



**EDUCACIÓN FÍSICA I**  
**SEMANA 04 AL 08 DE MAYO DE 2020**

PROFESOR (A): MARGARITA GALICIA SANTIAGO GRUPOS: 1ro A, B, C Y D

UNIDAD/BLOQUE: 5 EJERCITO MI CUERPO

CONTENIIDO TEMÁTICO: A LA CONQUISTA DE MI CONDICIÓN FÍSICA

FECHA	APRENDIZAJE ESPERADO/ PROÓSITO/OBJETIVO/ COMPETENCIA	ACTIVIDADES	EVALUACIÓN
<p>ACTIVIDAD EL 6, 7 y 8 DE MAYO DE 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><b>Realiza esta práctica tres veces a la semana (día de clase)</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 50 veces</li> <li>Y Atrás pies juntos 50 veces</li> <li>Y Box(alternando pie dere-izq) 50 veces</li> <li>Y Cruzado 20 veces</li> </ul> <p><b>Realiza saltos con cuerda en pareja:</b> (Para este ejercicio puedes pedir ayuda de un familiar: papá, mamá, hermanos, tíos, etc.) De forma consecutiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Y Sencillo con tu pareja al frente 10 veces</li> <li>Y Sencillo con tu pareja alado 10 veces</li> <li>Y Atrás con tu pareja al frente 10 veces</li> <li>Y Atrás con tu pareja alado 10 veces</li> </ul> <p><b>Ejercicios con cuerda larga</b> (Para este ejercicio puedes pedir ayuda de un familiar: papá, mamá, hermanos, tíos, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Y Reloj</li> <li>Y Chille-Mole-pozole</li> <li>Y Chango- changuito</li> </ul>	<p><b>Realiza una bitácora</b></p> <p>En hojas blancas tamaño carta a mano con letra legible, 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> Valor 20 participaciones extra</p> <p>Realiza dos ejercicios: ya sea el de <u>saltos en pareja</u> o <u>ejercicios con cuerda larga</u> (importante: recuerda que es de forma consecutiva) y toma un video realizando la actividad 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!

