



Ficha Didáctica para Educación Física

Grupos de terceros y quintos semestres Turno Vespertino trabajo,, de diagnóstico-evaluación, para iniciar semestre, FICHA {1}

para 2 semanas del 15 de feb – al 26 de feb del 2021

Componente Pedagógico-Didáctico	Desarrollo de la Motricidad	Eje Curricular/ Competencia Motriz
---------------------------------	-----------------------------	------------------------------------

ACTIVIDADES FÍSICAS:

1a semana evaluación: Realiza los siguientes ejercicios durante 30 segundos cada uno, y anota la cantidad o distancia: sentadillas, lagartijas, abdominales, escaladoras, saltar cuerda, caminar aprisa, trotar, subir y bajar escaleras. Realizar 40 minutos de cualquier actividad de tu gusto

Lagartijas

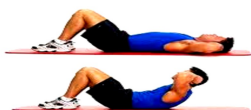


De Mujer



De Hombre

Abdominales



Sentadillas



Escaladoras



2a SEMANA: De Actividad física; caminar 60 minutos, trotar 12 minutos, hacer 3 series, saltar cuerda 12 minutos. **NOTA:** El Ejercicio Debes de dividirlo en tres partes iguales y hacer una parte cada 3er día, y cada que vayas hacer una actividad debes realizar estiramientos de calentamiento durante 7 minutos.

CUESTIONARIO:

¿Cómo te sentiste con el ejercicio del semestre anterior?

a) muy bien b) bien c) regular d) mal

Emocionalmente, ¿cómo te sientes para iniciar este semestre?

a) listo y dispuesto b) con dudas c) me da igual d) mal

Actualmente, ¿cómo te sientes de salud?

a) muy bien b) bien c) regular d) mal

¿Cuáles actividades te gustaron más?, puedes marcar varias:

a) series b) trotar c) caminar d) bailar e) brincar cuerda f) bicicleta g) cardio h) deportes

QUE TE GUSTARÍA HACER MAS EN ESTA CLASE DURANTE EL SEMESTRE:

NOTA: EL Reporte del ejercicio y el cuestionario debes hacerlo en una hoja, mandar fotos o video solo si quieres y puedes; mandarlo AL FINAL DE LA 2a SEMANA, A tu mtro. por correo jgagb@hotmail.com o al WhatsApp 3921035337 {mtro. j. Gpe, Arturo Guevara}