



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 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)							
I. Laboratorio de habilidades y destrezas motrices. Inicio: Tomaras tu frecuencia cardiaca en reposo durante un minuto y la anotarás en una hoja. Desarrollo: a) Realizaras un pequeño calentamiento estirando la cabeza, los brazos, el tronco y las piernas de diferentes formas (5 minutos) b) Inflaras un globo rápidamente y dejaras salir el aire en tres ocasiones. Luego lo lanzaras y jugaras con él durante 4 minutos sin dejarlo caer, puedes utilizar todas las partes del cuerpo. c) 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. 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 d) Al concluir, realizaras un estiramiento como al inicio durante 5 minutos. Para esta actividad revisa los siguientes videos. https://youtu.be/_2Q6OWpTOA https://youtu.be/HOESSlh8MJw <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
B, C y D	PROFRESOR: Joaquín Miguel Tapia De La Vega.	joaquin.tapia.de@edomex.nuevaescuela.mx
A	Ernesto Cortés Pinos.	ernesto.cortes.pin@edomex.nuevaescuela.mx