

EDUCACIÓN FÍSICA



Grado:	2° Secundaria			
Profesor:	L.E.F. Edgar Francisco Loredo Arredondo	Periodo de realización:	Del 1° al 14 de octubre	
Componente pedagógico	Integración de la corporeidad			
Aprendizaje esperado:	Manifiestar el potencial al planificar y participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, con el propósito de conocerse mejor y practicar la salud			
Orientaciones didácticas:	Demostrar su potencial al expresarse con su cuerpo al practicar actividades tipo recorrido.			
Actividades:				
Inicia realizando un <u>breve calentamiento</u> , posteriormente lleva a cabo el reto, observa como está marcada la figura, puedes hacerla con masking tape, algunos trozos de tela, cinta u otro material, ten calma, inicia de menos a más, si te fatigas <u>puedes recuperarte</u> entre ejercicios y luego continuar.				
Reto 1		https://www.youtube.com/watch?v=jZkhchcbyY		
Reto 2 Challenge en familia		https://www.youtube.com/watch?v=rn9xeqlJzrw		
Invita a cuantos puedas a esta actividad, puedes cambiar la canción por una de tu preferencia y seguir el ritmo de la misma, tú puedes.				
Recuerda hacer una pausa activa de 5 minutos por cada 50 de trabajo, puedes aplicar esta propuesta..				
Recursos:	Puedes utilizar una pelota de esponja o elaborar una por ti mismo con alguna prenda que no utilices, solo intenta que quede lo más compacta posible. Para el reto 2 puedes conseguir un aro, hula hoop o elaborar tu propio material con alguna manguera u otro elemento, no lo tires lo seguiremos utilizando más adelante.			
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:	Según tus recursos elabora un collage de fotos en Word y posteriormente conviértelos a pdf, donde muestres las secuencias de los retos 1 y 2, se te hará llegar la rúbrica de evaluación con tu asesora, que será muy similar a la que se te explicó en la reunión virtual.	Fecha de Entrega:	Miércoles 14 de octubre	
Actividad permanente:	 Reto Deportivo De 30 ... Leap Fitness Group No olvides estar acompañado al hacer la rutina, y realizar un pequeño calentamiento previo.	Días:	Transversalidad: Vida saludable	
		lunes miércoles viernes	Temas:	Alimentación y nutrición - Alimentos