

SECUNDARIA JOSÉ CORNEJO FRANCO

CICLO ESCOLAR 2019 – 2020

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º B. TURNO VESPERTINO

MAESTRO: PEDRO LEDEZMA LÓPEZ

Semana: 20 al 24 de abril de 2020

Mi condición y mi salud

Propósito: realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez ayuda al carácter, la disciplina y la toma de decisiones en la vida cotidiana.

Acciones a realizar:

- Alimentación saludable.
- Contenido de los principales nutrientes en los grupos de alimentos.
- Qué es la pirámide alimentaria.

Actividades:

- Investigar y redactar en tu cuaderno ¿Qué se entiende por alimentación saludable? ¿Para qué nos sirve mantener la salud y buena alimentación?
- En tu cuaderno realiza una pirámide alimentaria describiendo los grupos de alimentación.
- Escribe 5 razones para comer sano y hacer ejercicio en tu vida diaria.

	Razones
1	
2	
3	
4	
5	

SECUNDARIA JOSÉ CORNEJO FRANCO

CICLO ESCOLAR 2019 – 2020

EDUCACIÓN FÍSICA. 3º B Y C TURNO VESPERTINO

MAESTRO: PEDRO LEDEZMA LÓPEZ

Semana: 20 al 24 de abril de 2020

Circuito de acción motriz de manera individual

Propósito: el circuito de acción motriz es una forma de trabajo en la cual realizamos diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo.

Acciones a realizar:

Circuito de acción motriz.

Inventa tu circuito de acción motriz.

Actividades:

- Observa un video de circuito de acción motriz y a partir de este implementa uno que puedas realizar en casa. Recuerda anotar las actividades realizadas en tu cuaderno. Ejemplo:
<https://www.youtube.com/watch?v=CrvjsZ22p3k>
- Realiza 4 circuitos motrices con 5 ejercicios diferentes cada uno.

Ejemplo:

	1	2	3	4	5
Nombre del ejercicio utilizando botellas.	Saltando la botella.	Levantándola con las manos.	Pies arriba y botella de un lado a otro.	Tijeras pasando la botella por las piernas.	Botella en abdomen.

Los nombres de las actividades tú los puedes inventar.