



ACTIVIDADES DE PROCESO, MES DE MARZO

2º Etapa del Plan de Contingencia

ASIGNATURA : Educación Física.
GRADO / CURSO : 3er curso.
SECCIÓN : A.
PROFESOR : Juan Carlos Giménez Florentín.

UNIDAD TEMÁTICA: Deportes individuales y colectivos.

CAPACIDADES:

- Examina los conceptos relacionados al calentamiento.
- Analiza el concepto de velocidad.
- Analiza la importancia de la velocidad en el deporte.

INDICADORES

- Explica las fases de un buen calentamiento.
- Describe los beneficios de realizar un buen calentamiento antes de las actividades físicas.
- Menciona la importancia de la velocidad en los deportes individuales y colectivos.

ACTIVIDAD Nº 2:

- Fases del calentamiento
- ¿Cuáles son los beneficios de realizar un buen calentamiento antes de las actividades físicas?
- Citar la importancia de la velocidad en la práctica de los deportes individuales y colectivos.
- ¿Cuáles son los deportes que requieren mayor velocidad?
- Cita algunos ejercicios para mejorar la velocidad.

MODALIDAD: Individual (a distancia).

FECHA DE ENTREGA: primera clase al culminar la cuarentena.

MODO DE ENTREGA: Carpeta negra, hoja A4.