



2020

# PROFUNDIZACIÓN

# EDUCACIÓN FÍSICA

6° A 11°

**De película  
en casa!!!**

**Película sugerida:**

**“Cadena  
de Favores”**



# Tardes en familia

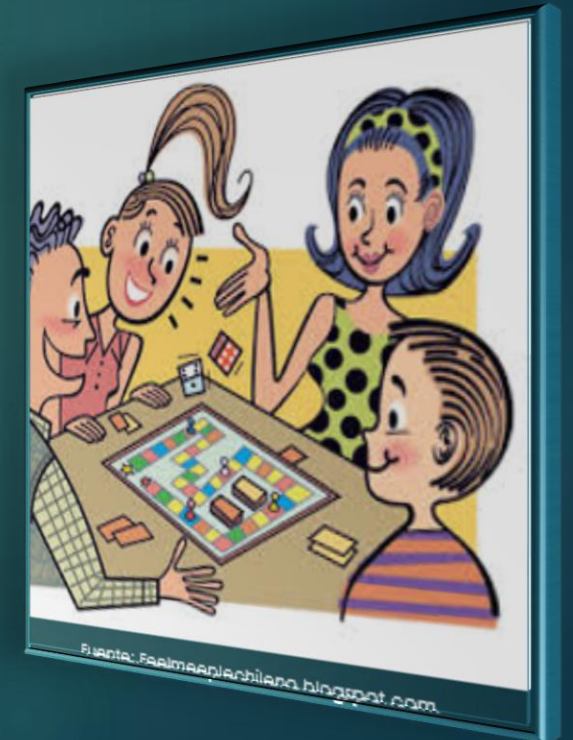
2020

Hoy, que Dios nos da la oportunidad de compartir más tiempo con nuestros seres queridos, son muchas las actividades que podemos realizar juntos, y al tiempo, aprovechar el material de reciclaje:

- Carrera de cucharas (llevándola en la boca, sin dejar caer lo que contiene) de un extremo al otro de la sala, en el corredor, etc.
- Encestar una media (convertida en una pelota) en una caja, colocada a cierta distancia.
- Equilibrio con el palo de escoba en la palma o el dorso de la mano (colocar el palo y comenzar a contabilizar cuánto tiempo lo sostiene, sin dejarlo caer), teniendo cuidado que no haya personas, animales u objetos que se puedan afectar.
- Organizar varias botellas plásticas vacías, simulando que son bolos.
- Recordar aquel concurso de “un minuto para ganar” y realizar esos retos en familia.
- Retos motrices.

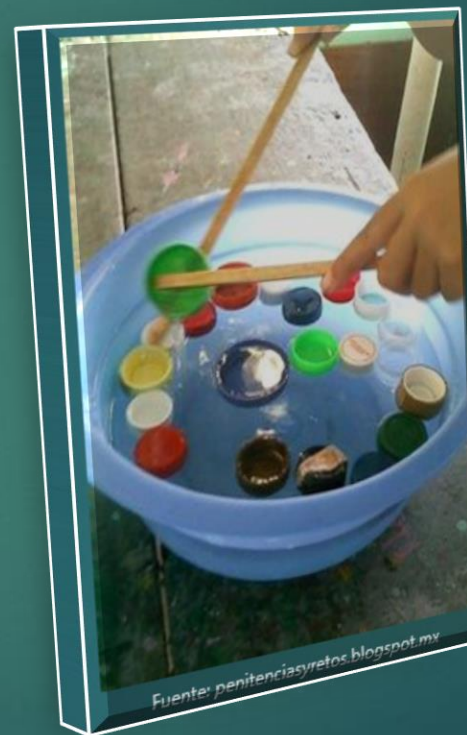
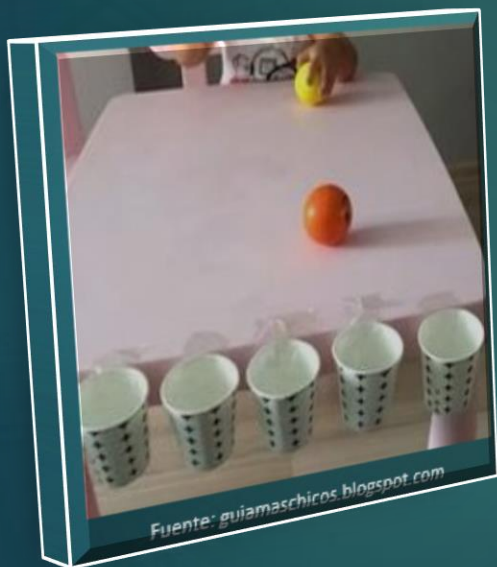


