FECHA DE ENTREGA: GRUPO: 122 No. DE LISTA: 8

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

PLANTEL "DR. ANGEL MA. GARIBAY KINTANA"

DE LA ESCUELA PREPARATORIA No. 5

PDAMGK

MATERIA:

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS I

CBU-2024

MÓDULO:

Modulo III

T E M A :

Trabajo PEC

Recopilacion de Material

TRABAJO PRESENTADO POR:

Emiliano Colin Carreras

NOMBRE DEL DOCENTE:

LIC. EN A.D.R. SUSANA ARACELI ARENAS VALDÉS

PRIMER SEMESTRE 2026-B (NEM)

Explicación de como vamos a utilizar el material para realizar los implementos deportivos.

Material que utilizamos:

- Botellas de plastico PET
- Tijeras.
- Cinta adhesiva.
- Cartón.

* Conos:

1º Lavamos bien la botella y la ponemos a secar.
2º Empezamos a cortar la botella de la parte de arriba como de abajo.
3º Le ponemos cinta alrededor para evitar alguna cortadura.

* Utilizar:

Ponemos los 4 conos que nos salieron de las 8 botellas en linea recta separados 1 metro.

Despues empezamos a hacer zig-zag con un balón y esto nos sirve para tener control y agilidad para el cambio de dirección del balón con velocidad.

* Cuerda:

1.- lavamos la botella y la secamos.

2.- Cortamos la botella en forma de espiral minimo metro imedio.

3.- Ajustamos el largo parandonos sobre el centro de la cuerda para ver si sobra o falta.

4.- Ponemos en cada extremo de la cuerda un trozo de cartón y los enrrollamos con la cinta.

* Utilizar:

Empezamos a Saltar 30 segundos con los dos pies juntos ya que esto nos sirve para mejorar la resistencia, coordinación y cardio.