

ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"

PROFESORA: LAURA NAHIVÍ ARELLANO CASTRO.

<p>GRADO: 2°</p> <p>PERIODO: 15-31 OCTUBRE</p>	<p>TRANSVERSALIDAD: VIDA SALUDABLE.</p>
<p>COMPONENTE PEDAGÓGICO:</p>	<p>Integración de la corporeidad.</p>
<p>APRENDIZAJE ESPERADO:</p>	<p>Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar 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=JnDu110SBN0&list=PLn7X7_tj-QEcurfDEkVsUNbU4g9LoIYx-&index=1</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.- Contesta lo siguiente:</p> <p>-¿Cómo te sentiste al realizar los ejercicios?</p> <p>-¿Cuál fue el ejercicio que mas se te dificultó?</p> <p>3.- Reto: elabora un dado con material reciclado, numera sus lados del 1 al 6. Juega con tu familia y el mayor puntaje castiga con un ejercicio físico al resto.</p> <p>Toma fotografía de los ejercicios, elabora tu collage y envía al correo que corresponde.</p>
<p>RECURSOS: hojas blancas, periódico, plumones, tijeras, pegamento, cartón, etc.</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>