

# Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

## Formando campeones.

Actividades para la semana del 18-05-2020 al 22-05-2020.

El último día para mandar evidencia es el viernes 22 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 saltar la cuerda por parejas.

-registrar cuantos saltos se realizaron por un periodo de 25 minutos .

-recordar que la actividad se realiza durante cuatro veces a la semana.