

	ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE UBATE	Formato Versión: 3
	Actividades propuestas para desarrollar en forma no presencial en el marco de “Cundinamarca Aprende en familia” de acuerdo a la Circular No. 025 de marzo 16 de 2020 emitida por la Secretaria de Educación de Cundinamarca.	17/03/2020

Grado: NOVENO

Asignatura/as: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Nombre del docente/s: SANDRO WILSON DELGADO, JOSE LEONARDO MONROY

REFORZAR EN CASA:

- DRIBLING
- DOBLERITMO
- PASES

REALIZAR DIARIAMENTE:

- 8 ARAÑITAS (VISTAS EN CLASE)
- 4 SERIES DE 15 REPETICIONES DE ABDOMINALES ALTOS, MEDIO Y BAJOS.

Las normas y recomendaciones gubernamentales son de obligatorio cumplimiento para preservar la vida y la salud de la población, por lo tanto, niñas, niños y jóvenes deben permanecer en casa y seguir las indicaciones de higiene, alimentación y prevención de enfermedades de tipo respiratorio.