

Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

Educación física grados: 1°,2°,3°.

Actividades para la semana del 25-05-2020 al 29-05-2020.

El último día para mandar evidencia es el viernes 29 de mayo 2020 antes de las 6:00pm.

Actividad 1. Investigar y registrar en la libreta las siguientes preguntas.

¿Qué es un rally en educación física?

Reglas del juego tradicional rayuela.

Jugar rayuela con algún adulto.

Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

Educación física grados: 1°,2°,3°.

Actividades para la semana del 25-05-2020 al 29-05-2020.

El último día para mandar evidencia es el viernes 29 de mayo 2020 antes de las 6:00pm.

Actividad 2. Rally

Material: esfera de unicel, canasta de basquetbol, estambre, masking, dos monedas (para la rayuela), cronometro o reloj.

El material es el mismo que se realizó en sesiones anteriores., si no lo tienes revisa la página de la telesecundaria para que lo realices.

Iniciamos con un calentamiento:

-nos estiramos parándonos sobre las puntas con las manos extendidas hacia arriba.

-tocamos la nuca con las manos y hacemos torsiones del dorso.

-levantamos la pierna derecha y el pie solo hacia arriba y abajo, cambiamos de pierna y es el mismo ejercicio.

-hacemos 10 saltos de rana.

-20 sentadillas.

-20 segundos en la posición de lagartija.

Primer estación ping pong aéreo, recordemos que se cuelga la esfera del techo de la casa, la esfera queda a la misma altura del pecho.

Golpear la esfera con las manos primero derecha después izquierda y tratar de golpear la pelota consecutivamente durante 10 minutos.

Segunda estación dominadas, recordando las actividades anteriores se le añade más estambre a la esfera para que quede a cinco centímetros del piso.

Golpear la esfera de unicel con las piernas alternando derecha -izquierda, durante 10 minutos.

Tercera estación avión, con el avión marcado en el piso con el masking, dar un recorrido completo sin teja durante 10 minutos.

Cuarta estación canastas, con el tablero hecho de cartón se cuelga en una pared y se realizan lanzamientos izquierda -derecha, ambas manos, con salto, durante 10 minutos.

Quinta estación rayuela, marcar en el piso una línea recta de 2 metros aproximadamente, y a una distancia de dos metros lanzar la moneda tratando de que caiga lo más cerca de la línea marcada, lanzará por un lapso de 10 minutos.

Evidencia fotos y videos, al correo elias.zunigar@efcm.gob.mx o al grupo de wathts app, o a la página de Facebook de la telesecundaria.