

EDUCACION FISICA

SEMANA 8 Actividad 2

"Pelotín".

Toma a pelotín y utiliza un toper de uso rudo como los de alpira de $\frac{1}{2}$ lt. Meta a pelotín dentro del toper y realiza movimientos hacia arriba, cuando logres que pelotín salga y regrese al toper coloca una línea de salida y otra de meta a una distancia de tres metros.

1.- camina la distancia referida con pelotín en tu cabeza, al regresar pon a pelotín sobre tu hombro izquierdo, al regreso pon a pelotín en tu frente, cuando regreses pon a pelotín en tu espalda y al finalizar el ultimo recorrido pon a pelotín en tu abdomen.

2.- toma el toper u lanza a pelotín de arriba hacia abajo, colocate en la linea de salida y lanza a pelotín para que llegue a linea final.

3.- deja el toper en la linea de llegada colocate en la linea de salida y lanza a pelotín con la mano derecha para ver si puede entrar dentro del botecito.

Lanza a pelotín con tu mano izquierda.

Lanza a pelotín con tu pie derecho.

Lanza a pelotín con tu pie izquierdo, recuerda hacer un video con los movimientos propuestos maximo de tres minutos.

Recuerda pelotín deberá caber dentro del bote ..hazlo chiquito ☺.

Recuerda siempre hacer ejercicio o calentamiento por diez

Recuerda tomar la foto de las actividades de (TV) ,y video de las actividades físicas procurando que tu carita no se vea, anotar tu nombre completo, grado y grupo de forma visible, y enviarlo al siguiente correo:
mercedes.hernandez@aebcm.gob.mx a partir del viernes a sábado hasta las 11:59 pm.

OBSERVA EL SIGUIENTE VIDEO Y PLATICA CON TUS PAPAS LO QUE ENTENDISTE.

<https://www.youtube.com/watch?v=BvdBvNpvQg0>

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
1 RECUERDA VER LA PROGRAMACION DEL DIA 13 DE OCTUBRE DE LA ASIGNATURA DE E.F. Y REGISTRAR EN TU CUADERNO, LAS ACTIVIDADES. (EVIDENCIA FOTO).

