



<p><b>1</b> <b>14-18</b> <b>septiembre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Sentadilla</li> <li>• Abdominales</li> <li>• Giros</li> <li>• Saltos con un pie</li> <li>• Saltos con dos pies</li> <li>• Ejercicios isométricos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Internet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Trabajo Individual.</li> </ul>	<p><b>INTERPRETATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Mejora las capacidades físicas en forma consecuente a través de la práctica del baloncesto.</li> </ul> <p><b>ARGUMENTATIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiesta coordinación, fuerza y técnica en la ejecución de los saltos.</li> </ul> <p><b>PROPOSITIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza con responsabilidad el calentamiento en sus fases general, específica y de estiramiento antes de las actividades recreativas y físico deportivas</li> </ul>
<p><b>2</b> <b>21-25</b> <b>septiembre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Sentadillas</li> <li>• Flexiones de brazo</li> <li>• Saltos de rana</li> <li>• Giros</li> <li>• Coordinación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<p><b>3</b> <b>28sep-2</b> <b>octubre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento Caminar sobre los talones</li> <li>• Caminar en puntas de pie</li> <li>• Trote skiping</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual. Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<p><b>4</b> <b>13-16 de</b> <b>octubre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Abdominales</li> <li>• Sentadillas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Trabajo Individual.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
--	--	---	--	--	--

<b>5</b> <b>19-23 de</b> <b>octubre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Película</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la película (escogida por los estudiantes)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<b>6</b> <b>26-30</b> <b>octubre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento No dejar que la bomba toque el suelo utilizando los pies Saltos laterales con el bastón</li> <li>• Saltos adelante y atrás con bastón</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	
<b>7</b> <b>2-6</b> <b>noviembre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Circuito de fuerza</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	