Fuente: [coda.jc.org](http://coda.jc.org)



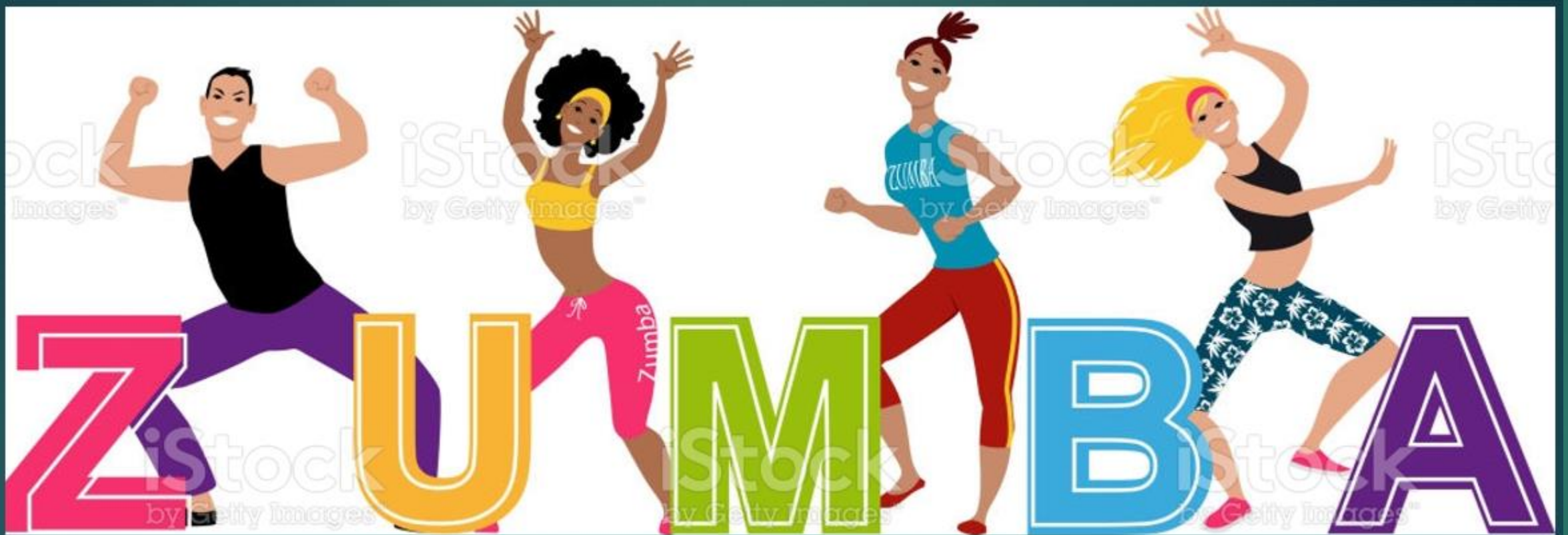
Fuente: [familiaapilachilana.blogspot.com](http://familiaapilachilana.blogspot.com)

# Otras sugerencias



**Busca en internet y disfruta de esta disciplina fitness, sólo o en compañía de tu familia. No olvides que hay diferentes niveles: principiantes, intermedio, avanzados, para niños, cardio, kids, etc. ¡¡¡Crea tus propias coreografías...Anímate!!!**

2020

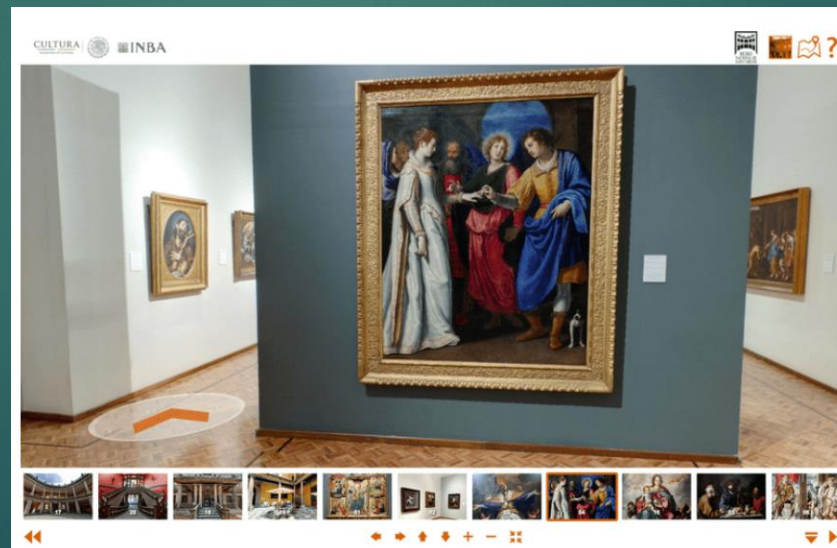
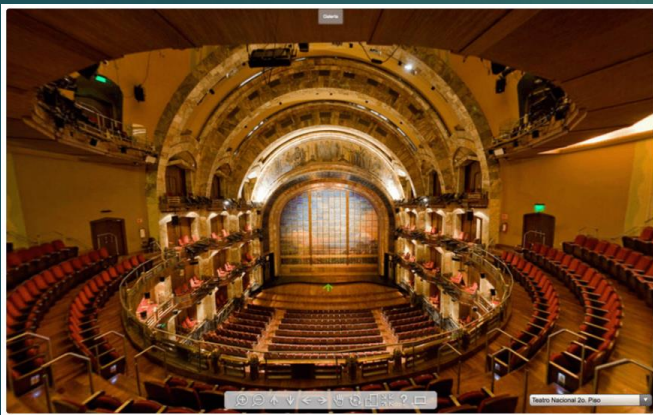


