



Asignatura: Educación Física

Grado: 3º A y B

Semana del 11 al 22 de mayo de 2020

RECUERDA QUE TUS ACTIVIDADES SON PARTE DE TU EVALUACIÓN

Al momento de enviar tus actividades en digital, toma en cuenta la calidad de tus imágenes, poner tú nombre, grado y grupo. Gracias

Indicaciones:

- Registra en tu bitácora las actividades que realizaste.
 - Las actividades se realizan en el espacio que tengas en casa.
 - Es muy importante que en las actividades que realices, tomes las medidas necesarias para evitar accidentes, así como no realizarlas después de ingerir alimentos.
 - Realizar esta actividad 2 o 3 veces por semana.
- ✓ Realiza un trote de 6 a 8 minutos si tienes espacio.
- Si no hay un espacio que te permita recorrer una distancia, realiza el trote en tu lugar por 3 o 4 minutos, descansa 60 segundos y vuelve a trotar 3 o 4 minutos. (Amortigua el impacto, al contacto con el piso).



- Realiza movimientos articulares, empezando con movimientos circulares de tobillos tanto adentro como hacia fuera (interno-externo), flexión de rodillas, movimiento circular de cintura derecha e izquierda, giros de brazos al frente y atrás, movimiento de cabeza arriba y abajo y a los lados izquierda y derecha. Todos los movimientos de cada segmento corporal serán por 60 segundos.



- Estiramiento de miembros inferiores, parados con pies juntos, llevar la punta de los dedos de la mano hacia abajo, tratando de tocar la punta de los pies o el piso, abrir las piernas en tijera y llevar ambas manos hacia el tobillo derecho y después al izquierdo, estiramiento del muslo, estiramiento de la ingle, realiza escuadra, el tiempo será de 60 segundos en cada segmento corporal.
- Estiramiento de miembros superiores, parados y en posición cómoda, estira los brazos hacia arriba, atrás y al frente, siempre teniendo las manos agarradas, agrega estiramientos ya realizados en clase, 60 segundos en cada estiramiento.
- Realiza también estiramientos de tu agrado y menciona en la bitácora cuáles realizaste.

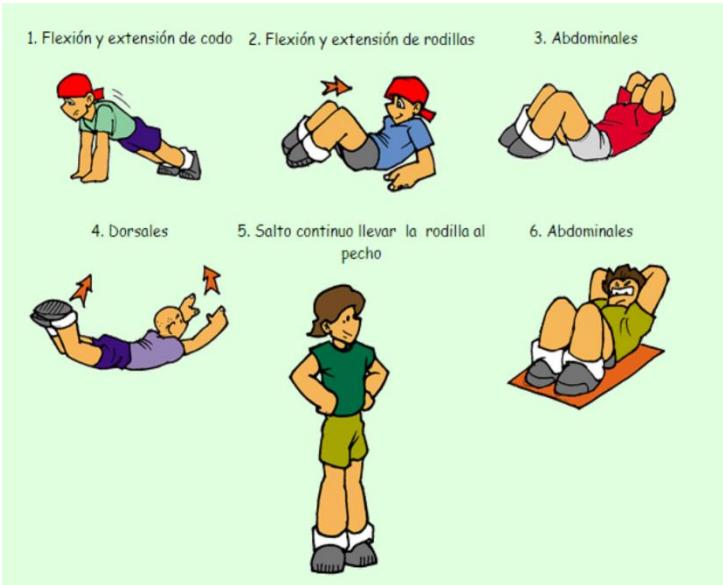


- Con una pelota o balón botando, recorre una distancia en trote de 5 o más pasos, si el espacio te permite, con la mano que tengas mejor control, 12 repeticiones seguidas, contando ida y regreso. Si no tienes espacio, realiza los botes en tu lugar, cambiando de mano cuando termines las 12 repeticiones.
- Con una pelota o balón, la llevarás botando y pasarás entre algunos objetos que pongas en el piso a un paso de separación, establece una distancia que tu espacio te permita.
- En tu lugar, realiza los movimientos de ochos entre las piernas (recuerda que es pasar la pelota, balón o una hecha de papel por delante de las piernas o atrás de las rodillas) 3 series de 12 repeticiones, descansa 30 segundos entre cada serie. Posteriormente, haz los ochos avanzando la distancia que recorriste en el bote.
- Realiza diferentes pases o lanzamientos de pelota o balón con alguien de casa o contra la pared, ya sea, pases de pecho, picado, con una mano (der e izq) 3 series de 30 segundos. Si tienes espacio



y alguien de casa, recorre una distancia realizando los pases, 3 series de 6 repeticiones contando ida y regreso.

- Tensión muscular, en la posición parada(o) levantar los brazos a los lados y mantenerlos estirados, posteriormente en esa posición abrir y cerrar los dedos de la mano por 60 tiempos, enseguida, llevar los brazos lentamente hacia el frente sin bajarlos y mover las manos 60 tiempos con el movimiento de palmas hacia arriba y abajo. Descansa 3 minutos y repite la actividad 2 veces más.
- Fuerza abdominal, realiza 4 series de 65 a 70 abdominales a media, haz un descanso de 60 segundos entre cada serie.
- Sentado y con las piernas estiradas, coloca una pelota, almohada o algún objeto entre los tobillos y elevando tus piernas del piso de 5 a 15 centímetros, trata de mantener esta posición de 20 a 30 segundos. Realiza esta actividad 3 veces, descansa de 30 a 60 segundos entre cada repetición.
- Fuerza brazos, realiza 4 series de 14 flexiones o lagartijas a media o completa, haz un descanso de 30 a 60 segundos entre cada serie.
- Fuerza piernas, realiza 2 series de 80 o 85 sentadillas a media y haz un descanso de 60 o 90 segundos entre cada serie, al terminar estas 2 series, haz un descanso de 2 a 3 minutos y repite otras 2 series más de 80 o 85 con su respectivo descanso.
- Tensión muscular, realiza 3 series de 20 segundos cada una de la posición o postura de plancha. Haz un descanso de 30 a 60 segundos entre cada serie.



- Termina con estiramientos de los miembros superiores e inferiores, 60 segundos para cada segmento corporal.

. NO OLVIDES CUIDAR TU HIGIENE, ALIMENTARTE E HIDRATARTE BIEN Y LAVA TUS MANOS CONSTANTEMENTE, CUIDATE Y MUCHO ANIMO.