




**EDUCACIÓN FÍSICA I**  
**SEMANA 11 AL 14 DE MAYO DE 2020**

PROFESOR (A): MARGARITA GALICIA SANTIAGO GRUPOS: 1° A, B, C, D

UNIDAD/BLOQUE: 5 EJERCITO MI CUERPO

CONTENIDO TEMÁTICO: A LA CONQUISTA DE MI CONDICIÓN FÍSICA

FECHA	APRENDIZAJE ESPERADO/ PROPÓSITO/ OBJETIVO/ COMPETENCIA	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN
11,12 13 y 14 DE MAYO DE 2020	<p>Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego.</p> <p>Destaca la importancia de prepararse y planear actividades sencillas que fortalezcan su condición física.</p>	<p><b>Realiza esta práctica tres veces a la semana (día de clase)</b></p> <p>Realiza un calentamiento previo duración 10 min (puedes realizar la rutina que regularmente realizamos en la escuela)</p> <p><b>Circuito "fortaleza corporal"</b> <u>Recuerda descansar un minuto entre serie y ejercicio</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Salto de tijera</b> (2 series de 15 repeticiones)</li> <li><b>Sentadilla isométrica</b>(2 series de 15 segundos)</li> <li><b>Lagartijas</b>(2 series de 10 repeticiones)</li> <li><b>Abdominal isométrica</b> (2 series de 15 segundos)</li> <li><b>Bancas</b> (2 series de 15 repeticiones)</li> <li><b>Sentadilla</b>(2 series de 15 repeticiones)</li> <li><b>Fondos</b>(2 series de 15 repeticiones)</li> <li><b>Plancha</b>(2 series de 15 segundos)</li> <li><b>Yoguis</b>(2 series de 15 repeticiones)</li> <li><b>Desplantes</b>(2 series de 15 repeticiones)</li> <li><b>Plancha lateral con extensión alternando brazo</b> (2 series de 15 repeticiones)</li> <li><b>Plancha lateral</b>(2 series de 15 segundos)</li> </ol> 	<p><b>Realiza una bitácora</b></p> <p>En hojas blancas tamaño carta a mano con letra legible, haz un registro por día de tu práctica describiendo: como, cuando y con quien trabajaste, si puedes ilústralo con fotos realizando la actividad.</p> <p><b>Trabajo extra</b> Valor 20 participaciones extra</p> <p>Realiza 5 ejercicios del circuito y toma un video realizando la actividad, guárdalo en un USB o en tu celular. <b>(en tu video harás una presentación diciendo tu nombre, grado-grupo y parentesco de quien te apoyo para tu actividad)</b></p>



Estrategia de aprendizaje a distancia  
Quédate en casa

