

Plan de trabajo de Educación Física, Deporte y Recreación

Cristo rey quédate en casa

Profesor: Josler Moisés López Trujillo

Instrucciones 3er Grado

- Realiza las actividades de forma ordenada y con ayuda de tus padres, recréate 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:

- Rodillas a pecho



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

- Sentadillas



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

- Dorsales



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: 3er grado A

Numero de lista: 5

Cantidad de repeticiones realizadas: rodillas a pecho: 12, sentadillas: 10, dorsales: 14