

CARTILLA INFORMATIVA

ACTIVIDAD POR DESARROLLAR: SALTA SOGA FAMILIAR CON DOBLE CUERDA

DESCRIPCIÓN:

Para el desarrollo de este juego que requiere dos cuerdas y una o más personas que salten ingresando por el lado que mejor se acomode. Consiste en que dos personas giren las cuerdas de forma rítmica mientras que un tercero(a) y más puedan ingresar y saltar en simultáneo por un tiempo de 45 segundos demostrando sus habilidades de coordinación y ritmo en familia acompañado de un FONDO MUSICAL

NIVELES:

Esta actividad se puede desarrollar en familia, con los integrantes de tu hogar o tu entorno con un mínimo de tres participantes a más. (los profesores, especialistas de UGEL podrán participar)

Como actividad lúdica es un reto que buscamos puedas lograr y demostrar el juego en equipo.

MATERIAL POR UTILIZAR:

Utilizar cuerdas o sogas de longitud adaptada a la persona que realiza el salto. La longitud de la cuerda varía en función de los ejercicios que vayamos a realizar.

Se sugiere dos sogas o cuerdas de la misma longitud, peso y material. La longitud se oscila entre 3 y 5 metros y de un centímetro de diámetro (grosor) como mínimo.

LUGAR DE DESARROLLO.

Se puede realizar al aire libre, espacio o superficie plana, lisa y preferiblemente no muy dura para evitar lesiones y que la cuerda se rompa con el roce del suelo, evitar obstáculos.

PRESENTACION:

Los videos serán editados y publicados vía Facebook de la UGEL 02

INSCRIPCIÓN:

Complementar los datos al siguiente formulario <https://forms.gle/J6KQfpVpA2vH3AjM9> para enviar a través de sus correos toda información complementaria

DESCRIPCIÓN DEL VIDEO A ENVIAR:

El video deberá tener una duración de 1 minuto, ser renombrado:

Nombre del participante colegio o centro laboral (ejemplo: Jorge cordova_2088 RFA)

¿A DÓNDE ENVIAR EL VÍDEO?

A los siguientes números de contacto WhatsApp:

983049079 Prof. Walther Huanca Laura

962201420 Prof. Jorge Córdova Quiñón

FECHA PARA SUBIR VÍDEO: HASTA EL 5 DE OCTUBRE