

# Semana No. 1

Propuesta de portada para el portafolio estudiantil

**Tarea 1. (7-11/Septiembre).** Crea tu propia portada, en base a tus intereses usando tu creatividad.

# Semana No. 2

Calentamiento, Ejercicios dinámicos y estáticos en relación a la actividad física.

---

**Tarea 2. (14-18/Septiembre).** Crea tu propia rutina de calentamiento y estiramiento.

No.	Nombre del ejercicio	Descripción o explicación	Numero de repeticiones
1			
2			
Ejercicios de estiramiento			
No.	Tipo de ejercicio	Descripción o explicación	Tiempo del ejercicio
1	Estático		
2	Dinámico		

# Semana No. 3

Educación Física en casa. No importante que no tengas lo necesario, lo único que requieres es tu creatividad, las ganas de aprender y tener buena actitud.

**Tarea 3. (21-25/Septiembre).** Organiza tu espacio en casa, usando materiales que puedan encontrar en casa como: ropa, sogas, recipientes, cinturón, etc. Crea un juego usando tu creatividad para realizarlo con tu familia.

Luego de realizar el juego, toma una fotografía y envíala a tu maestro y completa el siguiente cuadro.

APRENDIENDO A JUGAR EN CASA	
Nombre del juego	
Materiales	
No. de Participantes	
Como jugar. <small>Describe el procedimiento para realizar el juego.</small>	
Representa tu juego con una imagen-	

### Semana No.4

La motivación. "El éxito en la vida, no se mide por lo que logras, sino por los obstáculos que superas"

**Tarea 4. (Viernes 02 Octubre.** Observa nuevamente el video, reflexiona y menciona como te impacto el video y que lección de dio.

Luego busca una frase que se motivadora que este relacionado a tu vida, acompaña con una imagen tu frase.