

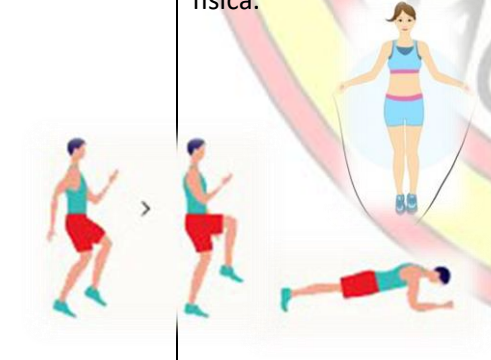



EDUCACIÓN FÍSICA I
SEMANA 18 AL 22 DE MAYO DE 2020

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

UNIDAD/BLOQUE: 5 EJERCITO MI CUERPO

CONTENIDO TEMÁTICO: A LA CONQUISTA DE MI CONDICIÓN FÍSICA

FECHA	APRENDIZAJE ESPERADO/ PROPÓSITO/OBJETIVO/ COMPETENCIA	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN
<p>ACTIVIDAD para el 19, 20, 21 y 22 DE MAYO DEL 2020</p> 	<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 tres veces a la semana (día de clase)</p> <p>VIDA SALUDABLE (CLASE TEÓRICA 1 CLASE)</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Según la OMS que es la nutrición? ¿Cuáles son los componentes de la nutrición? ¿Qué alimentos se encuentran el plato de buen comer? ¿Qué es la jarra del buen beber y cuáles son sus seis niveles? <p>CLASE PRACTICA (DOS CLASES)</p> <p>Realiza un calentamiento previo duración 10 min (puedes realizar la rutina que regularmente realizamos en la escuela)</p> <p>Realiza saltos con cuerda individuales: de forma acumulada</p> <ul style="list-style-type: none"> Y Sencillo pies juntos 100 veces Y Atrás pies juntos 100 veces Y Box(alternando pie dere-izq)100 veces <p>Circuito "fortaleza corporal"</p> <p>Recuerda descansar un minuto entre serie y ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> Y Yoguis(3 series de 15 repeticiones) Y Plancha(3 series de 15 segundos) Y Saltos de tijera (3 series de 15 repeticiones) Y Abdominales (3 series de 15 repeticiones) 	<p>Realiza una bitácora</p> <p>En hojas blancas tamaño carta a mano con letra legible, realiza el cuestionario con imágenes o dibujos. Vida Saludable Y 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 un platillo en casa donde pongas en práctica el plato de buen comer para degustar con toda tu familia. Toma un video o una fotografía y guárdalo en un USB o en tu celular. <u>(en tu video harás una presentación diciendo tu nombre, grado-grupo y parentesco de quien te apoyo para tu actividad)</u></p>



Estrategia de aprendizaje a distancia
¡Quédate en casa!

