

**Colegio La Paz A.C**

Primaria

Educación Física



Plan de continuidad académica 2020

abril de 2020

Dr. Irving Inda

Coordinador deportivo

Fuente: Del Río Rodríguez, J. (2020) Actividades de educación física y recreativas para realizarse en casa. (Primera Edición) Baja California, México.

# Actividades de educación física y recreativas para realizarse en casa.

(Primera Edición)

1.- Ejercicios con cuerda.



2.- Rutina de actividad física en casa.



3.- Ejercicios físicos en pareja.



4.- Juegos creativos con material de reciclaje en casa.



5.- ¿Como se construyen las pelotas de ladderball?



6.- Rutina completa, educación física en casa.



7.- Juegos y ejercicios con el avión (vaivén).



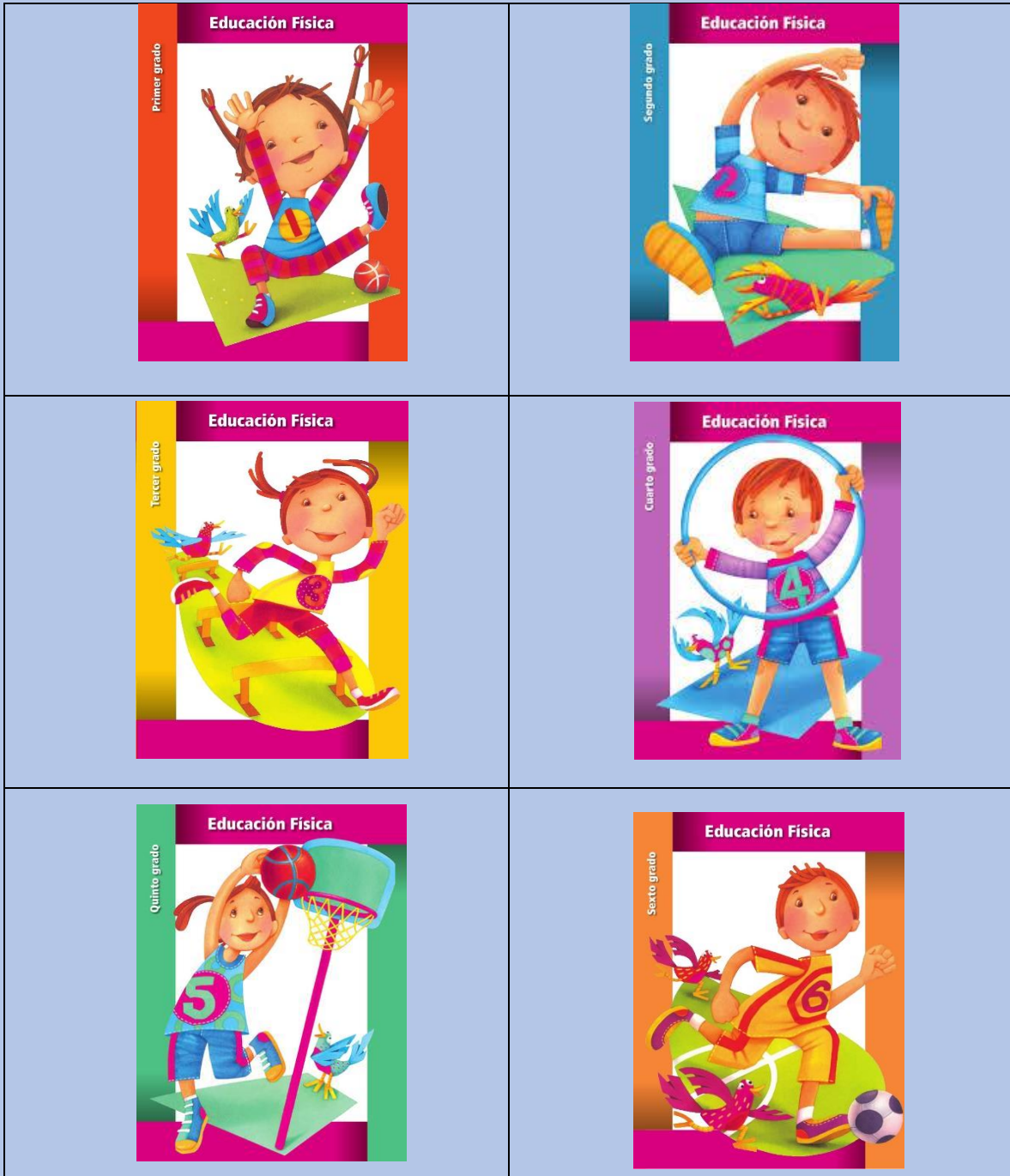
8.- Juegos de diana fija: tres en raya



Mtro. José Luis Del Rio Rodríguez  
Maestro Educación Física

Este material son solo sugerencias de actividades que existen, se les da el crédito y se les agradece sus aportaciones a los realizadores.

En la siguiente sección se encuentran los libros de educación física que se utilizaron algunos años atrás y en ellos podrás encontrar algunos retos que puedes realizar en casa con apoyo de tu familia.



Mtro. José Luis Del Rio Rodríguez  
Maestro Educación Física

Este material son solo sugerencias de actividades que existen, se les da el crédito y se les agradece sus aportaciones a los realizadores.

## Entretenimiento



Pelicula  
Dinosaurios

**Audiolibros**

Cuentos  
cortos

**Libros  
para niños**

**Mas actividades  
en facebook**