



Buenas noches Juan José :

1-Para Usted ¿qué es la Responsabilidad con su familia?

2- Para Usted ¿ por qué es importante el deporte?, en este caso el fútbol

3- Para Usted ¿ qué significa ser una persona Sana?,

4- Para Usted ¿ qué es la mamá en la familia?,

5-¿cuánto mide el arco de una cancha de fútbol

6-¿Qué significa jugadores de buen pie?

7-¿Qué equipos fueron campeones del futbol colombiano en 2015?

8-Qué es Contabilidad?

9- Qué es software?

Trabajo para realizar esta semana del 8 de mayo al 12 de mayo 2023

Sesión 1

a-estiramiento 10 minutos tren superior (cintura para arriba)

brazos, mejorar el giro de brazos una hacia atrás otro hacia adelante, lo hicimos hoy

b-tren inferior, hacer 10 repeticiones de skipping en el mismo sitio, sin desplazarse.

Sesión 2

a-Trotar 12 minutos conduciendo balón , sin parar, cabeza levantada

b-Trotar 10 minutos sin balón

c- Hacer 3 repeticiones de 40 metros, corriendo y subiendo rodillas. braceo como le expliqué

Sesión 3

a-estiramiento 10 minutos tren superior (cintura para arriba)

brazos, mejorar el giro de brazos una hacia atrás otro hacia adelante, lo hicimos hoy

b-tren inferior, hacer 10 repeticiones de skipping en el mismo sitio, sin desplazarse.

Fin de la actividad