

<b>Grado:</b>	<b>2° Secundaria</b>					
<b>Academia</b>	<b>Educación Física</b>	<b>Periodo de realización:</b>	<b>Del 15 al 30 de noviembre</b>			
<b>Componente pedagógico</b>	Integración de la corporeidad					
<b>Aprendizaje esperado:</b>	Participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, con el propósito de conocerse mejor y practicar la salud					
<p><b>Para esta quincena solo hay 2 actividades</b></p> <p><b>La primera es la que ya has estado realizando</b></p> <p>1.-Inicia realizando un <u>breve calentamiento</u>, posteriormente lleva a cabo las actividades de la app 30 días en la forma que has estado trabajando o en su caso ir a la siguiente liga: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ChPzeh54ARI&amp;list=RDCMUQCqCBgry7SZX-HLfn1qxFbmA&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=ChPzeh54ARI&amp;list=RDCMUQCqCBgry7SZX-HLfn1qxFbmA&amp;index=3</a> realiza la que más te acomode y reúne tus evidencias .</p> <p>2.-Para la segunda actividad ejercitaremos otro músculo, realizarás unos <b>ejercicios de gimnasia cerebral</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=czaJdREapTQ&amp;t=582s">https://www.youtube.com/watch?v=czaJdREapTQ&amp;t=582s</a></p> <p>Y reúne las evidencias que se te solicitan.</p>						
<b>Recursos:</b>	App 30 días,					
<b>Observaciones</b>	No envíes videos					
<b>Evidencias:</b>	<p><b>Actividad 1 30 días app</b></p> <p>Checa son</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>5 fotos</b> donde tu realices los ejercicios de la app</li> </ul> <p><b>1 punto por cada una (si entregas 1, solo tendrás 1 punto, si entregas 2 serán 2 puntos, etc.)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Total 5 puntos</b></p>	<p><b>Actividad 2 ejercicios de gimnasia cerebral</b></p> <p>Aquí deberás <b>integrar 5 fotos</b> donde evidencias que llevas a cabo por lo menos 5 ejercicios diferentes de la liga.</p> <p>De igual forma cada foto vale un punto</p> <p style="text-align: center;"><b>Total 5 puntos</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Fecha de Entrega:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Ahora si es para el</b> lunes 30 de de noviembre</p>			
<b>Actividad permanente:</b>	<p>Reto Deportivo De 30 días Leap Fitness Group</p> <p>No olvides estar acompañado al hacer la rutina, y realizar un pequeño calentamiento previo.</p>	<b>Días:</b>	<b>Transversalidad:</b> Vida saludable			
		lunes miércoles viernes	<p style="text-align: center;"><b>Temas:</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;">Alimentación y nutrición</td> <td style="width: 50%; border: none;">Comportamiento del movimiento</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">- Alimentos</td> <td style="border: none;">- Actividad física</td> </tr> </table>	Alimentación y nutrición	Comportamiento del movimiento	- Alimentos
Alimentación y nutrición	Comportamiento del movimiento					
- Alimentos	- Actividad física					