

EDUCACIÓN FÍSICA



Grado:	2° Secundaria		
Academia	Educación Física	Periodo de realización:	Del 03 al 15 de noviembre
Componente pedagógico	Integración de la corporeidad		
Aprendizaje esperado:	Participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, con el propósito de conocerse mejor y practicar la salud		
<p>Actividades:</p> <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.-Complementa esta rutina con los ejercicios de la siguiente liga: https://youtu.be/YQQfhILVR7c ejercicios de flexibilidad</p> <p>Y reúne las evidencias que se te solicitan.</p>			
Recursos:	App 30 días,		
Observaciones	Recuerda que las fotos e imágenes enviadas serán utilizadas con fines meramente académicos, como apoyo a la puesta en práctica de el recurso 30 días en forma, con las recomendaciones indicadas desde la primera entrega.		
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 ejercicios de flexibilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reunir y enviar 5 fotos que tu elijas de ejercicios de esta actividad 1 punto por cada imagen <p>Total 5 puntos</p> 	<p>Fecha de Entrega: lunes 30 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 viernes</p>	<p>Transversalidad: Vida saludable</p>
	<p>Temas:</p> <p>Alimentación y nutrición</p> <p>- Alimentos</p>	<p>Comportamiento del movimiento</p> <p>- Actividad física</p>	