

Plan de trabajo de Educación Física, Deporte y Recreación

Cristo rey quédate en casa

Profesor: Josler Moisés López Trujillo

Instrucciones 2do 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 realizada la actividad, por favor enviarla al siguiente correo: joslerlopez4@gmail.com.

Competencia

- ✓ Ejecuta combinaciones de ejercicios realizados en clase.

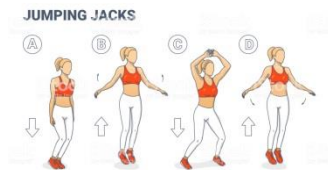
Indicador

- ✓ 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:

- ❖ Combinado naval.



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

- ❖ Talones a los glúteos



- ❖ Rodillas al pecho



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

Modelo de ficha



Ejemplo

<p>FICHA DE EJERCICIOS</p> <p><u>Nombre completo del estudiante.</u></p> <p><u>Grado y sección.</u></p> <p><u>Número de lista.</u></p> <p><u>Cantidad repeticiones realizadas en cada ejercicio.</u></p>

<p>FICHA DE EJERCICIOS</p> <p><u>Nombre completo del estudiante:</u> Josler Moisés López Trujillo.</p> <p><u>Grado y sección:</u> 2do grado A</p> <p><u>Número de lista:</u> 5</p> <p><u>Cantidad de repeticiones realizadas:</u> combinado: 12, talones a los glúteos: 10, rodillas a pecho: 14</p>
