

EDUCACIÓN FÍSICA



Grado:	3° Secundaria		
Academia	Educación Física		
Componente pedagógico	Integración de la corporeidad	Periodo de realización:	Del 03 al 15 de noviembre
Aprendizaje esperado:	Valora su identidad corporal mediante la práctica de actividades físicas para la integración permanente de su corporeidad y la adquisición de estilos de vida saludables		
<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.- Transversalidad, apoyándote en la actividad encargada en la materia de vida saludable contesta lo siguiente:</p> <p>a.-¿Qué relación tiene la alimentación con la actividad física?, b.-¿Cuáles son algunos beneficios de la actividad física?, c.- ¿Qué actividades se consideran actividad física?, d ¿Cuánta actividad física es recomendable para tu edad? e.-¿cuánta actividad física estas realizando por semana(expresada en minutos) ?</p>			
Recursos:	Material de apoyo en la materia de vida saludable		
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 Transversalidad</p> <p>Contestar correctamente las 5 preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 punto por pregunta <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 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