

“2021. Año de la Consumación de la independencia y de la Grandeza de México”.

**“COLEGIO “GAUDÍ”
DESARROLLO FÍSICO Y SALUD**

**Proyecto 2° BIMESTRE
PRIMARIA 4°, 5° y 6°.**



Tema. El Ejercicio Físico.

Realizar un video en donde el alumno ejecute las siguientes acciones;

1. Explique que es el Ejercicio Físico.
2. Explique los beneficios de saltar la cuerda como ejercicio.
3. Explique los elementos a ocupar en el juego “Saltar la cuerda”
4. Realice el juego con sus familiares.

Juego “Saltar la cuerda”

El alumno deberá de ejecutar las siguientes acciones.

1. Saltar la cuerda con giro de 180° cuerda. (10 repeticiones)
2. Saltar la cuerda con giro de 180° cuerda, atrapando y lanzando una pelota de vinil durante los saltos. (10 repeticiones)
3. Saltar la cuerda con giro de 360° cuerda. (10 repeticiones)
4. Saltar la cuerda con giro de 360° cuerda, atrapando y lanzando una pelota de vinil durante los saltos. (10 repeticiones)

¡A jugar!

El alumno invitará a saltar la cuerda a sus familiares, y lo realizarán al mismo tiempo.



“2021. Año de la Consumación de la independencia y de la Grandeza de México”.

**“COLEGIO “GAUDÍ”
DESARROLLO FÍSICO Y SALUD**

Secuencia del video.

1. Presentación del alumno (Nombre, grado y grupo). (Proyecto 2do bimestre, asignatura; Educación Física)
2. Explicación del concepto Ejercicio Físico
3. Explicación de los beneficios de saltar la cuerda como ejercicio.
4. Ejecución de los ejercicios
5. Actividad de Juego

El alumno debe portar el uniforme deportivo escolar.

Duración del video: 1 minuto mínimo – 2 minutos máximo.

El video se mandará al docente vía WhatsApp personal. Antes del domingo 28 de noviembre a las 8:00 p.m.

RUBRICA PARA EVALUAR VIDEO.

CRITERIOS	Excelente 10 puntos	Bueno 5 puntos	Malo 0 puntos
Presentación/Uniforme	El alumno realiza la presentación frente a cámara y porta el uniforme escolar.	El alumno no realiza presentación, pero sí porta el uniforme escolar.	El alumno no realiza presentación y no porta el uniforme escolar.
Actividad	El alumno ejecuta los ejercicios solicitados y realiza la actividad de juego.	El alumno solo realiza la actividad de juego.	El alumno no realiza ninguna de las actividades.
Exposición	El alumno expone el concepto de Ejercicio Físico y los beneficios de saltar la cuerda como ejercicio.	El alumno solo expone el concepto de Ejercicio Físico	El alumno no expone ningún concepto.

30 puntos en la rúbrica = 3.0 puntos de la Escala bimestral