




EDUCACIÓN FÍSICA III
SEMANA 11 AL 14 DE MAYO DE 2020

PROFESOR (A): MARGARITA GALICIA SANTIAGO GRUPOS: 3ro A, B, C Y D

UNIDAD/BLOQUE: 5 SOY MI PROPIO ESTRATEGIA

CONTENIDO TEMÁTICO: FORTALECIMIENTO, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

FECHA	APRENDIZAJE ESPERADO/ PROÓSITO/ 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>Realiza esta práctica cuatro veces a la semana (día de clase)</p> <p>Realiza un calentamiento previo duración 10 min (puedes realizar la rutina que regularmente realizamos en la escuela)</p> <p>Circuito "fortaleza corporal" <u>Recuerda descansar un minuto entre serie y ejercicio</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Salto de tijera (3 series de 15 repeticiones) Sentadilla isométrica(3 series de 15 segundos) Lagartijas(3 series de 10 repeticiones) Abdominal isométrica (3 series de 15 segundos) Bancas (3 series de 15 repeticiones) Sentadilla(3 series de 15 repeticiones) Fondos(3 series de 15 repeticiones) Plancha(3 series de 15 segundos) Yoguis(3 series de 15 repeticiones) Desplantes(3 series de 15 repeticiones) Plancha lateral con extensión alternando brazo (3 series de 15 repeticiones) Plancha lateral(3 series de 15 segundos) 	<p>Realiza una bitácora</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>Trabajo extra 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.</p> <p>(En tu video harás una presentación diciendo tu nombre, grado-grupo y parentesco de quien te apoyo para tu actividad)</p>



Estrategia de aprendizaje a distancia
Quédate en casa

