

FICHA No. : 1

APRENDE EN CASA

CICLO ESCOLAR: 2020-2021 ZONA ESCOLAR: 1

ACADEMIA DE EDUCACION FISICA

MATERIA: EDUCACION FISICA I

GRADO: PRIMERO

GRUPO: TODOS

TRIMESTRE	EJE	APOYOS DEL PADRE DE FAMILIA	APRENDIZAJES ESPERADOS
<b>1</b>	<b>COMPETENCIA MOTRIZ</b>	QUE SUPERVISE QUE SU HIJO (A) REALIZO LA ACTIVIDAD Y LA ENVIE CORRECTAMENTE AL CORREO ELECTRONICO DEL PROFESOR.	- APLICA SUS CAPACIDADES, HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES, PARA FAVORECER SU ACTUACIÓN Y MEJORAR SU SALUD
	COMPONENTE PEDAGOGICO-DIDACTICO		
PERIODO	<b>DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD</b>		
15 AL 30 DE SEPTIEMBRE			
NOMBRE ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL DIDACTICO	PRODUCTOS A ENTREGAR
CIRCUITO	<ul style="list-style-type: none"> <li>TROTE SUAVE EN SU LUGAR 20 SEGUNDOS, 3 REPETICIONES.</li> <li>MOVIMIENTO DE CABEZA A LOS LADOS 8 TIEMPOS, CIRCULOS 8 TIEMPOS, CIRCULOS EN BRAZOS AL FRENTE 8 TIEMPOS, HACIA ATRÁS 8 TIEMPOS, CIRCULOS EN LA CINTURA 8 TIEMPOS A UN LADO Y 8 AL OTRO, FLEXIÓN DE RODILLAS CON MANOS EN LA CINTURA 8 TIEMPOS.</li> </ul>	CUERDA Ó MECATE	ENVIAR FOTOGRAFÍA Ó VIDEO CORTO DE UNO DE LOS EJERCICIOS.
ESTRATEGIAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 SENTADILLAS.</li> <li>20 SALTOS CON CUERDA.</li> <li>10 ABDOMINALES</li> <li>5 LAGARTIJAS</li> </ul>	EVALUACION	FECHA DE ENTREGA
TRABAJO INDIVIDUAL, REALIZAR 2 VECES POR SEMANA.		<p>RÚBRICA.</p> <p>E= excelente</p> <p>B=bien</p> <p>R=regular</p> <p>70% productos</p> <p>30% sesión virtual</p>	ENTREGA A MÁS TARDAR EL DÍA 28 DE SEPTIEMBRE 2020.