



Ficha (2) Didáctica para Educación Física

Grupos de 4o y 6o semestres Turno Vespertino

semestre feb--jun 21

ACTIVIDADES PARA 3 SEMANAS,, del 1o al 19 de MARZO--21

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

DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

Continuamos con el trabajo físico, de las series.

7 Lagartijas



De Mujer



ombre

23 Abdominales



25 Sentadillas



35 Escaladoras



SEMANA (1) del 1 al 5 de marzo, realizar 9 series, y 60 minutos de cardio, (actividad de tu gusto) dividido en 3 partes : hacer 3 series y 20 minutos de cardio cada 3er día....

SEMANA (2) DEL del 8 al 12 de MARZO; realizar 12 series, y 90 minutos de cardio, (actividad de tu gusto) dividido en 3 partes ;hacer 4 series y 30 minutos de cardio cada 3er dia

SEMANA (3),del 15 al 19 de MARZO. Realizar 6 series y 145 minutos de cardio, (actividad de tu gusto) dividido en 3 partes ;hacer 2 series y 45 minutos de cardio cada 3er dia

HACER UN REPORTE DE CADA SEMANA, LO QUE HICISTE Y COMO TE SENTISTE, Y MANDAR EN UNA HOJA LOS 3 REPORTES AL FINALIZAR LA 3a semana, [19 marzo],,, al correo, jgagb@hotmail.com o al what 3921035337 al Prof, Guevara,,,

****LA PANDEMIA AÚN NO TERMINA,,, CUIDATE Y CUIDA A LOS DEMAS,,