

Escuela Secundaria técnica 150

Profesor. José cruz Barba Soto

Actividad del 20 al 30 de abril del 2020

Educación Física

SECUNDARIA. 1º

Eje: Competencia motriz

Componente Pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad.

Evaluación: Actividades en la bitácora y fotos de evidencias de las actividades realizadas en casa.

APRENDIZAJE ESPERADO

Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.



Actividades:

- 1.- Realizar una investigación de forma colaborativa (a través de las redes sociales) sobre los componentes de la condición física y su relación con la salud.
- 2.-Diseñar dos circuitos de ejercicios, uno que favorezca la fuerza general, y el otro la flexibilidad. Ambos que puedan realizar en casa.
- 3.-Realizar juegos con sus familiares, en los que intervenga la fuerza, como jalar y empujar.
- 4.- Identificar 5 juegos tradicionales y participar en familia de forma recreativa.
- 5.- Realizar tareas motrices y recreativas en casa, como duelo de bailes, control de objetos, entre otros.

