



## ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 3ER ENTREGA

¡¡Hola chicos 🙌!!! ¿Cómo están? Espero que sigan bien y con muuchass ganas de hacer ejercicios y jugar!!

¿SABEN POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE HACER GIMNASIA?



Lean este cuadro en familia, analizando cada beneficio mencionado. ¿Están de acuerdo con lo que dice?

¡¡Espero que hayan podido realizar los ejercicios de la segunda entrega y lo hayan disfrutado!!

A continuación les propongo ejercicios, que deben practicar 2 veces por semana y seguir anotando el resultado logrado con cada uno de ellos.



También les dejo un juego de ingenio

Ahhhh!!! Y sigan con el deber: buscar una variante de cada ejercicio (es decir inventar nuevas maneras de hacer el mismo ejercicio), anotar en una hoja aparte y a la vuelta de clases, me la entregan para compartir con el resto de los compañeros. También anotar si lo hicieron con algún familiar, y si lo hicieron como desafío con algunos de ellos, anotar quién ganó. 😊



# ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 3ER ENTREGA

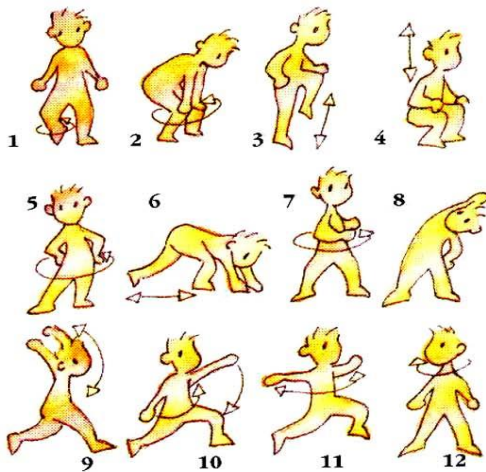
Antes de comenzar con las actividades vamos a hacer unos movimientos para entrar en calor, esto es muy importante hacerlo porque previene lesiones, mejora tu rendimiento y prepara tu organismo para la actividad ó ejercicio del día.

¿Podés seguir la guía de ejercicios que te presento a continuación? ¡Adelante entonces!

### 1. Carrera suave

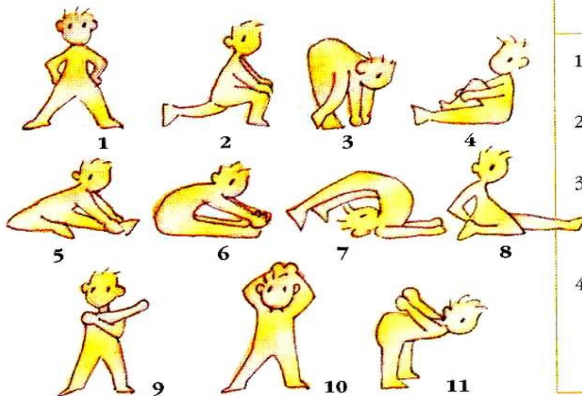


### 2. Ejercicios generales



<i>Piernas</i>	<i>Tronco</i>	<i>Brazos y cuello</i>
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

### 3. Estiramientos



<i>Piernas y tronco</i>		<i>Brazos</i>
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

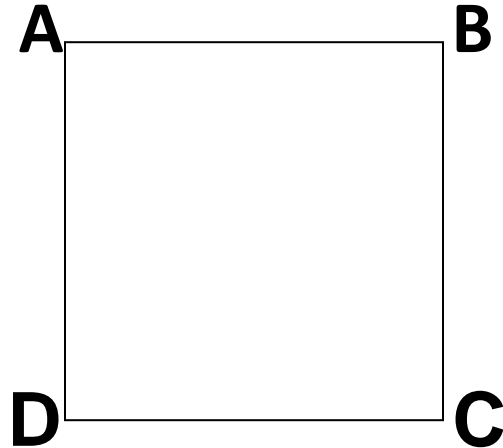
¡Al terminar están listos para comenzar con las actividades de esta semana!



## ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 3ER ENTREGA

### 1-¡¡CIRCUITO RÁPIDO!!

Marcamos un cuadrado en el piso, colocando un objeto en cada punta para así ordenar los movimientos. No importa el tamaño, ya verán por qué.



- 1) Desde A hasta B caminar 15 pasos en cuclillas, en puntas de pie.



