

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.

OCTAVO - 2 ejercicios de Calentamiento, 2 ejercicios de estiramiento estático y 2 ejercicios de estiramiento dinámicos.

NOVENO - 4 ejercicios de Calentamiento, 3 ejercicios de estiramiento estático y 3 ejercicios de estiramiento dinámicos.

DÉCIMO - 5 ejercicios de Calentamiento, 5 ejercicios de estiramiento estático y 5 ejercicios de estiramiento dinámicos.

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). Crea un reto con elementos que tengas en casa y desarrollen diferentes habilidades.


Graba un video corto del trabajo realizado y envía por WhatsApp a tu profesor, y desarrolla el siguiente cuadro.

OCTAVO - Reto para desarrollar la coordinación o equilibrio.

NOVENO - Reto para desarrollar la velocidad o agilidad.

DÉCIMO - Reto para desarrollar la fuerza o resistencia.

Cuadro para desarrollar el reto

UNIDAD EDUCATIVA	
"Luis Roberto Bravo"	
<i>Ledo. Henry Bernal</i> Docente 	
RETOS EN CASA	
Nombre del reto	
Materiales usados	
Cualidad desarrollada	
Realizar el reto. <small>Describe el procedimiento para realizar el reto.</small>	
Representa tu reto 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). Octavo - Noveno - Décimo. Crea una imagen usando tu creatividad y refleja una frase que te guste y te motive, puede estar relacionado a algún deporte de tu interés.

Luego... observa los dos videos, reflexiona e indica como te impactaron y que lección te dieron.