TRABAJO SEGUNDA QUINCENA EDUCACION FISICA SEXTO

"continúa estudiando, el cansancio es temporal;

la satisfacción es para siempre"

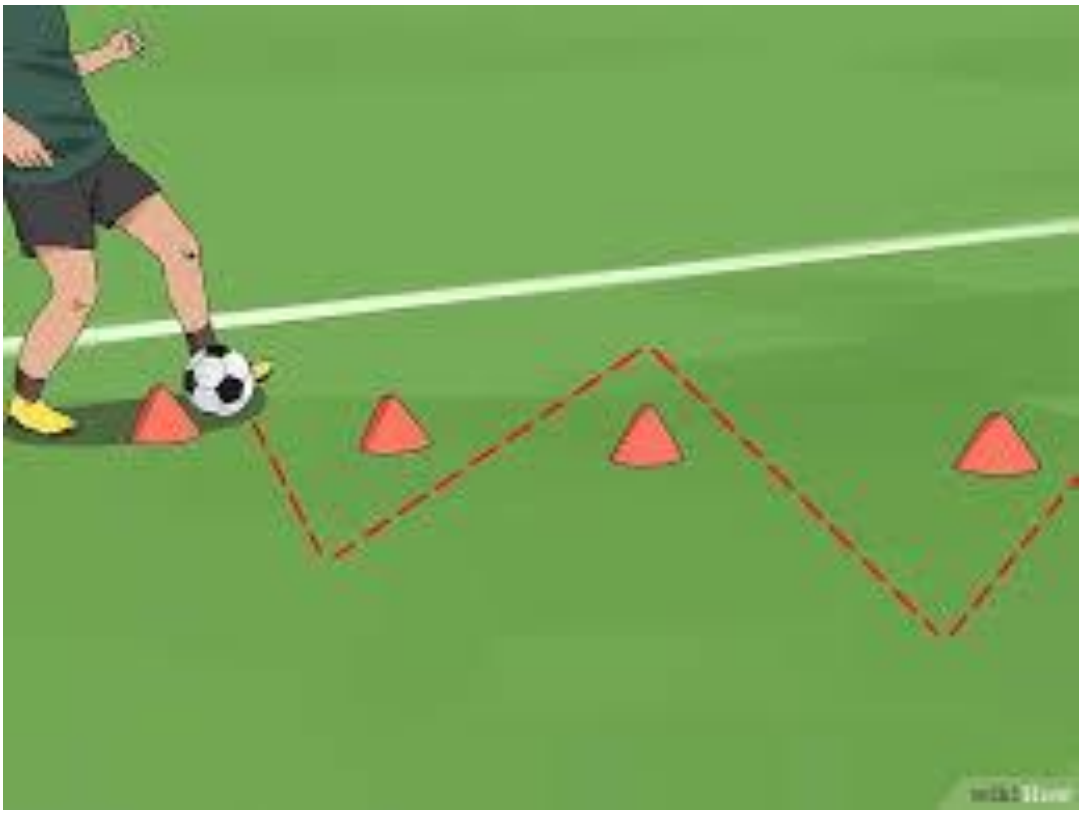
Fecha de presentación 3/03/21

Fecha de entrega 15/03/21

1. los estudiantes elaboraran una rutina de ejercicio, según su nombre y utilizando el entorno de su casa. Por ejemplo (JUAN= 20 elevaciones, 30s plancha, 25 polichilenas, 30s planchas extendida)

- **A** = 25 polichinelas
- **B** = 20 abdominales
- **C** = 25 sentadillas
- **D** = 10 flexión de brazo
- **E** = 30 segundos de plancha
- **F** = 10 saltos en punta de pies
- **G** = 15 sentadillas con salto
- **H** = 30 segundos estática pierna
- **I** = 25 abdominales
- **J** = 20 elevaciones de rodillas
- **K** = 11 flexión de brazo
- **L** = 15 toco el suelo y salto
- **M** = 30 segundos plancha con brazos extendidos
- **N** = 30 s plancha extendida
- **O** = 25 polichinelas
- **P** = 30 s estética pierna
- **Q** = 20 abdominales
- **R** = 10 flexión de brazo
- **S** = 15 sentidillas con salto
- **T** = 15 toco el suelo y salto
- **U** = 30s plancha
- **V** = 15 abdominales
- **W** = 20 sentadillas
- **X** = 11 flexión de brazo
- **Y** = 30s plancha
- **Z** = 15 sentadilla con salto

2. Con un balón o pelota construida con la unión de varias bolsas, realizar conducción (trasladar la pelota de una zona a otra sin perder su control) con cambio de dirección en (zig zag) según la imagen usando 7 objetos (botellas, conos, medias, zapatos, etc.) en secuencia separados uno de otro. Repetir 5 veces, con periodo de descanso e hidratación entre serie y serie de 30 segundos.



Evidencia: Enviar un video de máximo 20 segundos realizando la actividad bien ejecutada (No ensayando) conduciendo el balón entre los 7 obstáculos sin perder el control del balón.

Este trabajo lo deberán enviar al siguiente correo barrantessebastian22@gmail.com con nombres, apellidos completos, curso; o al grupo de WhatsApp: 3114519578 se deberá entregar a más tardar el 15 de marzo

El día 17 de Marzo tendremos un encuentro virtual por Teams: Click here to join the meeting a las 11:30 am Feliz semana.