




# EDUCACIÓN FÍSICA



<b>Grado:</b>	<b>2° Secundaria</b>		
<b>Academia</b>	<b>Educación Física</b>	<b>Periodo de realización:</b>	<b>Del 03 al 15 de noviembre</b>
<b>Componente pedagógico</b>	Integración de la corporeidad		
<b>Aprendizaje esperado:</b>	Participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, con el propósito de conocerse mejor y practicar la salud		
<p><b>Actividades:</b></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:  <a href="https://youtu.be/YQQfhILVR7c">https://youtu.be/YQQfhILVR7c</a> ejercicios de flexibilidad</p> <p>Y reúne las evidencias que se te solicitan.</p>			
<b>Recursos:</b>	App 30 días,		
<b>Observaciones</b>	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.		
<b>Evidencias:</b>	<p><b>Actividad 1 30 días app</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Foto de calendario 1 punto</li> <li>- 4 fotos donde realices los ejercicios de la app 1 punto por cada una</li> </ul> <p><b>Total 5 puntos</b></p>  	<p><b>Actividad 2 ejercicios de flexibilidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reunir y enviar 5 fotos que tu elijas de ejercicios de esta actividad 1 punto por cada imagen</li> </ul> <p><b>Total 5 puntos</b></p> 	<p><b>Fecha de Entrega:</b> lunes 30 de noviembre</p>
<b>Actividad permanente:</b>	 <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><b>Días:</b></p> <p>lunes miércoles viernes</p>	<p><b>Transversalidad:</b> Vida saludable</p>
		<p><b>Temas:</b></p> <p>- Alimentos</p>	<p>Alimentación y nutrición</p> <p>Comportamiento del movimiento</p> <p>- Actividad física</p>