

Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

Formando campeones.

Actividades para la semana del 04-05-2020 al 08-05-2020, la evidencia será una foto o video realizando la actividad.

Para realizar la actividad necesitamos un balón o pelota que bote y la cuerda de la semana pasada.

Se realizará durante 25 minutos diario cuatro veces a la semana, puedes tomar un descanso para no fatigarte.

Registrarán en la libreta cuantos botes dieron durante los 25 minutos.

Recuerden que el último día para mandar evidencia es el viernes primero de mayo 2020 antes de las 6:00 pm.

Todos los días antes de empezar la actividad deben de hacer unos pequeños estiramientos.

1.- torsiones 10 repeticiones.

2.-paso yogui 10 repeticiones.

3.-salto de rana 10 repeticiones

Forma para botar día 1: mano derecha primero sin moverse y después en movimiento.

Forma para botar día 2: mano izquierda primero sin moverse y después en movimiento.

Forma para botar día 3: alternando mano derecha-izquierda primero sin moverse de su lugar y después en movimiento.

Forma para botar día 4: retomando la actividad de la semana pasada van a saltar la cuerda y dar cinco botes con la pelota al mismo tiempo.

Se recomienda ver el video de la actividad para mejorar su ejecución.