



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 2DA ENTREGA

¡¡Hola chicos!!! ¿Cómo están? Espero que sigan bien, en casa, sin salir pero jugando mucho ya que eso los ayuda a permanecer entretenidos sin salir. Pero también porque:

IMPORTANCIA DEL JUEGO



Las palabras que ustedes no entiendan, deben preguntarle a un adulto y si aún así no se entiende, cuando tengamos clases, lo hablamos.

¿Les gustaron los ejercicios de la semana pasada? ¡¡Espero que sí!!
















A continuación les ofrezco situaciones fáciles de resolver, tipo juego, las deben practicar 2 veces por semana y anotar el resultado logrado con cada una de ellas.

Esta vez, además, les dejo un deber: busquen una variante de cada ejercicio (es decir inventen nuevas maneras de hacer el mismo ejercicio), la anotan en una hoja aparte y a la vuelta de clases, me la entregan para compartir con el resto de los compañeros. También anoten si lo hicieron con algún familiar, y si lo hicieron como desafío con algunos de ellos, anoten quién ganó. 😊



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 2DA ENTREGA

Antes de comenzar con las actividades vamos a hacer unos movimientos para entrar en calor. ¿Podés seguir la guía de ejercicios que te presento a continuación? ¡Adelante entonces!

Carrera	Correr de frente 	Correr de lado 	Correr haciendo curvas 	Correr de espaldas 
Piernas	Girar tobillos 	Girar rodillas 	Elevar rodillas 	Agacharse y levantarse 
Tronco	Círculos con las caderas 	Girar el tronco 	Flexión lateral del tronco 	
Brazos y cuello	Correr y hacer círculos con los brazos 	Correr llevando un brazo arriba y otro abajo 	Correr abriendo y cerrando los brazos 	Girar el cuello 

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



1-¡¡COORDINAMOS Y CORREMOS!!



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 2DA ENTREGA



Tomando de referencia la foto anterior, dibujamos una hilera de 8 aros dobles en el piso con tiza ó los marcamos con papel ó cómo a ustedes se les ocurra poder hacerlo. ¡Anoten cómo lo hicieron!

El ejercicio es: voy saltando con un pie en un aro y el otro en el aro de al lado. Vuelvo en cuadrupedias (sin apoyo de rodillas) apoyando una mano en cada aro, y lo mismo con los pies: uno en cada aro.

Le pedimos a un familiar que tome el tiempo que tardo en hacerlo y voy anotando cada intento, tratando de mejorar cada vez más.

2-¡¡HAGAMOS EQUILIBRIO!!

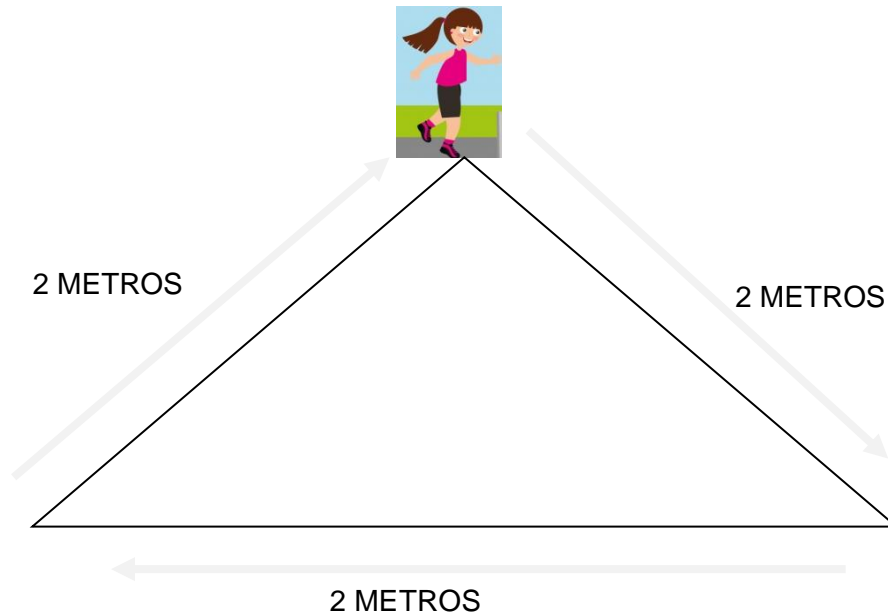
Marcamos una línea de salida y a 6 metros otra de llegada. Debemos recorrer esa distancia con un libro de cuentos ó revista en la cabeza, y una pelota de papel en cada palma de la mano, sin poder agarrarla con la mano cerrada. Voy caminando y vuelvo al trote, si se me cae algo debo volver a empezar. Intentarlo 3 veces seguidas y anotar las veces que logré hacerlo sin que nada se caiga. ¡¡Podés desafiar a algún familiar que te acompaña!!

