

Escuela Secundaria técnica 150

Profesor. José cruz Barba Soto

Actividad del 20 al 30 de abril del 2020

Educación Física

SECUNDARIA. 2º

Eje: Competencia motriz

Componente Pedagógico didáctico:
Desarrollo de la motricidad

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

APRENDIZAJE ESPERADO
Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud.



Actividades:

- 1.- Realizar una investigación individual, sobre los Estilos de vida saludable y que implicaciones tienen esto en la edad adulta.
- 2.- Realizar un listado de actividades motrices recreativas que puedan realizar en casa, en convivencia con su familia y realizarlas.
- 3.- Tomar su frecuencia cardiaca antes, durante y después de las actividades motrices que realicen en casa, como mantener una postura corporal creativa por determinado tiempo.
- 4.- Actividades de expresión corporal, como “adivina el título de la película”. Con señas tratar de que los demás adivinen qué película es.
- 5.- Inventar un juego de pelota de forma colaborativa (a través de las redes sociales), así como el reglamento para su práctica, desde una perspectiva lúdica.