

# Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

Educación física grados: 1°,2°,3°.

Actividades para la semana del 04-05-2020 al 08-05-2020.

El último día para mandar evidencia es el viernes 08 de mayo 2020 antes de las 6:00pm.

## Actividad 1. Avión

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

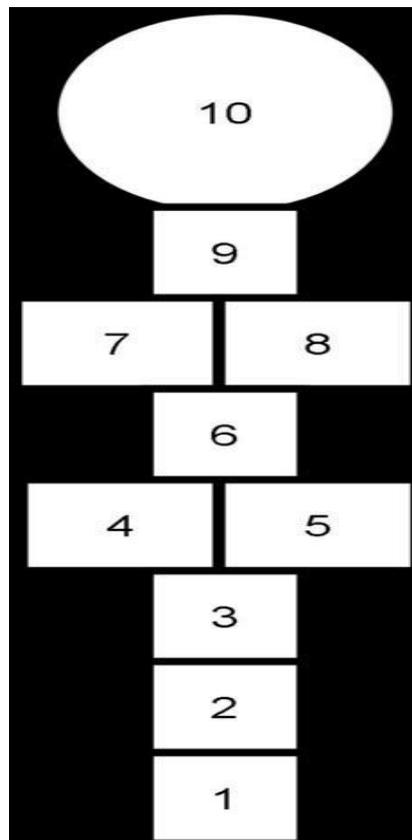
Marcar en el piso de su casa el avión con ayuda de masking.

Se sugiere jugar en compañía de la familia.

Se recomienda realizar la actividad por lo menos 35 minutos.

Evidencia: foto marcando el avión, jugando avión.

Imagen de apoyo para realizar la actividad.



# Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

Educación física grados: 1°,2°,3°.

Actividades para la semana del 04-05-2020 al 08-05-2020.

El último día para mandar evidencia es el viernes 08 de mayo2020 antes de las 6:00pm.

## **Actividad 2.** Dominadas voladoras.

Para esta actividad necesitamos la esfera de unicel de la semana pasada y dos metros de estambre.

Al estambre que ya está amarrado a la esfera de unicel se le añade un tramo de tal forma que la esfera cuando se cuelgue del techo o superficie alta quede a tres centímetros del piso.

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.- Saltos de rana 10 repeticiones.
- 4.- Juego dominadas voladoras:

Colocar la esfera en una parte alta.

Frente a la esfera comenzar a golpear con la parte externa del pie derecho luego izquierdo.

Frente a la esfera comenzar a golpear con la parte interna del pie derecho luego izquierdo.

Frente a la esfera comenzar a golpear alternadamente derecho-izquierdo.

Por parejas jugar pases, primero pierna derecha y luego izquierda.

Puedes apoyarte en el video para realizar la actividad.

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