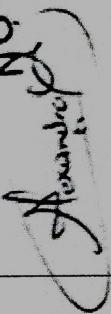


Anexo 2:
Ficha de Actividades Cumplidas – Reflexión

TÍTULO:	Ejercitarte y convierte en un héroe		
FECHA DE LA ACTIVIDAD:	Miércoles, 15 de noviembre.		
INTEGRANTES:	Danna Gómez, Onella Guayasamín, Alexis Nieto, Juan Peñafiel, Víctor Toapanta, Josiane Tello.		
CURSO:	1ro IB	PARALELOS:	E
ACTIVIDADES CUMPLIDAS:	<p>Realizamos todas las actividades propuestas</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Breve introducción sobre la importancia del ejercicio y la actividad física ❖ Calentamiento para niños <ul style="list-style-type: none"> ➢ Tocar talones atrás; 30 segundos ➢ Muslos al pecho; 30 segundos ➢ Burpies sin flexión; 10 repeticiones ➢ Sentadilla media; 10 repeticiones ➢ Saltos de titere; 15 repeticiones ➢ Esquivar; 10 repeticiones cada lado. ➢ Estiramientos de brazos, piernas, tobillos y muñecas ❖ 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. ❖ Despedida, agradecimiento 		
REFLEXIÓN:	<p>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 logró exitosamente gracias a la cooperación por parte de los niños y la organización que hubo en el grupo.</p>		
EVIDENCIAS:			

FIRMAS DE RESPONSABILIDAD:	ESTUDIANTES:	ASESOR CAS:
	 	<p>COORDINACIÓN LA SALLE C.A.S.</p> 
FECHA DE ENTREGA:	Viernes 05 de enero	