

BACHILLERATO TECNOLOGICO



INSTITUTO TECNOLÓGICO BRIDGE

” Donde tu dedicación de hoy será la consolidación de tu mañana”

FORMATO DE CLASE

PROFESOR: VICTOR MANUEL CALVO AGUILAR
MATERIA: EDUCACION FISICA

SESIÓN VIRTUAL: ZOOM ID: 7683811286
CONTRASEÑA: 9hmkZU
CÓDIGO DE CLASROOM: c5xjnxe
CORREO ELECTRÓNICO: victor.bridge.tul@gmail.com

FECHA	PRESENTACIÓN DE LA CLASE	APLICACIÓN DE TÉCNICA GRUPAL	DESARROLLO DE CLASE ONLINE	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	CIERRE Y/O TAREA
23-09-20	Presentación	Presentación y Forma de trabajar y conocer el temario	Calentamiento, abdomen	Explicar cómo se va a evaluar todo el semestre	Flexibilidad
25-09-20	Calentamiento	Elasticidad	Sentadillas y resistencia	Realizar los ejercicios correspondientes	Flexibilidad
30-09-20	Calentamiento	Elasticidad	Resistencia y abdomen	Realizar los ejercicios correspondientes	Flexibilidad
2-10-20	Calentamiento	Elasticidad	Lagartijas y resistencia	Realizar los ejercicios correspondientes	Flexibilidad
7-10-20	Calentamiento	Elasticidad	Abdomen y sentadillas	Realizar los ejercicios correspondientes	Flexibilidad
9-10-20	Calentamiento	Elasticidad	Sentadillas y resistencia	Realizar los ejercicios correspondientes	Flexibilidad
14-10-20	Calentamiento	Elasticidad	Lagartijas y fondos	Realizar los ejercicios correspondientes	Flexibilidad
16-10-20	Calentamiento	Elasticidad	Abdomen y resistencia	Realizar los ejercicios correspondientes	Flexibilidad
21-10-20	Calentamiento	Elasticidad	Sentadillas y lagartijas	Realizar los ejercicios correspondientes	Flexibilidad
23-10-20	Calentamiento	Elasticidad	Abdomen y fondos	Realizar los ejercicios correspondientes	Flexibilidad
28-10-20	Calentamiento	Elasticidad	Abdomen bajo y sentadillas	Realizar los ejercicios correspondientes	Flexibilidad
30-10-20	Calentamiento	Elasticidad	Sentadillas y resistencia	Realizar los ejercicios correspondientes	Flexibilidad