

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO *Duración: 14 minutos*

Un día muy movido ¿Cómo saber cuánta actividad física necesita mi cuerpo para estar sano?

Resumen

En este episodio, Ricky se presenta muy emocionado practicando karate, lo que ha provocado un poco de desorden en su departamento. Cachita interpreta los ruidos del desorden como una lucha con un ladrón, al explicar su nuevo pasatiempo, Ricky enseña a su sobrina lo importante de la actividad física para conservar una buena salud que va de la mano de los acuerdos para una sana convivencia.



PALABRAS CLAVE

Actividad física, salud, movimiento, oxígeno, nutrientes, alimentación, histriónico, respiración.

1

Temas

- Importancia y práctica de actividades físicas y alimentación según la actividad.
- Acuerdos de cooperación.

2

Conexión con ejes transversales

- El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.

Destrezas

CN.2.2.4. Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo a su edad y a las actividades diarias que realiza.

EF.2.5.7. Construir con pares acuerdos de cooperación y colaboración para participar colectivamente en diferentes prácticas corporales según las características del grupo.

Utiliza el programa como actividad de conexión para iniciar tu clase. Las actividades pueden ser modificadas según tus necesidades y las del grupo.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Realiza una lluvia de ideas con tus estudiantes sobre sus pasatiempos ¿Qué haces en tus tiempos libres?, ¿Qué actividad física o deporte practicas?, ¿Cuánto tiempo le dedicas? Registra sus ideas en la pizarra.</p> 	<p>- Presenta el video.</p>	<p>- Organiza un entrenamiento con tus estudiantes. Puedes seguir los pasos propuestos en los recursos complementarios o practicar un deporte tomando en cuenta los intereses del grupo. Al finalizar reflexiona ¿Cómo nos sentimos?, ¿Cumplimos el objetivo del juego o deporte?, ¿Qué cambiarías? ¿Por qué es importante realizar actividad física?</p>  <p>- Forma equipos de trabajo colaborativo. Pide realizar un collage de los deportes, juegos o actividad física que más les gusta y que me comprometo a realizar.</p>  <p>- Organiza con tus estudiantes una mañana de juegos, designa equipos de trabajo colaborativo para que propongan y enseñen juegos tradicionales o poco practicados (nuevos). Pueden investigar con familiares, miembros de su comunidad, textos, internet, etc.</p> 
<p>Ideas clave: Al organizar la actividad física motiva una reflexión previa para demostrar empatía hacia las personas con discapacidad de manera que en los juegos seleccionados todos puedan participar en igualdad de condiciones.</p> <p>CS CC</p>	<p>Ideas clave: Para integrar a tus estudiantes en situación de movilidad humana, puedes invitar a sus familiares para que compartan algunos juegos o deportes tradicionales de sus localidades o regiones y les enseñen cómo practicarlos.</p> <p>CS CC</p>	

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

Título del podcast: Duración: 10 min.
 "Un día muy movido"
 ¿Cómo saber cuánta actividad física necesita mi cuerpo para estar sano?

Recurso complementario
<http://bit.ly/3akCLym>
 Pág. 54. Sección de CCNN.