


# EDUCACIÓN FÍSICA



<b>Grado:</b>	<b>3° Secundaria</b>		
<b>Profesor:</b>	<b>L.E.F. Edgar Francisco Loredo Arredondo</b>	<b>Periodo de realización:</b>	<b>Del 15 al 30 de octubre</b>
<b>Componente pedagógico</b>	Integración de la corporeidad		
<b>Aprendizaje esperado:</b>	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		
<b>Orientaciones didácticas:</b>	Empleen sus posibilidades expresivas y motrices al participar en distintas situaciones de retos como malabares con pelotas y hula hoop.		
<p><b>Actividades:</b>  <b>Como te habrás dado cuenta se está armando una rutina, para esta entrega solo tendrás un reto compuesto por varios elementos, pero aplican lo visto en los retos de las entregas anteriores.</b></p> <p>Recuerda ten paciencia, tienes 15 días para practicar los ejercicios, puedes utilizarlos como parte de la pausa activa entre tus tareas, ten presente que debes activarte por lo menos 5 minutos por cada 50 de trabajo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Reto Hula hoop Escalator</b>    <a href="https://www.youtube.com/channel/UCISRIVKKNwTSMa9ioc4G6A">https://www.youtube.com/channel/UCISRIVKKNwTSMa9ioc4G6A</a></p>			
<b>Recursos:</b>	Para el reto 2 puedes conseguir un aro, hula hoop o elaborar tu propio material con alguna manguera u otro elemento, no lo tires lo seguiremos utilizando más adelante.		
<b>Observaciones</b>	Para realizar los ejercicios cuida que haya el espacio suficiente, cuida estar alejado de focos, televisores, espejos o algún objeto que se rompa o que pedas derribar o con el que puedas hacerte daño.		
<b>Evidencias:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recaba información de los ejercicios de la app calendario + evidencias de los ejercicios de por lo menos 4 fotos de 4 días diferentes, (cuida cumplir con este punto) no olvides tu reflexión.</li> <li>- Según tus recursos elabora un collage de fotos del hula hoop en Word y posteriormente conviértelos a pdf, donde muestres las evidencias, <b>revisa la rúbrica de evaluación.</b></li> </ul>	<b>Fecha de Entrega:</b>	Viernes 30 de octubre
<b>Actividad permanente:</b>	 <b>Reto Deportivo De 30 ...</b> Leap Fitness Group No olvides estar acompañado al hacer la rutina, y realizar un pequeño calentamiento previo.	<b>Días:</b>	<b>Transversalidad:</b> Vida saludable
		lunes miércoles viernes	<b>Temas:</b> Alimentación y nutrición - Alimentos