

Unidad 3

Actividad física y deporte

Secuencia didáctica sesión 11

Resultado de aprendizaje: Calcula las zonas de actividad física saludable.

Momento de la secuencia didáctica	Actividad	Descripción	Tiempo	Puntaje
Trabajo Autónomo (asincrónico)	Introducción unidad 3	Observar vídeo alojado en plataforma previo al inicio de la sesión.	5 minutos	---
	La importancia de la actividad física	Luego de la sesión observar vídeo alojado en plataforma.	10 minutos	---
	Hoja de trabajo: Actividad física, deporte y ejercicio	Luego de la sesión, resolver hoja de trabajo con base al vídeo y a los contenidos abordados.	50 minutos	1 pto.
Trabajo en clase (sincrónico)	Crucigrama actividad física	Resolver crucigrama alojado en plataforma.	5 minutos	---
	Ocio vs. sedentarismo	En grupos de no más de 5 personas los estudiantes investigarán y discutirán enunciados relacionados al tema.	20 minutos	---
	Contenido temático	El docente reflexiona y motiva a conversar en plenaria el trabajo en clase, así como expondrá los conceptos más relevantes con apoyo de una presentación.	40 minutos	---

Momento de la secuencia didáctica	Actividad	Descripción	Tiempo	Puntaje
	Plan de acción mundial sobre actividad física	Lectura personal y solución de cuestionario.	15 minutos	---
Total			2 horas 20 minutos	1 pto.