



ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL ESTATAL 0775

BENITA GALEANA

C. ESTATAL 0711BSESUM0775 O.P. 1597881 TURNO MATUTINO CCT. 15EES1153B

**CICLO ESCOLAR
2021-2022**

GRADO:	SEGUNDO	ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA	PERIODO	Del 29 de Noviembre al 03 de Diciembre.	FECHA DE ENTREGA	03 de Diciembre
TEMA:	"Pensamientos en Movimiento".					SEMANA	4ta (segundo trimestre).
PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS							
Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.							
ACTIVIDAD							
Nota importante: esta actividad la realizaras durante 7 minutos, sin obviar los 5 minutos de calentamiento al inicio (estirando la cabeza, los brazos, el tronco y las piernas de diferentes formas) y al final.							
DESARROLLO: Con música rítmica https://www.youtube.com/watch?v=dzJVqpD_Nx8&t=1084s , escoge y piensa en el tema del link o cualquiera de tu elección y deja que tu cuerpo exprese los pensamientos que el tema te provoca. Muévete ya sea a ras de piso, a nivel medio o a nivel alto, desplázate por la sala de tu casa, mueve tus brazos, tu cuello, tu tronco, tu cadera. Dale un inicio, un clímax y un final a tu expresión. Trata de realizar tus mismos movimientos otra vez o de forma distinta durante el tiempo recomendado.							
Respirar profundamente: Escribe en tu libreta lo que sentiste al transformar tus pensamientos en movimiento.							
Cierre: Realizaras un estiramiento como al inicio durante 5 minutos.							
<u>No olvides tomar bien enfocadas tus evidencias y que no salga tu rostro.</u>							
Recuerda alimentarte sanamente y dormir bien.							

Grupo	Profesor (a)	Correo
A	Ernesto Cortés Pinos.	ernesto.cortes.pin@edomex.nuevaescuela.mx
B, C, D.	Joaquín Miguel Tapia De La Vega.	joaquin.tapia.de@edomex.nuevaescuela.mx