

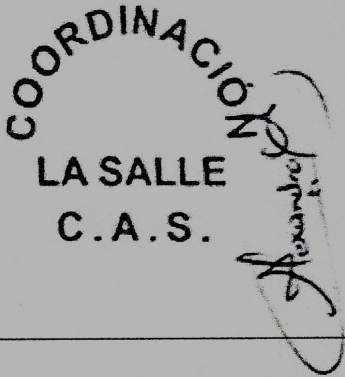


**Anexo 2:**  
**Ficha de Actividades Cumplidas – Reflexión**

<b>TÍTULO:</b>	<b>Ejercitarte y convierte en un héroe</b>		
<b>FECHA DE LA ACTIVIDAD:</b>	Miércoles, 15 de noviembre.		
<b>INTEGRANTES:</b>	Danna Gómez, Onella Guayasamín, Alexis Nieto, Juan Peñafiel, Víctor Toapanta, Josiane Tello.		
<b>CURSO:</b>	1ro IB	<b>PARALELOS:</b>	E
<b>ACTIVIDADES CUMPLIDAS:</b>	<p>Realizamos todas las actividades propuestas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Breve introducción sobre la importancia del ejercicio y la actividad física</li> <li>❖ Calentamiento para niños <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Tocar talones atrás; 30 segundos</li> <li>➢ Muslos al pecho; 30 segundos</li> <li>➢ Burpies sin flexión; 10 repeticiones</li> <li>➢ Sentadilla media; 10 repeticiones</li> <li>➢ Saltos de títere; 15 repeticiones</li> <li>➢ Esquivar; 10 repeticiones cada lado.</li> <li>➢ Estiramientos de brazos, piernas, tobillos y muñecas</li> </ul> </li> <li>❖ Pista de obstáculos: Esta es una serie de recorridos que deberán realizar los estudiantes para medir sus habilidades en la actividad física, pasarán sobre diferentes obstáculos que inciten a los niños a desarrollar y mejorar distintas habilidades, punto importante ya que promueve y demuestra a los niños de forma divertida la importancia de la actividad física en la vida diaria.</li> <li>❖ Despedida, agradecimiento</li> </ul>		
<b>REFLEXIÓN:</b>	Los niños disfrutaron cada una de las actividades comprendiendo así, que el ejercicio es una parte fundamental de nuestra vida y la importancia que esta actividad conlleva, lo cual se logro exitosamente gracias a la cooperación por parte de los niños y la organización que hubo en el grupo.		
<b>EVIDENCIAS:</b>			

<b>FIRMAS DE RESPONSABILIDAD:</b>	<b>ESTUDIANTES:</b>	<b>ASESOR CAS:</b>
		
<b>FECHA DE ENTREGA:</b>	Viernes 05 de enero	