



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>VIDA SALUDABLE (CLASE TEÓRICA 1 CLASE)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Según la OMS que es la nutrición? 2. ¿Cuáles son los componentes de la nutrición? 3. ¿Qué alimentos se encuentran el plato de buen comer? 4. ¿Qué es la jarra del buen beber y cuáles son sus seis niveles? <p>CLASE PRACTICA (TRES 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 150 veces Y Atrás pies juntos 150 veces Y Box(alternando pie dere-izq)150 veces <p>Circuito "fortaleza corporal"</p> <p><u>Recuerda descansar un minuto entre serie y ejercicio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Y Yoguis(4 series de 15 repeticiones) Y Plancha(4 series de 15 segundos) Y Saltos de tijera (4 series de 15 repeticiones) Y Abdominales (4 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</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!

