

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Secretaría Educación	COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL	
	P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA	
	EDUCACION FISICA "PLAN DE CONTINGENCIA 2" LUIS DANIEL BLANCO – JAVIER GUTIERREZ	

FECHA: Marzo 25 de 2020

LUGAR: Casa

TEMA: **COORDINACION**

Cordial saludo,

Apreciados estudiantes, las siguientes instrucciones son para desarrollar durante la semana del 13 al 17 de Abril.

1. En primer lugar, es necesario aprenderse los siguientes colores, los cuales representan un número:

1 = azul
2 = verde
3 = rojo
4 = amarillo
5 = violeta
6 = marrón
7 = blanco
8 = rosa
9 = negro
0 = gris

2. Con los brazos, realizar una rutina (tipo baile macarena) de 6 o 8 movimientos, donde se enumere hasta el número 24, pero en vez de usar números, deben ir diciendo los colores.
3. Realizar 24 saltos con lazo, y en vez de contar números, cuentan colores.
4. Realizar 24 golpes con raqueta sin dejar caer la pelota y cuentan 24 colores.

NOTA:

- Con lo anterior, grabar un video y enviarlo al correo educacionfisicaediti2020@gmail.com
- Pueden observar un ejemplo en el siguiente enlace.
<https://drive.google.com/file/d/1UsZCyrIX2aNLO6GxLQUhLuxXq-5ktqMY/view?ts=5e7a3311>
- No olvidar realizar calentamiento y estiramiento antes y después de la prueba.

Luis Daniel Blanco
Javier Gutiérrez