


Grado:	3° Secundaria		Encuadre	Del 24 al 28 de agosto			
Profesor:	L.E.F. Edgar Francisco Loredo Arredondo		Periodo de realización:	Del 1° al 30 de septiembre			
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:	<p>Realiza los siguientes retos:</p> <p style="text-align: center;">Reto 1 https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhhE</p> <p style="text-align: right;">semana 1 y 2 10 ejercicios iniciación malabares</p> <p>Para el ejercicio 9 y 10 apóyate con https://www.youtube.com/watch?v=rhtDqZ-1jhY</p> <p style="text-align: center;">Reto 2 https://www.youtube.com/watch?v=a7BMCTVDsyk</p> <p style="text-align: right;">semana 3 y 4 hula hoop tutorial beginners</p>						
Recursos:	<p>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.</p> <p>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.</p>						
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 pdf, o bien un pequeño video donde muestres las secuencias de los retos 1 y 2			Fecha de Entrega:	Lunes 28 de septiembre		
Actividad permanente:	 <p>Reto Deportivo De 30 ... Leap Fitness Group</p>	Días:		Transversalidad: Vida saludable			
		lunes miércoles viernes		Temas:	Alimentación y nutrición		Comportamiento del movimiento
					- Alimentos	- Actividad física	