


Grado:	3° Secundaria		
Academia	Educación Física		
Componente pedagógico	Integración de la corporeidad	Periodo de realización:	Del 15 al 30 de noviembre
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		
<p>Para esta quincena solo hay 2 actividades la primera es:</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: https://www.youtube.com/watch?v=ChPxeh54ARI&list=RDCMUCqCBgry7SZX-HLfn1qxFbmA&index=3 realiza la que más te acomode y reúne tus evidencias .</p> <p style="padding-left: 40px;">para la segunda actividad</p> <p>2.- Lleva a cabo los siguientes ejercicios de flexibilidad de esta liga https://www.youtube.com/watch?v=8bEuKDRc-bY , son el complemento para lo que realizas en la app</p>			
Recursos:	App y videos		
Evidencias:	<p>Actividad 1 30 días app</p> <p>Checa son</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 fotos donde tu realices los ejercicios de la app <p>1 punto por cada una(si entregas 1 , solo tendrás 1 punto, si entregas 2 serán 2 puntos, etc.)</p> <p style="text-align: center;">Total 5 puntos</p>	<p>Actividad 2 Ejercicios de flexibilidad</p> <p>Aquí deberás integrar 5 fotos donde evidencias que llevas a cabo por lo menos 5 ejercicios diferentes de flexibilidad.</p> <p>De igual forma cada foto vale un punto</p> <p style="text-align: center;">Total 5 puntos</p>	<p style="text-align: center;">Fecha de Entrega:</p> <p style="text-align: center;">Ahora si es para el lunes 30 de de noviembre</p>
Actividad permanente:	 <p>Reto Deportivo De 30 ... Leap Fitness Group</p> <p>No olvides estar acompañado al hacer la rutina, y realizar un pequeño calentamiento previo.</p>	Días:	Transversalidad: Vida saludable
		<p>lunes miércoles viernes</p>	<p>Temas:</p> <p>Alimentación y nutrición</p> <p>- Alimentos</p>

no envíes videos

