

EDUCACIÓN FÍSICA

Docente: Martha González Hernández

Instrucciones: Responde cada actividad en tu cuaderno de forma clara y completa, asegurándote de explicar detalladamente lo que se te pregunta.

RUTA ACTIVA.

1. Escribe tres motivos por los que normalmente dejas de hacer ejercicio (por ejemplo: flojera, falta de tiempo, uso del celular). Al lado de cada motivo, escribe una solución real para vencerlo.
2. Pregunta a un familiar o conocido que realice alguna actividad física o ejercicio: ¿Qué haces el día que no tienes ganas de entrenar? Escribe su respuesta y explica si te serviría a ti.
3. Escribe un objetivo de actividad física que quieras lograr en un mes. Debe ser algo muy específico (ejemplo: caminar 20 minutos diarios).
4. Dibuja en tu cuaderno una tabla que funcione como calendario para un mes. En ella deberás anotar cada día si cumpliste con tu meta, cuánta agua tomaste y qué hiciste para no rendirte ese día.

REBOTANDO CULTURAS.

1. Investiga en libros o internet sobre el juego de "Rebote a mano con pelota dura" y responde:
 - ¿Desde qué época se juega?
 - ¿Por qué es importante para la cultura de nuestro estado?
2. Busca el reglamento de este deporte y anota las 3 reglas más importantes para poder jugarlo correctamente.
3. Imagina que estás jugando un partido de rebote en equipo y tienes un compañero que es más lento o le cuesta más trabajo pegarle a la pelota. Escribe una estrategia o plan para que todo el equipo trabaje unido y proteja a ese compañero para no perder el partido.
4. Si tuvieras que jugar rebote con un niño pequeño o una persona mayor, ¿qué regla cambiarías para que ellos también puedan participar y divertirse?

El trabajo deberá entregarse en tu cuaderno de la asignatura, escrito a mano con letra legible, anotando tu nombre completo, grado y grupo en la parte superior de cada hoja. Asegúrate de utilizar tinta negra o azul para los textos y que el cuaderno físico se presenten con orden y limpieza para facilitar su revisión.

Fecha de entrega: antes del 26 de mayo.