



PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN 2DO TRIMESTRE 1RA ETAPA

CICLO ESCOLAR 2025-2026

DOCENTE:	ASIGNATURA:	GRADO:	GRUPO(S):
BRENDA SEGOVIA	Educación Física	2	D

Nombre del Alumno(a): _____
Grado y Grupo: _____ Fecha: _____

ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN: Educación física

Lectura: "El Movimiento como Puente de Bienestar"

El cuerpo humano está diseñado para el movimiento. Cuando realizamos activación física (ya sea mediante el deporte educativo, el baile o el juego recreativo), nuestro cerebro libera sustancias químicas como las endorfinas y la dopamina, conocidas como las "hormonas de la felicidad". Estas no solo mejoran nuestra condición física (resistencia, fuerza y flexibilidad), sino que también reducen el estrés y la ansiedad.

Sin embargo, el beneficio no es solo individual. Al realizar actividades en familia, ponemos en práctica nuestras potencialidades de relación. El juego nos obliga a comunicarnos, a establecer reglas, a trabajar en equipo y, sobre todo, a reír juntos. Una familia que se activa físicamente construye relaciones saludables porque sustituye el tiempo de sedentarismo (como estar frente al celular) por tiempo de calidad. Así, el ejercicio se convierte en una herramienta para el bienestar integral: nos sentimos mejor con nuestro cuerpo y más conectados con quienes amamos.

Actividad: Cuadro de Doble Entrada "Mi Cuerpo y mi Familia"

Instrucciones: Utiliza la información del texto anterior y tu experiencia personal en el "Rally del Bienestar" para completar el siguiente cuadro comparativo. Analiza cómo la actividad física impacta en dos áreas fundamentales de tu vida.

Dimensiones del Bienestar	Beneficios en la Condición Física (Cuerpo)	Beneficios en las Relaciones Familiares (Convivencia)
Potencialidad Motriz y Creativa	<i>Ejemplo: Mejora la agilidad y la coordinación al inventar retos.</i>	<i>Ejemplo: Aprendemos a coordinarnos y a crear soluciones juntos.</i>
Potencialidad Expresiva y Emocional		
Impacto a Largo Plazo (Salud)		
Uso del Tiempo Libre		

Actividad: "El Rally del Bienestar Familiar"

Objetivo: Que el alumno reconozca la mejora en su condición física mediante el juego y analice cómo el movimiento creativo fortalece la comunicación y relación con su entorno familiar.

Parte 1: El Diagnóstico (Potencialidades Motrices)

Antes de empezar, debes realizar un breve "autodiagnóstico" de tu condición física actual.

- **Prueba de Esfuerzo:** Realiza 30 segundos de saltos de tijera (*jumping jacks*).

Registro: ¿Cómo está tu ritmo cardíaco? (Lento, acelerado, muy agitado).
¿Cómo sientes tus músculos?

Reflexión inicial: En una escala del 1 al 10, ¿qué tan "conectado" te sientes con tu cuerpo hoy?

Parte 2: El Reto Recreativo "Circuito de Roles"

Diseña y ejecutar un pequeño circuito de 3 estaciones en casa, invitando a al menos un familiar a participar.

1. **Estación Creativa (Expresiva):** Inventar un "saludo secreto" que implique movimientos coordinados de manos, pies y un giro.

2. Estación de Destreza (Iniciación Deportiva): Usando una pelota (o un calcetín hecho bola), deben lanzarla y atraparla 10 veces sin que caiga, aumentando la distancia cada vez.
3. Estación de Resistencia (Motriz): Mantener una posición de "plancha" o "sentadilla sostenida" mientras mencionan tres cosas que agradecen de su familia.

Parte 3: El Reporte de Reflexión (Análisis del Bienestar)

Para completar la recuperación, debes entregar un reporte escrito o un video corto contestando lo siguiente:

- **Análisis del Incremento:** "Después de completar las estaciones, ¿notaste algún cambio en tu energía o temperatura corporal? ¿Crees que practicar esto diario mejoraría tu salud?"
- **Vínculo Familiar:** "¿Cómo cambió el ambiente en casa después de reír o esforzarse juntos en el reto? ¿Hubo mejor comunicación?"
- **Relación con el Bienestar:** "Explica por qué una persona que se mueve y se expresa creativamente suele tener relaciones más saludables con los demás."

Tabla de Evaluación para la Recuperación

Criterio	Indicador de Logro
Identificación	Reconoce sus capacidades motrices y coordinativas durante el rally.
Análisis Físico	Describe correctamente los cambios fisiológicos (pulso, sudoración, fatiga) tras el ejercicio.
Reflexión Social	Explica con claridad cómo la actividad física recreativa ayuda a evitar conflictos familiares.
Creatividad	El circuito diseñado es original y utiliza materiales disponibles en casa.

