

ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"

PROFESORA: LAURA NAHIVÍ ARELLANO CASTRO.

|   |   |
|---|---|
| GRADO: 1º<br>PERIODO: 01-14 OCTUBRE   | TRANSVERSALIDAD: VIDA SALUDABLE.  |
| COMPONENTE PEDAGÓGICO:  | Desarrollo de la motricidad.  |
| APRENDIZAJE ESPERADO:   | Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo para favorecer su actuación y mejorar su salud.  |
| <p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.-Dale clic al link y comienza tu rutina de ejercicios:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ChPxeh54A">https://www.youtube.com/watch?v=ChPxeh54A</a></p> <p>De esta actividad solo realizaras 2 repeticiones, que equivalen mas o menos a 20 min de ejercicio efectivo, recuerda ir a tu ritmo.</p> | <p>2.- En una hoja de maquina tamaño carta, dibuja e ilumina la cancha de basquetbol en la totalidad de la hoja, pon las medidas reglamentarias así como la de sus tableros, también circunferencia y peso del balón.</p> <p>Toma fotografía de tus actividades y envíalas al correo que corresponde.</p> |
| RECURSOS: lápiz, colores, regla, hojas de máquina.  | OBSERVACIONES: Recuerda realizar bien los ejercicios para evitar lesiones, además de tener siempre a la mano tu botella de agua natural, para mantenerte hidratado.   |