

Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

Educación física grados: 1°,2°,3°.

Actividades para la semana del 01-JUNIO-2020 al 05-JUNIO-2020.

El último día para mandar evidencia es el viernes 05 de junio 2020 antes de las 6:00pm.

Actividad 1 CAJA RUDA.

Material:

-esfera de unicel, pelota o balón.

-caja de zapatos.

-cinta canela.

-dos botellas de 2 litros.

Desarrollo:

Llenar las botellas con agua.

Calentamiento:

Estirar los brazos hacia arriba, después derecha-izquierda.

Tocar la nuca con la palma de las manos y realizar torsiones del dorso derecha-izquierda.

Iniciar una ligera marcha en su lugar.

En cada mano colocar una botella con las manos extendidas hacia el frente realizar sentadillas.

Con los brazos extendidos hacia arriba realizar flexión y extensión de los brazos primero alternando y después al mismo tiempo.

Con los brazos extendidos hacia abajo, sosteniendo una botella en cada mano se realizar flexión y extensión.

Colocar la caja en el piso, marcar en el piso tres X con la cinta canela a un metro de distancia cada una, en la primer X se pondrá la caja, en la segunda nada y en la tercera se colocará el alumno.

Lanzar la esfera de unicel con el objetivo de que rebote en la X que no tiene nada y que caiga en la caja.

Realizara 25 repeticiones y registrar en su libreta las veces que logro meter la esfera en la caja.

NOTA: PUEDEN CONSULTAR EL VIDEO DE APOYO PARA LA ACTIVIDAD EN LA PÁGINA DE LA TELESECUNDARIA.

Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

Educación física grados: 1°,2°,3°.

Actividades para la semana del 01-JUNIO-2020 al 05-JUNIO-2020.

El último día para mandar evidencia es el viernes 05 de junio 2020 antes de las 6:00pm.

Actividad 2 BOX ESCOLAR

Material:

Esfera de unicel.

Botellas con agua.

Estambre.

Desarrollo:

Estirar los brazos hacia arriba, después derecha-izquierda.

Tocar la nuca con la palma de las manos y realizar torsiones del dorso derecha-izquierda.

Iniciar una ligera marcha en su lugar.

En cada mano colocar una botella con las manos extendidas hacia el frente realizar sentadillas.

Con los brazos extendidos hacia arriba realizar flexión y extensión de los brazos primero alternando y después al mismo tiempo.

Con los brazos extendidos hacia abajo, sosteniendo una botella en cada mano se realizar flexión y extensión.

El alumno se colocará frente a la esfera de unicel a la distancia que marque con su brazo extendido, con el puño de ambas manos tocar la esfera alternadamente, al mismo tiempo realizara movimiento de cintura.

NOTA: PUEDEN CONSULTAR EL VIDEO DE APOYO PARA LA ACTIVIDAD EN LA PÁGINA DE LA TELESECUNDARIA.