









**EDUCACIÓN FÍSICA III**  
**SEMANA 18 AL 22 DE MAYO DE 2020**

PROFESOR (A): MARGARITA GALICIA SANTIAGO GRUPOS: 3°A, B, C y D

UNIDAD/BLOQUE: 5 SOY MI PROPIO ESTRATEGA

CONTENIIDO TEMÁTICO: FORTALECIMIENTO, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

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 cuatro veces a la semana (día de clase)</p> <p><b>VIDA SALUDABLE (CLASE TEÓRICA 1 CLASE)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Según la OMS que es la nutrición?</li> <li>2. ¿Cuáles son los componentes de la nutrición?</li> <li>3. ¿Qué alimentos se encuentran el plato de buen comer?</li> <li>4. ¿Qué es la jarra del buen beber y cuáles son sus seis niveles?</li> </ol> <p><b>CLASE PRACTICA (TRES CLASES)</b></p> <p>Realiza un calentamiento previo duración 10 min (puedes realizar la rutina que regularmente realizamos en la escuela)</p> <p><b>Realiza saltos con cuerda individuales:</b> de forma acumulada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Y Sencillo pies juntos 150 veces</li> <li>Y Atrás pies juntos 150 veces</li> <li>Y Box(alternando pie dere-izq)150 veces</li> </ul> <p><b>Circuito "fortaleza corporal"</b></p> <p><u>Recuerda descansar un minuto entre serie y ejercicio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Y <b>Yoguis</b>(4 series de 15 repeticiones)</li> <li>Y <b>Plancha</b>(4 series de 15 segundos)</li> <li>Y <b>Saltos de tijera</b> (4 series de 15 repeticiones)</li> <li>Y <b>Abdominales</b> (4 series de 15 repeticiones)</li> </ul>   	<p><b>Realiza una bitácora</b></p> <p>En hojas blancas tamaño carta a mano con letra legible, realiza el cuestionario con imágenes o dibujos. <b>Vida Saludable</b> 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><b>Trabajo extra</b></p> <p>Valor 20 participaciones extra</p> <p>Realiza un platillo en casa donde pongas en práctica el plato de buen comer <u>para degustar con toda tu familia</u>. 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!

