**Viernes**

**02**

**de julio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Vida Saludable**

*Experiencias en actividad física*

***Énfasis:*** *Valorar aprendizajes, retos y logros en la adquisición o modificación de hábitos de actividad física.*

**¿Qué vamos a aprender?**

La sesión anterior valoraste los aprendizajes, retos y logros en la adquisición o modificación de hábitos de higiene, en esta sesión reflexionarás y valorarás aprendizajes, retos y logros en la adquisición o modificación de hábitos de actividad física.

Todos los retos físicos a lo largo de los programas de Vida Saludable han tenido la finalidad de motivar y enseñar a cada una y uno de los alumnos, diversas maneras de mantenerse activas y activos de una forma lúdica y adecuada.

Así como medidas y acciones para evitar lesiones, favorecer a los sistemas músculo-esquelético y cardio-respiratorio, y reducir las conductas sedentarias, entre otros aspectos.

**¿Qué hacemos?**

Si te es posible realiza la siguiente actividad, invita a dos de tus familiares, es un juego sencillo, divertido y muy dinámico., entre los tres se colocan frente a frente de pie y en triángulo, jugarás disparejo, el que quede disparejo de los tres tendrá que colocarse rápidamente en posición de plancha (isométrico de lagartija) y esperar ahí, los dos que quedan de pie jugarán piedra, papel o tijera, el que pierda tomará el lugar del que está en el piso, para que este se levante y juegue con el que está de pie nuevamente, así se repite un par de veces.

Como puedes darte cuenta, se trabajó fuerza-resistencia. Para recuperarte, se te propone consumir una pequeña porción de frutos secos y no olvides hidratarte.

Ésta es una sesión especial, ya que harás un viaje por lo que fue una etapa más de Vida Saludable y que está por concluir.

Una etapa llena de aprendizajes y risas, de retos y reflexiones, de tomar consciencia y generar hábitos positivos.

Inicia con la actividad de reflexión y para esto colócate en una posición.

Inhala profundo y exhala, hazlo nuevamente, imagina y piensa en las sesiones que has estado siguiendo cada semana en Vida Saludable, en las actividades y retos físicos que intentaste y lograste, en lo que desconocías y aprendiste, en lo que ya habías visto en la escuela y lo reafirmaste, piensa en cada movimiento que tuvo tu cuerpo, en la flexión de rodillas, codos, movimientos de cadera, de pies, en los saltos o estiramientos de tus músculos y ligamentos, recuerda esa sensación de fatiga, de sed después de cada ejercicio, piensa en la respiración que tuviste y en el acelerado latir de tu corazón, haz conciencia y responde:

¿Qué necesitas mejorar físicamente? y en ¿qué eres buena o bueno?, ¿cuánto tiempo le dedicas a la semana, al fortalecimiento de tu cuerpo?, ¿es suficiente o necesitas dedicarle más?, ¿cuál es tu principal motivo para ejercitarte?, ¿lo haces por salud o alguna otra razón?, ¿qué te motiva y que te desmotiva cuando quieres iniciar alguna actividad. Recuerda que tienes un compromiso con la persona más importante en tu vida, y ésa eres tú.

Piensa que los retos físicos practicados en Vida Saludable, son como el cordón de un trompo, el cual a través de las sesiones se fue enrollando poco a poco, con fuerza y estabilidad, dándote la oportunidad de que seas tú en casa quien decida lanzar el trompo y mantenerlo girando, con la constancia, el compromiso, la rutina, el hábito, la energía y sobre todo con alegría.

Abre los ojos, y estírate suavemente.

Reflexiona y comparte en familia tus ideas.

Es importante, hacer lo que te gusta con ánimo y entusiasmo. Y sobre todo con consciencia y voluntad.

Y por cierto ¿qué tan útil fue tu Diario de Vida Saludable?

Revisa las opiniones y reflexiones de algunas alumnas y alumnos que han seguido a lo largo de todas las transmisiones.

1. **Video entrevistas de alumnos**

<https://youtu.be/cRESYE9fK18>

Es claro que la actividad física es muy importante para el desarrollo integral del ser humano, por eso fue interesante ver la opinión y experiencia de los alumnos y alumnas.

Estas entrevistas te ayudan a conocer cuáles aprendizajes relevantes llegaron a tu casa, sobre todo en esta situación tan complicada de pandemia, donde la distancia es una barrera para los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Ahora observa que piensan algunos docentes sobre los temas aprendidos en vida saludable, así como sus logros.

1. **Entrevistas docentes**

<https://youtu.be/6y0au_raNRo>

Una tarea de los docentes es motivar, y hablar específicamente de la importancia y la constancia de la actividad física, se tiene que orientar a las y los adolescentes que ya practican alguna actividad, y a otras y otros que no, darles la oportunidad y las experiencias que como ser humano necesitas, como la necesidad de movimiento, de juego y por supuesto de salud.

Recuerda que no hay límites físicos o mentales que te detengan, los muros ante la falta de un gimnasio o material, sólo son barreras en la mente, la clave es la constancia de hábitos positivos, creando cambios importantes en tu organismo.

Cuando realmente se quiere llevar una vida saludable en compañía de la actividad física debes entender que no se logra sólo con los músculos, sino con la mente y las emociones equilibradas.

Como dicen las frases, “en mente sana cuerpo sano” y “los que piensan que no tienen tiempo para ejercicio físico, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad”.

Grandes frases para reflexionar y pensar que hoy es el mejor momento para actuar, comenzar a mover cada parte de tu cuerpo, elegir la actividad que más te guste y satisfaga. Por ello en el siguiente video, podrás observar a compañeros y compañeras de secundaria realizando lo que más les gusta, esperamos les motive y les agrade.

1. **Video Actividades físicas**

<https://youtu.be/Tjne8n9iQ4U>

Se te invita a la próxima sesión en la cual se compartirá experiencias en alimentación saludable y sostenible. Un tema que en combinación con lo que aprendiste, te dará una gran vida saludable.

**El Reto de Hoy:**

Recuerda que la buena salud se construye, la buena salud se conserva, con amor, voluntad, conocimiento y consciencia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**