

FICHA DE TRABAJO II  
SECUNDARIA 3º A,B,C.

OBJETIVO

Poner a prueba su potencial motor al diseñar, organizar y participar en actividades de iniciación deportiva y deporte escolar para fomentar estilos de vida activos y saludables.

ACTIVIDADES

- 1.-Realiza una ficha breve sobre el coronavirus. Qué es, cómo se transmite, qué cuidados se deben de tomar y que nos corresponde hacer a todos para evitar una mayor complicación.
- 2.-Agregar una segunda parte a la ficha, sobre los beneficios de la actividad física moderada en la salud: cómo se debe realizar esa actividad física, cuáles son sus características, sobre que porcentajes debe permanecer la frecuencia cardiaca durante esa actividad.
- 3.-Comenta en familia sobre el tiempo libre, qué es, cuáles son los beneficios y cómo repercute todo ello en la calidad de vida familiar.
- 4.-Observa la película “El camino del Guerrero” disponible en:  
<https://www.youtube.com/watch?v=6oG7T9gl7ww>
- 5.-De forma posterior y de acuerdo a la película, comenten en familia: -  
¿Cuál es el propósito en la vida? –  
¿Cómo te das cuenta de que vives realmente? –  
A qué se refiere la frase “Lo que necesitas está en tu interior” –  
¿Cómo es estar “presente” en tu vida cotidiana?

Nota

Enviarlo al correo [jjrh64fut@hotmail.com](mailto:jjrh64fut@hotmail.com) tienes hasta el día 28 de abril.