

PLAN DE TRABAJO
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESOR: GUSTAVO HERNÁNDEZ SANDOVAL
ESCUELA: SECUNDARIA GENERAL NUM. 29 JORGE IBARGUENGOITIA ANTILLÓN
C.C.T: 11DES0011B
CICLO ESCOLAR: 2021-2022
GRUPO: 3ERO GRADO:A-B-C

SEMANA	ACTIVIDADES	MATERIALES
DEL 6 AL 10 SEPTIEMBRE	<p>1.-RETO DOMINANDO BALONES</p> <p>.-BOTAR EL BALON LIBREMENTE SIN PERDER EL CONTROL DEL MISMO DURANTE 20 SEGUNDOS</p> <p>.-DOMINAR EL BALON GOLPEANDOLO CON LOS MUSLOS DURANTE UN TIEMPO DE 15 SEGUNDOS</p> <p>.-GOPEAR LA PELOTA CON LAS LLEMAS DE LOS DEDOS CONSTANTEMENTE Y EVITAR CAIGA AL PISO DURANTE UN TIEMPO DE 15 SEGUNDOS</p> <p>.-CON DOS PELOTAS O CALCETINES HECHOS BOLITA LANZARLOS Y ATRAPARLOS DE UNA MANO A OTRA DURANTE UN TIEMPO DE 15 SEGUNDOS DESPLAZANDOCE DE UN LUGAR A OTRO</p> <p>.-LA ACTIVIDAD SE REALIZARA INDIVIDUALMENTE Y EN PAREJAS A MANERA DE COMPETICION REGISTRANDO CON EL TIEMPO LAS DOMINADAS QUE REALICE CADA PARTICIPANTE EN DOS PARTICIPACIONES RESPETANDO EL ORDEN</p> <p>.-SUMAR TODAS LAS CANTIDADES AL REALIZAR LAS DOMINADAS GANRÁ QUIEN SUME MÁS</p>	<p>.-BALONES</p> <p>.-PELOTAS</p> <p>.-HOJA DE ANOTACIONES</p> <p>.-LAPIZ</p>
DEL 13 AL 17 SEPTIEMBRE	<p>2.- ACTIVIDAD MI RETO FISICO:</p> <p>.-REALIZAR LAS ACTIVIDADES EN UN LAPSO DE TIEMPO SEGÚN SE INDIQUE PARA CADA EJERCICIO</p> <p>.-REALIZA 15 SALTOS HACIA ARRIBA EN TU LUGAR EN 10 SEGUNDOS</p> <p>.-TOCAR 14 LOS TALONES EN TU LUGAR EN UN TIEMPO DE 10 SEGUNDOS</p> <p>.-SALTAR UNA CUERDA EXTENDIDA DE DERECHA A IZQUIERDA DURANTE 20 SEGUNDOS</p> <p>.-REALIZA 5 SENTADILLAS EN UN TIEMPO DE 10 SEGUNDOS</p> <p>.-REGISTRA TUS RESULTADOS EN TU CUADERNO DE EDUCACIO FISICA</p>	<p>.-CRONOMETRO</p> <p>.-CUERDA O LAZO</p> <p>.-HOJA DE ANOPTACIONES</p>
DEL 20 AL 24 SEPTIEMBRE	<p>3 .-A SALTAR LA CUERDA</p> <p>COLOCAR LA CUERDA O LAZO EXTENDIDA EN EL PISO Y SALTARLA ADELANTE, ATRÁS O LATERALMENTE DIEZ VECES CADA LADO EN DOS OCASIONES</p> <p>.-DE MANERA INDIVIDUAL Y EN ALGUN LUGAR AMPLIO Y SIN PELIGROS, COLOCARSE EN LA LINEA DE SALIDA Y SALTAR CON PIES JUNTOS TRATANDO DE ALCANZAR LA MAYOR DISTANCIA POSIBLE INTENTARLO TRES VECES</p> <p>.- SE PUEDE REALIZAR ESTA TAREA A MANERA DE JUEGO CON OTRO INTEGRANTE DE FAMILIA</p> <p>.-¿PODRÁS EN PAREJA SUJETANDOCE DE LAS MANOS SALTAR LA CUERDA LATERALMENTE SIN SOLTARSE 15 VECES?</p> <p>.-¿DE QUÉ OTRA MENRA S ETE OCURRE REALIZAR LOS SALTOS DE LA CUERDA EN EL PISO?</p>	<p>.-CUERDA O LAZO GIS PARA TRAZAR LA LÍNEA DE SALIDA</p> <p>.-</p>

SEMANA	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p>DEL 27 AL 1 OCT</p>	<p>2.- .-CON AYUDA DE UNA PELOTA, DESPLAZARSE EN UN LUGAR AMPLIO LIBRE DE OBSTACULOS Y DE PELIGRO PARA GOLPEAR LA PELOTA CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO MIENTRAS SE DESPLAZAN DE UNA DISTANCIA A OTRA</p> <p>.-CON LA CABEZA 10 VECES</p> <p>.-10 VECES MANO DERECHA Y 10 VECES MANO IZQUIERDA</p> <p>.-CON LOS MUSLOS ALTERNADOS 15 VECES GOLPEO CON MUSLO DERECHO AGARRO LA PELOTA CON AMBAS MANOS, GOLPEO MUSLO IZQUIERDO AGARRO LA PELOTA CON AMBAS MANOS HASTA LLEGAR A 15 ATRAPADAS</p> <p>¿DE QUER OTRA FORMA SE TE OCURRE PODER REALIZAR LAS ACTIVIDADES P' RESENTADAS?</p>	<p>.-PELOTA</p> <p>.-BOTELLAS PARA MARCAR LA DISTANCIA DE UN PUNTO A OTRO</p> <p>.-BALÓN</p> <p>.-OTRO MATERIAL QUE SE CUENTA EN CASA</p> <p>.-BOLSAS DE PLASTICO PARA REALIZAR CON ROPA ALGUNA PELOTA Y REALIZAR LAS ACTIVIDADES</p>