- 2) Desde B hasta C, 20 pasos de trote levantando rodillas al pecho.

- 3) Desde C hasta D, 15 pasos largos. ¡¡Debes hacerlo como el dibujo con el tilde verde!! Es decir manteniendo la espalda bien derecha.





## ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 3ER ENTREGA

- 4) Desde D hasta A, caminamos 20 pasos en cuadrupedias (4 patas), sin apoyo de rodillas.
- 5) Al terminar el recorrido, hacemos una vuelta al cuadrado con trote talones a la cola.



- 6) Repetimos 2 veces todo el recorrido desde 1.

### 2-¡¡CIRCUITO CON DESTREZAS!!

Utilizamos el mismo cuadrado, pero en cada esquina colocamos una silla.

- 1) Desde A hasta B, avanzamos con 20 saltitos con los 2 pies juntos. Al llegar a la silla la pasamos por abajo, tratando de no hacerla caer. Me levanto y voy hasta C con trote hacia atrás.
- 2) Al llegar a la silla, trato de pararme arriba de ella, subiendo primero una pierna y luego la otra y volver a bajarme. Lo hago 3 veces y luego caminando en puntitas de pie voy hasta A.
- 3) En A apoyo las 2 manos en la silla, y hago 10 pataditas altas con las piernas.
- 4) Terminado el recorrido, hacemos una vuelta alrededor del cuadrado con trotecito suave.

### 3-¡¡TRANSPORTE COMPLICADO!!



Trazamos una línea y a 4 metros otra.



Fabricamos pelotitas de papel que debemos agarrarlas con los dedos de los pies y llevarlas de una línea a otra sin que se caiga. Si se cae tengo un punto en contra.

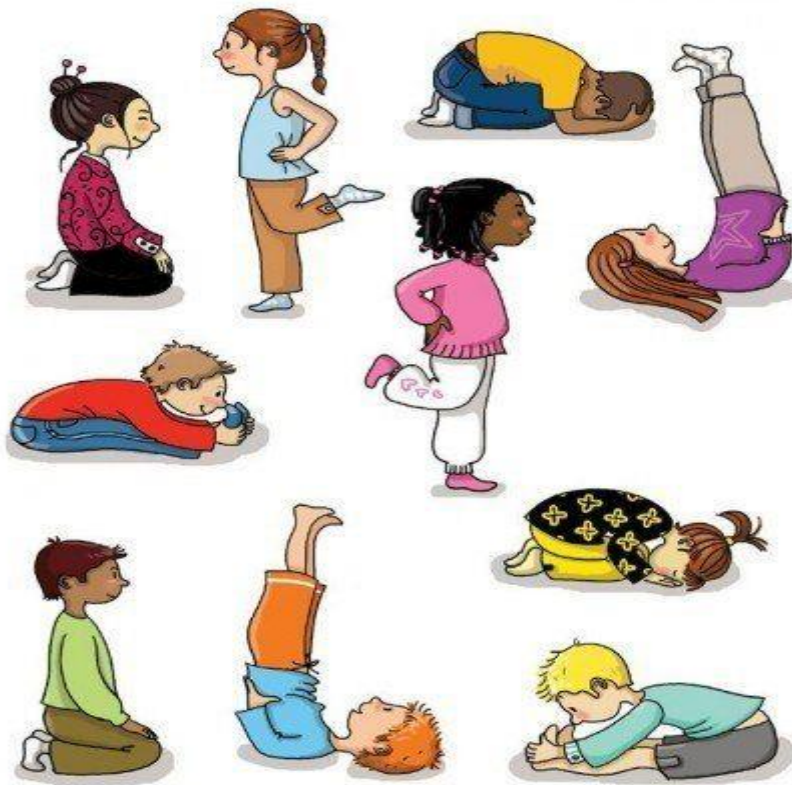


## ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 3ER ENTREGA

En 10 intentos, ¿Cuántos puntos en contra tenés? ¿Desafías a algún familiar? Anotá los resultados!!

### Y AHORA... UN POQUITO DE GIMNASIA!!!!

Realizamos los siguientes ejercicios manteniendo la posición contando hasta veinte.



