

# Semana No. 1

Elabora una portada creativa y un mentefacto de la materia de Educación Física.

## Propuesta de portada para el portafolio estudiantil

**Tarea 1.** Elabora una portada usando la creatividad. Además en esta semana elabora un mentefacto conceptual sobre la materia de educación física, usa todo el material proporcionado.

# Semana No. 2

El Calentamiento y estiramiento elementos básicos para el desarrollo de la actividad física.

**Tarea 1.** Elabora una portada usando la creatividad. Además en esta semana elabora un mentefacto conceptual sobre la materia de educación física, usa todo el material proporcionado.



## UNIDAD EDUCATIVA "Luis Roberto Bravo"

	Lunes	Figura	Miércoles	Figura
<b>Calentamiento</b>				
<b>Ejercicio</b>	Flexiones de brazos. 10 Rep.		Elevar rodillas 20 Rep.	
	Triceps en banco. 10 Rep.		Sentadillas 10 Rep.	
	Planca lateral 30 seg.		Tijeras 20 Rep.	
<b>Estiramiento</b>				

# 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. (28 sep. / 02 oct.) Desarrolla un microciclo básico de actividades físicas para tu familia que puedas trabajar en casa. Usa el siguiente cuadro para planificarlo.

 UNIDAD EDUCATIVA "Luis Roberto Bravo"					
Elementos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tipo de actividad	Actividades dinámicas		Juego		
Descripción de la actividad					
Tiempo					
Variantes					

Luego de haber completado el microciclo selecciona un día y graba la actividad desarrollada. Debe ser un video corto.

## Semana No.4

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

**Tarea No. 4.** Observa la película **Desafío a los gigantes** y contesta las siguientes preguntas.

- 1.- Que paso con el equipo al inicio y porque piensas que perdían.
- 2.- Que hizo el entrenador para poder cambiar esos resultados.
- 3.- Cual era la filosofía de Grant Taylor y de que manera afecto esa manera de pensar al resto.
- 4.- Que te llamo mas la atención de la película.
- 5.- Que valores puedes observar de la película.
- 6.- Que parte de la película te motivo mas.
- 7.- Con que personaje te identificas.
- 8.- Que hizo el entrenador que genero que el capitán del equipo pudiera cambiar la actitud.
- 9.- Menciona tres personajes de la película que mas te llamo la atención y porque.
- 10.- Que mensaje te dio la película que crees que puede significar un cambio en tu vida.