

Educación Física

Actividades para todos los Alumnos.

MENTE SANA EN CUERPO SANO

Profesor Emmanuel Coronado.

Envía tus actividades de educación física a tu maestro que le corresponde tu grupo, recuerda que debes respetar las fechas de entrega.

Profesor de Educación Física	Grupos que les da clase	Correo electrónico
Refugio Gutierrez	2C, 2E, 1D	refugio_gtz@hotmail.com
Emmanuel Coronado	1A, 1B, 1C, 2A, 2B, 2F, 3A, 3C, 3E, 3F	educacionfisica.emmanuel@gmail.com
Alfonso Diaz	1E, 1F, 3D	alzardi12@hotmail.com
Oscar Rosas	2D, 3B	oscar.rosasv@jaliscoedu.mx

Correo electrónico: educacionfisica.emmanuel@gmail.com

Trabajo en casa para los días del 20 al 30 de abril del 2020.

Durante la semana 1 (del 20 al 24 de abril) se deben de realizar dos cuadros (un cuadro por día, los días de tu preferencia, ejemplo: lunes y miércoles) y observas resultados; la siguiente semana 2 (del 27 al 01 de mayo) se vuelven a realizar otros cuadros y se hacen comparaciones.

Antes de realizar las pruebas recordemos previamente hacer ejercicios de calentamiento: Ingresa a YouTube y sigue la siguiente liga: <https://youtu.be/VMneQd90JL4>

Observa muy bien el video.

- Realiza un video haciendo el calentamiento, junto con algún miembro de tu familia, (puede ser un tik-tok).

Al terminar de calentar, vamos a realizar el siguiente cuadro donde trabajaremos las capacidades físicas básicas. (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.)

Instrucciones:

Completa el cuadro de acuerdo con las repeticiones o tiempo de duración de cada ejercicio, se debe de realizar en dos intentos con lapsos de descanso de 1 min entre cada intento.

En las pruebas de: **abdominales, lagartijas y sentadillas** se cronometrarán 30 segundos en cada intento (con su descanso de un minuto entre cada intento).

* Y en la prueba de resistencia (**plancha**) se anotará cuanto tiempo duro en cada intento. (con descanso de un minuto entre cada intento).

PRUEBAS FISICAS

PRUEBA	INTENTO 1 (30seg)	INTENTO 2 (30seg)	RESULTADO
ABDOMINALES			
LAGARTIJAS			
SENTADILLAS			
PLANCHA (*)			

Ejemplo:

prueba	Intento 1	Intento 2	resultado
abdominales	4	7	11
lagartijas	1	3	4
sentadillas	6	9	15
Plancha *	Un minuto	33 segundos	1 min con 33seg

Nota: todos los cuadros (4) deben de tener fecha en que se realizaron, nombre grado, grupo y numero de lista del alumno, así como la firma del padre, madre o tutor como visto bueno.

Los realizados la primera semana se tiene que enviar antes del 24 de abril de 10am a 18:00 pm.

Los de la semana 2 se deben de mandar junto con la comparación de los cuadros anteriores, antes del 01 de mayo de 10am a 18:00 pm.

¡¡VAMOS A LOGRARLO, TU PUEDES!!!!!!