

De lo Humano y lo Comunitario

2° grado
Actividad de retroalimentación ·
30 minutos

Tema común: Cuidar mi cuerpo, utilizar responsablemente la tecnología y organizar mis actividades

Propósito: Analizar cómo los hábitos, el uso de la tecnología y la organización del tiempo se relacionan con el bienestar personal y la convivencia.

Nombre del alumno: _____ **Grupo:** _____ **Fecha:** _____

ANTES DE EMPEZAR (LEE ESTO PRIMERO)

Lo que necesitas	Cuaderno de Educación Física , cuaderno de Tecnología , cuaderno de Tutoría , lápiz y colores.
Lo que NO necesitas	Internet, videos, libros ni ayuda de un adulto.
Dónde trabajar	Todo se registra en el cuaderno de cada asignatura: • Educación Física → cuaderno de Educación Física • Tecnología → cuaderno de Tecnología • Tutoría → cuaderno de Tutoría

CÓMO TRABAJAR PASO A PASO

1. En una hoja nueva de **cada cuaderno** escribe: "Actividad a distancia por contingencia", tu nombre, grupo y fecha.
2. Realiza las partes en orden. **Respetar el tiempo** de cada disciplina para que la actividad no exceda 30 minutos.
3. **Registra cada actividad en el cuaderno de la asignatura correspondiente.** Escribe el título, las preguntas y tus respuestas.
4. Lee primero los recuadros **RECUERDA** y **EJEMPLO** cuando aparezcan. Te orientan para resolver.
5. Si una respuesta no te sale de inmediato, escribe lo que sabes y continúa; después puedes regresar a ella.

IMPORTANTE: REGISTRA TODO EN EL CUADERNO DE CADA ASIGNATURA

No necesitas imprimir esta hoja. **Educación Física, Tecnología y Tutoría tienen su propio apartado y deben quedar registrados en el cuaderno correspondiente.** No escribas únicamente las respuestas: escribe también el número y la pregunta o indicación.

Se registra en:
**CUADERNO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

¿Qué vas a repasar? Analizar la relación entre actividad física, hábitos y bienestar, reconociendo las propias posibilidades al realizar movimientos.

RECUERDA

Realizar actividad física de manera segura ayuda a mantener activo nuestro cuerpo. Debemos reconocer nuestras posibilidades y detenernos si aparece dolor.

Realiza: 10 sentadillas, 10 elevaciones alternadas de rodillas, 10 movimientos de brazos y camina durante 2 minutos, en un espacio seguro.

1. ¿Qué ejercicio involucró más partes de tu cuerpo? Explica brevemente.

2. ¿Por qué es importante reconocer nuestras posibilidades al realizar actividad física?

3. Propón un hábito de actividad física que puedas mantener durante la semana.

PDA de referencia – Educación Física: Integra sus capacidades, habilidades y destrezas motrices para poner a prueba su potencial individual y de conjunto.

Se registra en:
CUADERNO DE
TECNOLOGÍA

¿Qué vas a repasar? Identificar y reflexionar sobre objetos, herramientas o dispositivos que facilitan actividades y satisfacen necesidades cotidianas.

RECUERDA

Una herramienta, máquina o dispositivo puede facilitar una tarea. Su utilidad también depende de utilizarlo de manera adecuada y responsable.

Objeto o dispositivo	¿Qué necesidad atiende?	¿Cómo debemos usarlo responsablemente?
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

4. Elige uno de los objetos anteriores. Explica de qué manera su uso adecuado puede favorecer tu bienestar o facilitar una responsabilidad.

PDA de referencia – Tecnología: Analiza factores sociales, económicos, culturales y naturales que deben considerarse para definir criterios en el desarrollo de soluciones técnicas que mejoren la calidad de vida.

Se registra en:
CUADERNO DE TUTORÍA

¿Qué vas a repasar? La relación entre nuestras decisiones, la organización del tiempo, los hábitos y el bienestar personal y social.

RECUERDA

Organizar las actividades y tomar decisiones responsables ayuda a cumplir nuestras responsabilidades y favorecer una buena convivencia.

1. Si tienes una actividad escolar pendiente y también quieres utilizar un dispositivo para entretenerte, ¿qué decisión tomarías primero y por qué?

2. ¿Qué podría suceder si utilizas un dispositivo durante mucho tiempo y descuidas tus responsabilidades?

3. Escribe una decisión concreta que favorezca tu bienestar y la convivencia.

PDA de referencia – Tutoría: Analiza las formas de ser, pensar, actuar e interactuar para comprender diversas maneras de vivenciar situaciones cotidianas y lograr el bienestar personal y social.

PREGUNTA INTEGRADORA

¿Cómo influyen mis decisiones sobre la actividad física, el uso de la tecnología y la organización de mi tiempo en mi bienestar?

CIERRE Y AUTOEVALUACIÓN

Al realizar la actividad...	Sí	A veces	No
Registré cada actividad en el cuaderno de la asignatura correspondiente.	■	■	■
Comprendí las instrucciones y pude trabajar sin ayuda.	■	■	■
Relacioné las tres disciplinas con el tema común.	■	■	■
Reflexioné sobre mis hábitos y mi bienestar.	■	■	■

Completa en tu cuaderno de Tutoría:

Lo más fácil fue... _____ porque _____

Lo más difícil fue... _____ porque _____

ENTREGA

Revisa que cada parte esté registrada en el **cuaderno de la asignatura correspondiente**, con nombre, grupo y fecha. Conserva tus cuadernos y entrégalos a tus maestros(as) al regresar a clases, de acuerdo con las indicaciones de la escuela.