3- ¡CARRERA TRIANGULAR!

Marcamos un triángulo en el piso con las medidas que indica el dibujo de abajo.



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 2DA ENTREGA



El ejercicio es: recorro todo el triángulo con trote y vueltas de brazos para atrás, sigo con galope lateral para un lado y para el otro y termino corriendo todo lo más rápido que pueda. Le pido a un familiar que me tome el tiempo que empleo para hacerlo. Anoto cada intento, remarco el mejor de todos.

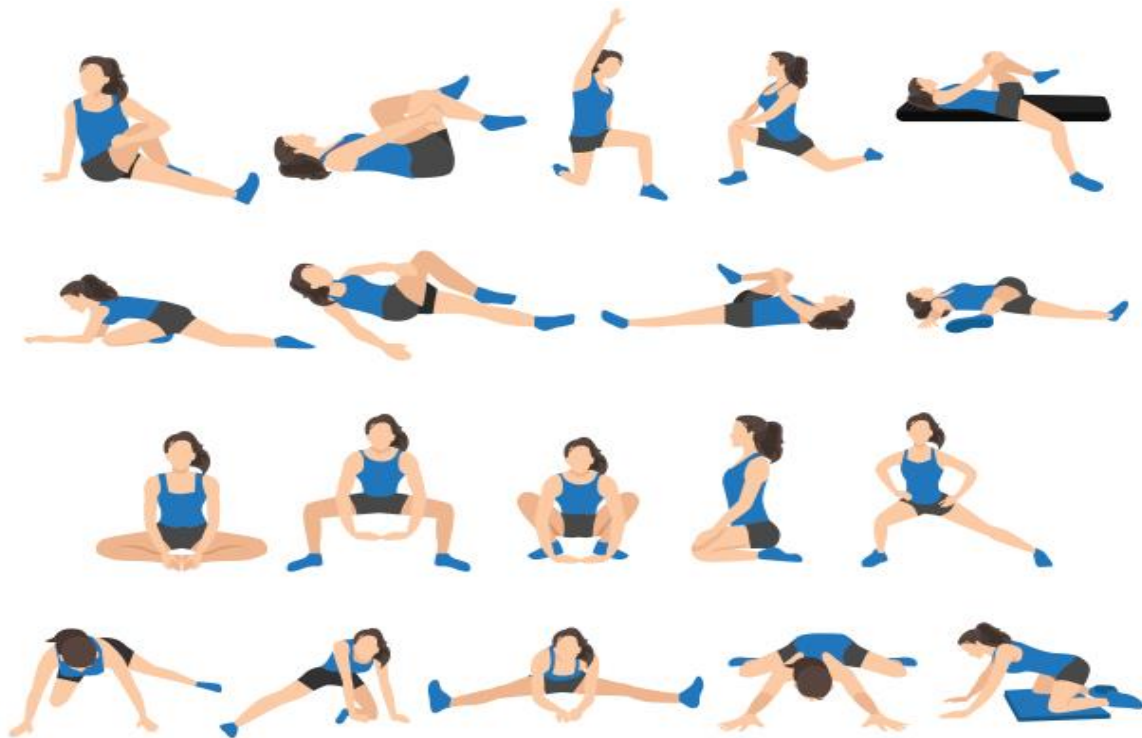


ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO 2DA ENTREGA

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

Antes de terminar nuestra clase, vamos a estirar un poquito nuestro cuerpo para relajarlo.

Elijan 6 ejercicios de los que les muestro a continuación y los realizan manteniendo cada posición contando hasta 20.



ESPERO LES HAYA GUSTADO Y LO PRACTIQUEN MUCHO. CUIDENSÉ.
¡¡LOS QUIERO!!!

¡¡ HASTA LA PRÓXIMA CLASE!!



Seño Patricia Moggina