al contrario que la anotara en su hoja y jugaran los suficiente para que por lo menos uno de los jugadores tenga 6 palabras.			
<b>DESARROLLO:</b> <b>“GLOBO-MANO”</b> Se harán 2 equipos con todos los integrantes de la familia. Se dividirá el área en 2 canchas, considerando 2 de las paredes como el área de porterías donde se pegarán 3 círculos por cada equipo, se colocarán al centro con una separación de 15 cm entre ellos y los colocarán de la forma que desee cada equipo. El juego consiste en meter goles al equipo contrario, golpeando con el globo los círculos de sus contrincantes. El globo pasara de mano en mano, no puedes caminar para lanzar el globo, pero si puedes dar 3 pasos cuando tienes el globo, haciendo alto para lanzarlo a un compañero de equipo. No podrás arrebatarse el globo de las manos de tu contrincante, solo interceptarlo cuando es lanzado o evitar que este lo lance, pero sin tocar al adversario. Cuando se anote un gol, quien lo anoto le dará una palabra al equipo contrario, la cual anotaran en una hoja. Cuando llegue a 5 goles uno de los equipos terminara el juego. Cada equipo juntará las palabras que tenían en lo individual (tenis-globo) con las de su equipo (Globo-mano) y entre todos escribirán un cuento del género literario que deseen.			
<b>CIERRE:</b> <b>“SENSIBILIZACIÓN”</b> Platicarán sobre la experiencia realizada con los juegos del día de hoy y se leerán los cuentos que inventaron con las palabras escritas durante los juegos.			
<b>Evaluación:</b>	La participación del chico de secundaria en: La lectura del juego, la organización del mismo, su participación durante el juego y en la elaboración de las reglas y su intervención para elaborar el cuento con las reglas correspondientes		
<b>Recursos</b>	Globos, estambre o cordón, 2 sillas, 6 círculos de 30 cm de diámetro de cartón o periódico o papel reciclado, masking tape, hojas de papel y lápiz		
<b>Fuente, cita, créditos</b>	Elda Leticia Guzmán Ramírez, Juegos modificados		