



GRADO:	<i>PRIMERO</i>	ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA	PERIODO	Del 11 al 15 de Octubre.	FECHA DE ENTREGA	15 de octubre.
TEMA:	"GLOBO Y PELOTA INTERACTIVOS"					SEMANA	RECUPERACION 5
PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS							
Coloca el propósito: <i>(Aprendizajes esperados)</i>							
I. Reconoce su potencial al interactuar en distintas situaciones motrices en las que emplea sus capacidades, habilidades y destrezas							
ACTIVIDAD (semana 5)							
<p>I. Laboratorio de habilidades y destrezas motrices.</p> <p>Inicio: Tomaras tu frecuencia cardiaca en reposo durante un minuto y la anotarás en una hoja.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> Realizaras un pequeño calentamiento estirando la cabeza, los brazos, el tronco y las piernas de diferentes formas (5 minutos) Inflaras un globo rápidamente y dejaras salir el aire en tres ocasiones. Luego lo lanzaras y jugaras con él durante 3 minutos sin dejarlo caer, puedes utilizar todas las partes del cuerpo. Después realizaras lo mismo pero con una pequeña pelota de hule o de papel durante tres minutos. Esta actividad se realizara dos veces en la semana. <p>Cierre: Tomaras tu frecuencia cardiaca al terminar la actividad y la anotarás en tu hoja e investigarás ¿Cuál es la frecuencia cardiaca normal en reposo y en movimiento de un joven de 11 a 15 años</p> <ol style="list-style-type: none"> Al concluir, realizaras un estiramiento como al inicio durante 5 minutos. <p>Para esta actividad revisa los siguientes videos. https://youtu.be/_2Q6OWpTOA https://youtu.be/HOESSlh8MJw</p> <p><u>No olvides tomar bien enfocadas tus evidencias y que no salga tu rostro.</u></p> <p style="text-align: right;">Recuerda alimentarte sanamente y dormir bien.</p>							

Grupo	Profesor (a)	Correo
A, B y C	PROFRESOR: Joaquín Miguel Tapia De La Vega.	joaquin.tapia.de@edomex.nuevaescuela.mx
D	PROFRESOR: Fernando Juventino Alvarado Valerio.	fernando.alvarado.val@edomex.nuevaescuela.mx