Fuente: istockphoto.com

# Visita virtual a Museos

2020

Busca en internet con este título y conoce los museos más importantes del mundo, sin desplazarte de tu casa. Invita a tus seres queridos a estos fantásticos recorridos!!!



Fuente: [https://www.canva.com/es\\_mx/aprende/conoce-virtualmente-36-museos-y-lugares-increibles/](https://www.canva.com/es_mx/aprende/conoce-virtualmente-36-museos-y-lugares-increibles/)



#CirqueConnect #CirqueduSoleil

How James Cameron's AVATAR went from screen to stage | CIRQUE DU SOLEIL TORUK | BEHIND THE CURTAIN

# Circo del Sol

Busca en internet la información actualizada sobre este maravilloso espectáculo y no te pierdas los estrenos!!!



# Tú... Youtuber!!!

2020

**Sí tú... Conviértete en Youtuber de nuestro canal institucional promocionando diversos temas de cultura general.**



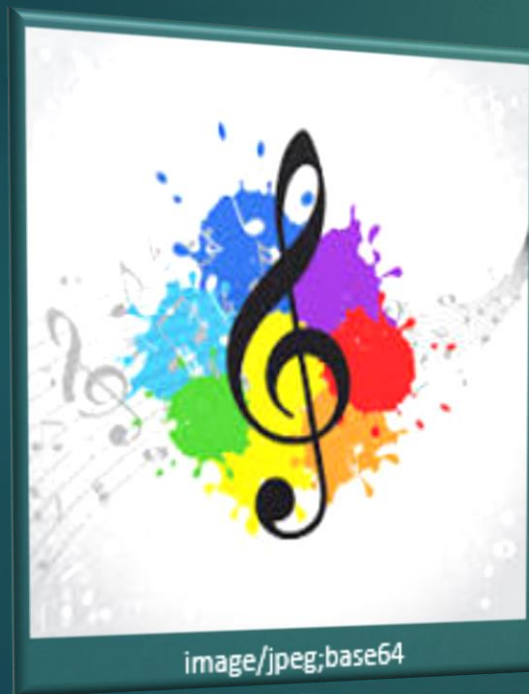
**Aquí te sugerimos algunos, pero nos puedes sorprender:**

- ❖ Cambios en la vida familiar a causa de la pandemia.
- ❖ La Autodisciplina como estrategia en los tiempos actuales.
- ❖ Ahora sí valoro lo que tengo.
- ❖ Cultura ciudadana en tiempos de crisis.
- ❖ Comida saludable para todos los gustos.
- ❖ Actividad física en casa.
- ❖ Filosofía Ubuntu, aquí y ahora...
- ❖ Otros

# Muestra de talentos

2020

Organízate, muestra ese talento que Dios te dio, comienza a trabajar en ello y verás cuan lejos llegarás!!!



# Ejercicios para fortalecer el cerebro

2020



El cerebro necesita también ejercicios para fortalecerse y ejercitarse.

Foto: iStock

Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/salud/ideas-para-ejercitar-el-cerebro-395502>

Reproducido de: <https://www.eltiempo.com/salud/ideas-para-ejercitar-el-cerebro-395502>

Con la ayuda de tus padres, comienza a buscar en internet este sorprendente tema del “Neuro fitness” y comienza a entrenar juiciosamente este órgano, que a veces descuidamos un poco.

# Diseñando... me voy cuidando

Tomando en cuenta esta situación de crisis, qué te parece si diseñas tu propio tapabocas???

Quizá llegues a iniciar tu propio emprendimiento de tapabocas institucional para los centros educativos.



*Éxitos!!!*