CECYTE
Jalisco

# Educación Física

## Actividad 2

1.- ELABORA SERPARADOR Y PORTADA PARA EL PARCIAL 2
2.- ANOTA EN TU CUADERNO LO SIGUIENTE:

ATRIBUTO A DESARROLLAR:
3. Elige y practica estilos de vida saludables.
3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
PROPOSITO DE LA SECUENCIA:
Que el alumno complemente su estilo de vida saludable en base al ejercicio, desarrollo muscular, implementado estilos de acondicionamiento físico.

3.- REALIZA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD 1
ATRIBUTO A DESARROLLAR:
3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

INDICACIONES:
• Elabora un plan de entrenamiento individual con cualquier tipo de actividades y que puedas realizar en tu casa, toma en cuenta las siguientes características en su elaboración:
1.- El plan de entrenamiento debe durar 30 a 50 minutos en sus actividades
2.- Considera calentamiento y flexibilidad al final como vuelta a la calma o relajación en tu plan de entrenamiento.
3.- elabora un cuadro o esquema para tu plan de entrenamiento (cualquiera)