

EDUCACIÓN FÍSICA



Grado:	3° 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:	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		
Orientaciones didácticas:	Empleen sus posibilidades expresivas y motrices al participar en distintas situaciones de retos como malabares con pelotas y hula hoop.		
Actividades: Ya realizaste la parte básica del ejercicio, ahora aplica los siguientes retos para trabajar:			
Reto 1 Malabares https://www.youtube.com/watch?v=2s0Jie5bHQ8			
Recuerda ten paciencia, tienes 15 días para practicar los ejercicios, puedes utilizarlos como parte de la pausa activa entre tus tareas, ten presente que debes activarte por lo menos 5 minutos por cada 50 de trabajo.			
Reto 2 Hula hoop https://www.youtube.com/watch?v=WHFLOND3h4g			
Como ya lo notaste, los ejercicios forman una secuencia, es decir, estas formando una rutina, ánimo tú puedes.			
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 Comportamiento del movimiento - Alimentos - Actividad física