



ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL ESTATAL 0775

BENITA GALEANA

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

**CICLO ESCOLAR
2021-2022**

GRADO:	TERCERO	ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA	PERIODO	27 de Sep. al 01 de Octubre.	FECHA DE ENTREGA	01 de Octubre.
TEMA:	“El Malabarista”					SEMANA	RECUPERACION 3
PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS							
Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.							
ACTIVIDAD							
Nota importante: esta actividad la realizaras durante 10 minutos, sin obviar los 5 minutos de calentamiento al inicio y al final. De entrada: realizaras un pequeño calentamiento estirando la cabeza, los brazos, el tronco y las piernas de diferentes formas (5 minutos). INICIO: Prever el material a utilizar (3 pelotitas iguales de cualquier material) puede substituir las pelotitas por algún otro implemento que tenga a su alcance. DESARROLLO: Iniciar lanzando y cachando con una sola mano la pelota, lanzar con una y cachar con otra, incluir 2 pelotas, incluir 3 pelotas, Esta actividad lo único que requiere es práctica para poder perfeccionar. Una vez logrado podemos cambiar por otro implemento. CIERRE: realizaras un estiramiento como al inicio durante 5 minutos. Y para concluir: Redacta un pequeño texto sobre lo que piensa de las actividades circenses en especial de los malabares. <u>No olvides tomar bien enfocadas tus evidencias y que no salga tu rostro.</u> <i>Recuerda alimentarte sanamente y dormir bien.</i>							

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