

## GUÍA PEDAGÓGICA DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

### “CADA FAMILIA UNA ESCUELA”

#### NIVEL MEDIA GENERAL

**NOMBRE DEL DOCENTE:** Gabriel Almárrega **ÁREA DE FORMACIÓN:** Edu Física **SEMANA:** del 08/06/20 al 19/06/2020

**TEMA INDISPENSABLE:** Actividad Física, Deporte y Recreación **TEMA GENERADOR:** Actividad física, Recreación para mejorar la salud y fortalecer los músculos del estudiante.

**REFERENTES TEÓRICO-PRÁCTICO:** Actividad física para el estudiante desde casa.

ESTRATEGIA	DESARROLLO	ACTIVIDAD A CONSIGNAR
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Actividad física para el estudiante desde casa.</li><li>❖ Tomar una foto de la actividad física y mandarla al correo del Docente.</li><li>❖ Enviar la actividad vía correo electrónico al Docente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <u>Semana 08/06 al 12/06/2020</u></li><li>❖ Realizar ejercicios de flexión y extensión de codos (lagartijas) en donde por lo menos, ejecute dos tipos diferentes de dos series de 10 repeticiones cada una. Pon en práctica la creatividad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tomar una foto de la actividad y mandarla al correo del Docente</li><li>❖ Escribe que tipos de flexión y extensión de codos realizaste y que músculo trabajaste.</li></ul> <p><u>Nota:</u> La actividad tiene una calificación de 20 puntos.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Actividad física para el estudiante desde casa.</li> <li>❖ Tomar una foto de la actividad física y mandarla al correo del Docente.</li> <li>❖ Enviar la actividad vía correo electrónico al Docente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <u>Semana 15/06 al 19/06/2020</u></li> <li>❖ Realizar ejercicios de sentadillas 4 series de 10 repeticiones. Pon en práctica la creatividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tomar una foto de la actividad y mandarla al correo del Docente</li> <li>❖ Escribe que músculo se trabaja al realizar esta clase de ejercicio.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> La actividad tiene una calificación de 20 puntos.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**LAPSO DE ENTREGA:** 22/06/2020 **MEDIO DE COMUNICACIÓN CON EL DOCENTE:** 0416 7446497.

**CORREO ELECTRONICO:** [fiscalmarrega@gmail.com](mailto:fiscalmarrega@gmail.com) Se atenderán a los estudiantes los días miércoles de cada semana por vía telefónica de 8 am a 12 m.

Estas actividades son para los siguientes años y secciones. **1er año A- B 2do año A- B- C**

**NOTA:** Esta planificación es para los estudiantes que no han consignado ninguna actividad anteriormente, por lo tanto son de superación académica. Dios los bendiga.