

EDUCACION FISICA

SEMANA 8 Actividad 2

"Pelotín".

Toma a pelotín y utiliza un toper de uso rudo como los de alpura 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 último recorrido pon a pelotín en tu abdomen.

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

3.- deja el toper en la línea de llegada colócate en la línea 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 máximo de tres minutos.

Recuerda pelotín deberá caber dentro del bote ..hazlo chiquito



Recuerda siempre hacer ejercicio o calentamiento por diez

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

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

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

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@aeefcm.gob.mx a partir del viernes a sábado hasta las 11:59 pm.

