



Ficha (1:2) Didáctica para Educación Física

Grupos de 4o y 6o semestres Turno Vespertino

1er semestre feb--jun 21

ACTIVIDADES PARA 3 SEMANAS,,,,, 22 de MARZO al 23 de ABRIL -

2021 .

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 22 al 26 de marzo, REALIZAR 9 series, y 60 minutos de cardio, (actividad de tu gusto) dividido en 3 partes : hacer 3 series y 25 minutos de cardio cada 3er día.....

** VACACIONES,, 🏠 🏡 🏢 🏣 🏤 🏥 🏦 🏧 🏨 🏩 🏪 🏫 🏬 🏭 🏮 🏯 🏰 🏱 🏲 🏳 🏴 🏵 🏶 🏷 🏸 🏹 🏺 🏻 🏼 🏽 🏾 🏿 🏿 Siempre cuidandose 🧐 y cuidando a los demás 🤝
















SEMANA (2) DEL DEL 12 AL 16 de ABRIL ; realizar 9 series, y 75 minutos de cardio, (actividad de tu gusto) dividido en 3 partes ;hacer 3 series y 25 minutos de cardio cada 3er dia

SEMANA (3),del 19 al 23 de ABRIL,, . Realizar 9 series y 90 minutos de cardio, (actividad de tu gusto) dividido en 3 partes ;hacer 2 series y 30 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, [23 DE ABRIL],,, al correo, jgagb@hotmail.com o al what 3921035337 al Prof, Guevara,,,

***LA PANDEMIA ES PROBLEMA DE TODOS,,, CUIDATE Y CUIDA A LOS DEMAS,, 



ACTIVIDADES QUE PUEDES HACER DE CARDIO, ,, Caminar aprisa ,, Trotar, ,, subir cerro 
,, brincar cuerda,, bailar ,, bicicleta ,, gimnasia  jugar basket 
remar ,, nadar ,, jugar      jugar tu deporte favorito,, videos de youtube