

Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

Formando campeones.

Actividades para la semana del 10-05-2020 al 15-05-2020.

El último día para mandar evidencia es el viernes 15 de mayo de 2020 antes de las 6:00pm.

Actividad: salto de la cuerda botando el balón.

Recuerden que la actividad de formando campeones se realiza cuatro días a la semana.

Material: una cuerda, una pelota o balón.

Comenzamos con la actividad física:

- Estiramientos.
- Sentadillas (10).
- Lagartijas (10).
- Saltos de rana (10).
- Con ayuda de un familiar comenzar a saltar la cuerda.
- Registrar cuantos saltos doy botando el balón por día.
- Se recomienda que la actividad dure 30 minutos mínimo.
- Ver video de apoyo.
- Mandar evidencia al Facebook.