

# Escuela Secundaria General No. 29 “Jorge Ibarguengoitia Antillon”

<b>Asignatura:</b> Educación Física	<b>Grado y grupo:</b> 3° A – B - C
<b>Docente:</b> Juan Daniel Gutiérrez Ramírez	

<b>Aprendizaje esperado:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Restructura sus estrategias de juego al participar en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, propuestas por el o sus compañeros, para favorecer su sentimiento de ser competente.</li><li>• Promueve relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y promover el juego limpio y la confrontación lúdica.</li></ul>	<b>Componente pedagógico-didáctico:</b>  Creatividad de la acción motriz.
--	---

## Ejercicio:

**CONTESTA EN TU LIBRETA LOS SIGUIENTES PUNTOS.** (Tiene que ser escrito a mano no se aceptan impresiones pegadas en la hoja y mínimo 4 renglones por pregunta).

- ¿Qué es la Educación Física para ti? Explica con tus palabras.
- ¿Qué es la actividad física?
- ¿Para qué nos sirve la actividad física?
- ¿Qué es el juego?
- ¿Menciona las reglas de tu deporte favorito?
- ¿Por qué es importante descansar diariamente las horas sugeridas?
- ¿Qué beneficios obtienes al llevar una alimentación sana?
- ¿Qué beneficios trae para ti una buena condición física, y en que te favorece en un futuro?
- Se puede decir entonces, que, si fortaleces tus capacidades físicas, ¿serás más saludable y gozaras de una mejor salud? ¿Si no por qué?
- Presentar por escrito y con dibujos 10 ejercicios de estiramientos (5 de la parte superior del cuerpo y 5 de la parte inferior).

### **Evaluación:**

- El trabajo deberá estar completo (habrás de cumplir con las indicaciones señaladas).
- Deberás enviar evidencias fotográficas de todas las definiciones y reglas solicitadas anotadas a mano en la libreta, no se permite impresiones ni copias pegadas en la libreta.
- De no cumplir con lo solicitado tu trabajo no contará ni obtendrás calificación.

- Realizar actividad física diariamente alrededor de 20 min como caminar, correr, saltar y /o jugar en un ejercicio que implique movimiento.
- Aseo personal, lavado de manos constantemente, lavado de boca 3 veces al día (mañana, tarde y noche) y bañarse diario para una mejor higiene.

- Enviar foto de la actividad.

[edu.fis.31@gmail.com](mailto:edu.fis.31@gmail.com) o al **Facebook**

<https://www.facebook.com/juandaniel.gutierrezramirez.338>

- Procura administra tus tiempos para poder realizar las actividades y enviarlas a tiempo.

¡Vamos mucho ánimo!!!