



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DIVINO MESTRO**

MOLLEPAMPA - CAJAMARCA



ACTIVIDAD PROGRAMA DE RECUPERACIÓN 2021

CUARTO AÑO A – B

- Realizar primero tu **presentación personal y de tus actividades** (NO TE OLVIDES)
- Hoy solamente tendrás que grabar tus videos, el cual tendrás que practicarlo antes para obtener un buen trabajo y no tener errores y mucho más con buena **ACTITUD**.
- Para esto debes presentarte con ropa deportiva y también los que te acompañan (tus familiares de igual manera)
- Si utilizaras materiales, deben estar al alcance de tus manos.
- Cuando utilices materiales, que sean algo que vaya apropiado con tu actividad y si es de reciclaje sería mucho mejor.
- **Las ACTIVIDADES QUE REALIZARAS SERAN:**
 1. **ACTIVIDADES FÍSICAS:** Ejercicios de coordinación, equilibrio, fuerza y resistencia. (INDIVIDUAL). y su tiempo de duración será de 4 minutos (un minuto por cada actividad)
 2. **ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA:** Ejercicio de coordinación, equilibrio, fuerza y resistencia. Esta actividad lo harás con la familia y su tiempo de duración será de 4 minutos (un minuto por cada actividad)
 3. **JUEGOS EN FAMILIA:** Te organizarás con tu familia y preparan una serie de juegos de competencia en familia que tendrá una duración de 5 minutos.

Para poder ayudarte puedes apoyarte del INTERNET, busca y encontrarás

LAS ACTIVIDADES LO PRESENTARAS POR EL CLASSROOM

- Recuerda que la **MÚSICA** nos ayuda para activar más nuestro trabajo.
- **POR FAVOR**, tendrás tu tiempo para que lo presentes bien tu actividad y no lo hagas a última hora.
- **ALGO MUY IMPORTANTE:**
 - ❑ **RECUERDA QUE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SON DIARIAS Y NO SOLÓ PARA PRESENTAR EL TRABAJO.**
- **FECHA DE PRESENTACIÓN:** 1 DE MARZO **HORA:** 10: 00 am **(exacta)**

Profesor CARLOS CHÁVEZ

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA