

EDUCACIÓN FÍSICA III
SEMANA 04 AL 08 DE MAYO DE 2020

PROFESOR (A): MARGARITA GALICIA SANTIAGO GRUPOS: 3ro A, B, C Y D

UNIDAD/BLOQUE: 5 SOY MI PROPIO ESTRATEGA

CONTENIIDO TEMÁTICO: FORTALECIMIENTO, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

FECHA	APRENDIZAJE ESPERADO/ PROÓSITO/OBJETIVO /COMPETENCIA	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN
<p>ACTIVIDAD EL 6, 7 y 8 DE MAYO DE 2020</p>	<p>Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.</p>	<p>Realiza esta práctica cuatro veces a la semana (día de clase)</p> <p>Realiza un calentamiento previo 10min (puedes realizar la rutina que regularmente realizamos en la escuela)</p> <p>Realiza saltos con cuerda individuales: de forma acumulada</p> <ul style="list-style-type: none"> Y Sencillo pies juntos 80 veces Y Atrás pies juntos 80 veces Y Box(alternando pie dere-izq) 100 veces Y Cruzado 30 veces <p>Realiza saltos con cuerda en pareja: (Para este ejercicio puedes pedir ayuda de un familiar: papá, mamá, hermanos, tíos, etc.) De forma consecutiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Y Sencillo con tu pareja al frente 20 veces Y Sencillo con tu pareja alado 20 veces Y Atrás con tu pareja al frente 20 veces Y Atrás con tu pareja alado 20 veces <p>Ejercicios con cuerda larga (Para este ejercicio puedes pedir ayuda de un familiar: papá, mamá, hermanos, tíos, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Y Reloj Y Chille-Mole-pozole Y Chango- changuito 	<p>Realiza una bitácora</p> <p>En hojas blancas tamaño carta a mano con letra legible, haz un registro por día de tu práctica describiendo: como, cuando y con quien trabajaste, si puedes ilústralo con fotos realizando la actividad.</p> <p>Trabajo extra Valor 20 participaciones extra</p> <p>Realiza dos ejercicios: ya sea el de saltos en pareja o ejercicios con cuerda larga y toma un video realizando la actividad y guárdalo en un USB o en tu celular. <u>(en tu video harás una presentación diciendo tu nombre, grado-grupo y parentesco de quien te apoyo para tu actividad)</u></p>



Estrategia de aprendizaje a distancia
¡Quédate en casa!

