




EDUCACIÓN FÍSICA



Grado:	1° Secundaria		
Academia	Educación Física	Periodo de realización:	Del 03 al 15 de noviembre
Componente pedagógico	Desarrollo de la motricidad		
Aprendizaje esperado:	Identificar los elementos de tu condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.		
Actividades:	<p>1.-Inicia realizando un <u>breve calentamiento</u>, posteriormente lleva a cabo las actividades de la app 30 días en forma que has estado trabajando.</p> <p>2.- Posteriormente lleva a cabo realiza el ejercicio “Rodeo” como se aprecia en el enlace, puedes modificar el objeto donde va a caer, ánimo, intenta practicando 10 intentos, por cada persona que participe, reúne 3 fotos para tus evidencias, saludos.</p> <p>https://youtu.be/XizgMfvBwYs</p>		
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> - Tina o recipiente (u otro material similar que tengas disponible y cumpla la misma función que la del video). - Cuerda, cordel, tendadero (u otro material similar que tengas disponible y cumpla la misma función que la del video). - Botella de pet de capacidad igual o menor a 500 ml, rellena con agua a $\frac{1}{4}$ de su capacidad (reutiliza esta agua al terminar). 		
Observaciones	Para realizar los ejercicios cuida que haya el espacio suficiente, cuida estar alejado de focos, televisores, espejos o algún objeto que se rompa o que pedas derribar o con el que puedas hacerte daño.		
Evidencias:	<p>Actividad 1 30 días app</p> <ul style="list-style-type: none"> - Foto de calendario 1 punto - 4 fotos donde realices los ejercicios de la app 1 punto por cada una  <p>Total 5 puntos</p>	<p>Actividad 2 Rodeo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incluye actividad 3 fotos donde realices la actividad  <p>Total 5 puntos</p> 	<p>Fecha de Entrega:</p> <p>lunes 30 de de noviembre</p>
Actividad permanente:	 <p>Reto Deportivo De 30 ... Leap Fitness Group</p> <p>No olvides estar acompañado al hacer la rutina, y realizar un pequeño calentamiento previo.</p>	<p>Días:</p> <p>lunes miércoles s viernes</p>	<p>Transversalidad: Vida saludable</p>
		<p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentos 	<p>Comportamiento del movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad física

Grado:	1° Secundaria		
Academia	Educación Física		
<p>Hola si por algún motivo no pudiste entregar algún trabajo de alguna quincena pasada o te gustaría elevar alguna calificación anterior te presento la:</p>			
			
<p>Entonces deberás realizar la siguiente actividad y enviar tus evidencias <u>junto con los productos de la quincena</u> Del 03 al 15 de noviembre, en el mismo archivo preferentemente en pdf</p>			
<p>Actividades:</p> <p>Entra al siguiente link, deberás revisar los ejercicios y llevarlos a cabo, tomando evidencias del máximo tiempo que puedan durar.</p> <p style="text-align: center;">https://youtu.be/h9KRHCsDt_g</p>			
Recursos:	-Rollo de papel higiénico		
Evidencias:	<p>Tu foto realizando la actividad (ojo dice tu foto, no de la persona que sale en el video)</p>  <p>E incluir los tiempos máximos que duraste realizando el ejercicio.</p>	<p>Deberás entregar una foto por cada ejercicio</p>	<p>Fecha de Entrega:</p> <p style="text-align: center;">  lunes 30 de noviembre </p>
Nota:	Esta actividad es voluntaria y no se recibirá en las quincenas siguientes.		