

Plan de trabajo de Educación Física, Deporte y Recreación

Cristo rey quédate en casa

Profesor: Josler Moisés López Trujillo

Instrucciones 1er Grado

- Realiza las actividades de forma ordenada y con ayuda de tus padres, recreáte de manera segura y diferente.
- Escoge una hora determinada para realizar las actividades con el objetivo de crear una rutina.
- Una vez realizadas las actividades, por favor enviarlas al siguiente correo: joslerlopez4@gmail.com.

Competencia

- ✓ Ejecuta combinaciones de ejercicios realizados en clase.

Indicador

- ✓ Ejecuta combinaciones de varios ejercicios, con movimientos de todas las articulaciones y segmentos corporales (Acondicionamiento).

Actividad

Los estudiantes realizarán una rutina para mejorar sus condiciones físicas. Para ello tendrán que realizar los siguientes ejercicios:

- Levantamiento de rodillas



El estudiante tendrá que realizar en 20 seg la mayor cantidad de repeticiones posibles de cada ejercicio.

- Salto de rana

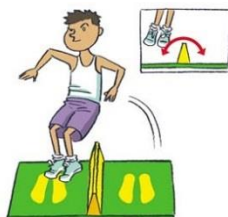


- Salto con un pie adelante y atrás



Es muy importante realizar un buen estiramiento antes y después de hacer el ejercicio.

- Salto con ambos pies a los lados (con los pies juntos saltarán de derecha a izquierda).



Modelo de ficha

Ejemplo

FICHA DE EJERCICIOS

Nombre completo del estudiante.

Grado y sección.

Número de lista.

Cantidad repeticiones realizadas en cada ejercicio.

FICHA DE EJERCICIOS

Nombre completo del estudiante: Josler Moisés López Trujillo.

Grado y sección: 1er grado A

Número de lista: 5

Cantidad de repeticiones realizadas:
levantamiento: 12, salto de rana: 10, salto con un pie: 14, salto con ambos pies: 15