

Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

Educación física grados: 1°,2°,3°.

Actividades para la semana del 27-04-2020 al 01-05-2020.

El último día para mandar evidencia es el viernes 1° de mayo 2020 antes de las 6:00pm.

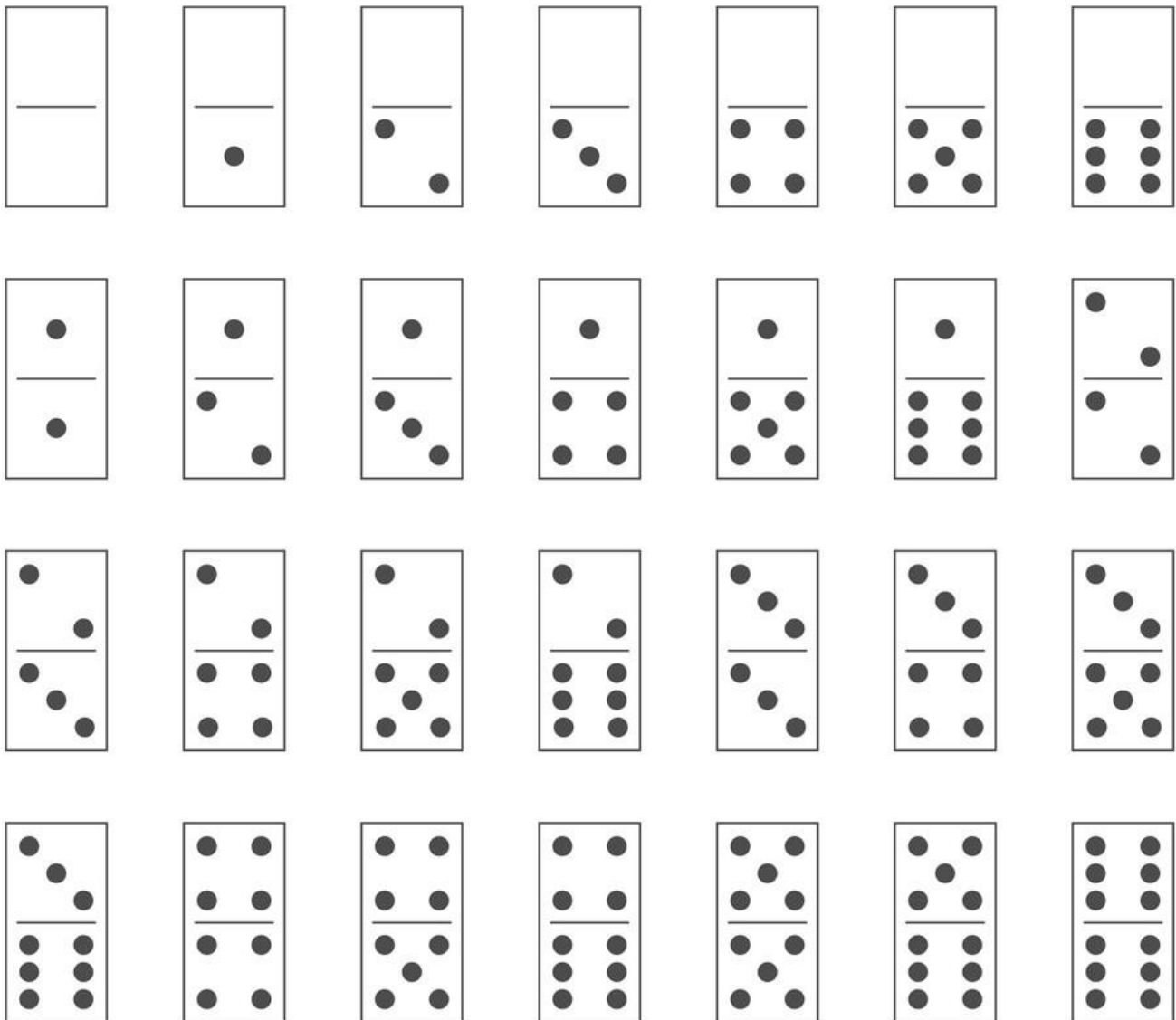
Actividad 1. Dominó familiar.

En el cuaderno van a registrar todas las reglas que se usan para jugar dominó.

Realizar su propio dominó, utilizando de ejemplo la imagen de abajo, se puede imprimir y recortar o ustedes dibujarlo y recortarlo.

Al regresar a clases me van a mostrar su domino junto con su libreta para evaluación.

Evidencia: foto jugando con su domino con dos o tres familiares.



Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

Educación física grados: 1°,2°,3°.

Actividades para la semana del 27-04-2020 al 01-05-2020.

El último día para mandar evidencia es el viernes 1° de mayo 2020 antes de las 6:00pm.

Actividad 2. Ping pong aéreo.

Para esta actividad necesitamos una esfera de unicel del número 6 o una bola de papel reciclado, 1.5m de estambre o hilo cáñamo, diurex.

Se recomienda ver el video que se anexa de esa actividad.

Primero se amarra con el estambre la esfera de unicel, después se coloca el extremo del estambre (que no tiene la esfera) en el techo o en una parte alta de la casa.

Comenzamos la actividad:

- 1.-Estiramiento de todo el cuerpo.
- 2.-Torciones, tomando la nuca con las manos y sin despegar la planta de los pies del piso.
- 3.-sentadillas hacemos 15 repeticiones.
- 4.- posición de lagartija durante 20 segundos.
- 5.-paso yogui en nuestro lugar durante 20 segundos.
- 6.- juego ping pong aéreo, se colocaran por parejas frente a frente y empezaran a lanzar la pelota golpeándola con la palma de la mano, primero con pura mano derecha, después con la izquierda y para terminar alternadamente izquierda-derecha.

EVIDENCIA: Video realizando el material, y jugando con un familiar.