

ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"

PROFESORA: LAURA NAHIVÍ ARELLANO CASTRO.

<p>GRADO: 1° PERIODO: 15-31 OCTUBRE.</p>	<p>TRANSVERSALIDAD: VIDA SALUDABLE.</p>
<p>COMPONENTE PEDAGÓGICO:</p>	<p>Desarrollo de la motricidad.</p>
<p>APRENDIZAJE ESPERADO:</p>	<p>Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo para favorecer su actuación y mejorar su salud.</p>
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.-Entra a la siguiente liga y comienza tu rutina de ejercicios:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UappDafansA&list=PLn7X7_tj-QEcurfDEkVsUNbU4g9LoIYx-&index=2</p> <p>De esta actividad solo realizaras 2 repeticiones, que equivalen mas o menos a 20 min de ejercicio efectivo, recuerda ir a tu ritmo.</p>	<p>2.- Responde lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te has sentido con los ejercicios? - ¿Crees que es importante seguir manteniéndote en forma y porque? <p>3.- Elabora un cuestionario con 10 preguntas y respuestas, con respecto al deporte del básquetbol.</p> <p>Elabora el collage de los ejercicios de tu rutina, así como foto de tu cuestionario. Envía al correo electrónico que corresponde.</p>
<p>RECURSOS: hojas blancas, lápiz y lapiceros.</p>	<p>OBSERVACIONES: Recuerda realizar bien los ejercicios para evitar lesiones, además de tener siempre a la mano tu botella de agua natural, para mantenerte hidratado.</p>