



GUÍA DE MÓDULO

NOMBRE DEL DOCENTE: MAX MÉNDEZ

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

GRADO: 7°

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

FECHA DE ENTREGA:

INTRODUCCIÓN AL TEMA:

Excelentísimos estudiantes por este medio desarrollaras con entusiasmo y buena actitud el módulo de Educación Física con el tema: **actividad física**

OBJETIVO/ COMPETENCIAS:

Conocer los beneficios de la actividad física.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SOBRE LOS CONTENIDOS:

Realizar ejercicio físico en casa (saltar soga, abdominales, pechadas elevación de rodillas, taloneo entre otros) y realizar una rutina de aeróbico y de baile en un tiempo de 35 minutos constante.

EVALUACIÓN (FORMATIVA/SUMATIVA)

Formativa: con los siguientes criterios a evaluar: descripción de los movimientos, secuencia, coordinación, dominio de los movimientos y destreza

BIBLIOGRAFÍA (WEB, LIBROS DE TEXTO, ETC)

--