LES DEJO ALGO MÁS

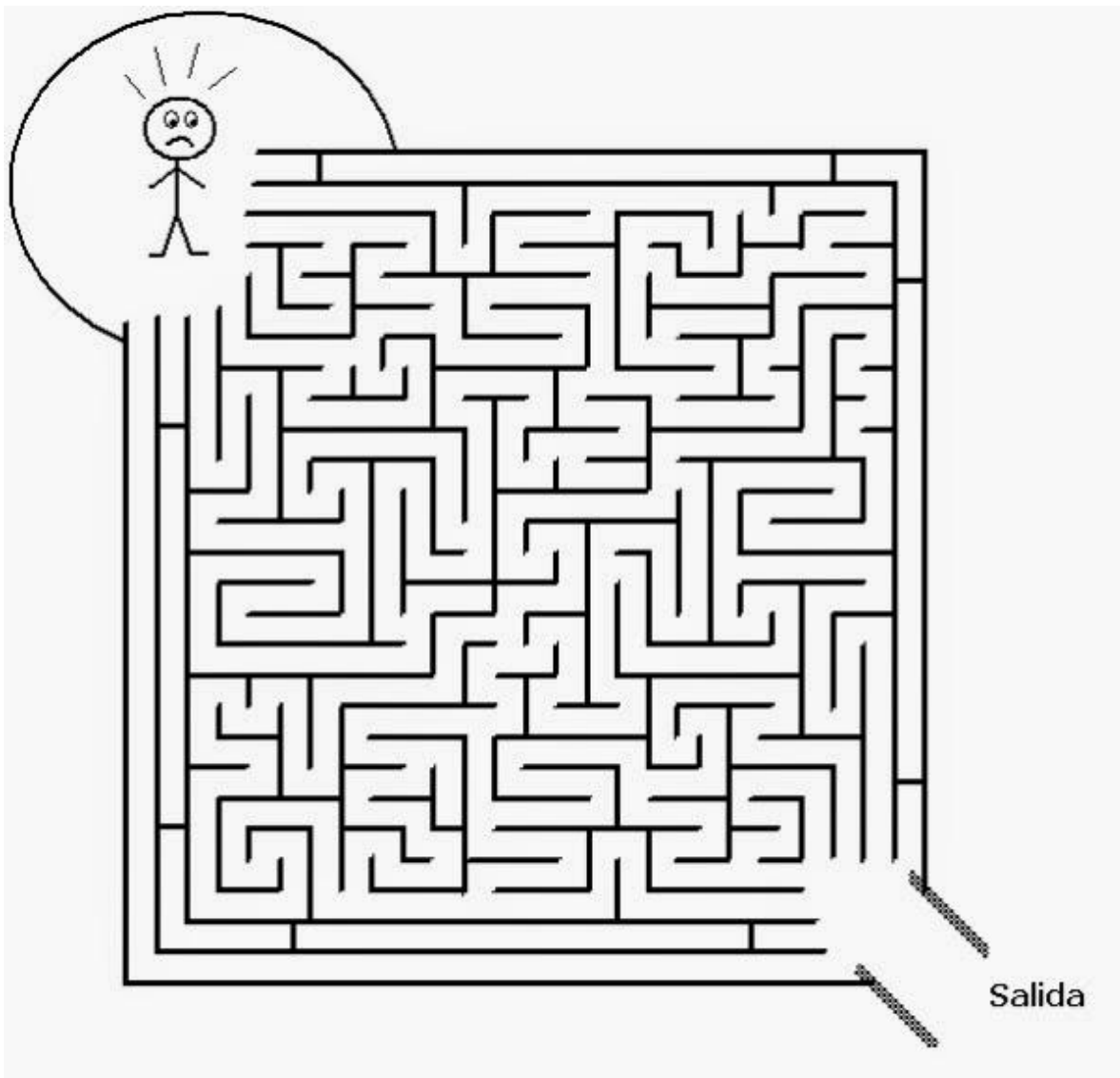




## ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 3ER ENTREGA

### ¡AHORA A RESOLVER CON INGENIO!!

¿Podés ayudar a este niño a encontrar el camino que debe tomar para llegar a la salida?





## ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 3ER ENTREGA

Chicos para despedirme, quiero felicitarlos por cumplir con esta cuarentena, sin salir. Ustedes son un ejemplo para muchos. Muchas gracias



**SIGAMOS CUIDÁNDONOS. QUEDÉMONOS EN CASA.**

**¡¡LOS QUIERO!!**

**¡¡ HASTA LA PRÓXIMA CLASE!!**



Seño Patricia Moggina