



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO

¡¡Hola chicos!!! ¿Cómo están? Espero que muy bien, en casa y sin salir, porque aunque nos cueste mucho, es la única vacuna contra el Coronavirus.

¿Saben por qué es importante la actividad física desde pequeños?

Actividad física y salud

La Coordinación aumenta
Tu coordinación entre tus brazos y piernas y tu cerebro será mucho mayor

Tonificas tus músculos
Hará que estés trabajando constantemente los músculos de la espalda, los brazos y las piernas. Ganarás peso muscular y la tonificación de los mismos.

Flexibilidad
Los músculos de tus piernas serán más elásticos y el grado de movimiento de las articulaciones será mayor.

Mejoras tu concentración
Cada una debe aprender y practicar los diferentes movimientos y deberás concentrarte para saber qué maniobra realizar.

Mejora la Circulación de la sangre
Conseguirá que tengas un corazón más potente que pueda bombear mayores volúmenes de sangre.

Socialización
Educa al niño en una fuerte disciplina y respeto por los demás

¿Lo entendieron? Si hay dudas consulten con un adulto y si aún así no se entiende, cuando tengamos clases, lo hablamos.

¿ENTONCES QUÉ LES PARECE SI EMPEZAMOS A TRABAJAR?

Les mando algunas ideas de juegos y ejercicios para que ustedes hagan al menos 2 veces por semana. Pueden invitar a algún familiar y armar unas lindas y llevaderas clases de Educación Física. Pueden buscar variantes, anotarlas y al volver a clases me lo muestran.



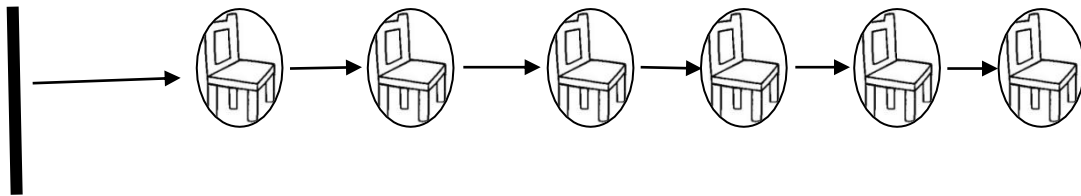
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO

DESAFÍOS HABILIDOSOS

1-CARRERA CON GIROS

Trazamos una línea de partida (ó colocamos una cinta, una tira papel, etc), a 50 cm colocamos una silla y a partir de ella, cada un metro una silla, en total 6 sillas.

El desafío es: Voy con trote hasta la primer silla, giro completo alrededor de ella y paso a la segunda silla. Al llegar a la última vuelvo por el costadito con carrera. ¿Cuántas veces lo puedo recorrer en 1'? ¿ALGUIÉN DE TU FAMILIA TE PODRÁ SUPERAR? ¡¡DESAFÍALOS!!



2- ¡¡QUÉ PUNTERÍA LA MÍA!!

Te propongo que armes tu propio medidor de puntería y luego intentes sumar muchos puntos en máximo de 10 tiros. ¿Te animás?

Propuesta 1:



Buscá baldes ó cajas de zapatos ó algún tapper de la cocina de mamá, poné el puntaje a cada uno, luego trazá una línea a 1 metro de ellos. Ahora desde la posición de arrodillados, intentamos usando tapitas ó pelotitas de papel, embocarlos y así sumar muchos puntos. ¿Cuántos puntos logras en 10 tiros? A quién de tu familia vas a desafiar para ver quién logra más?



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO

Propuesta 2:

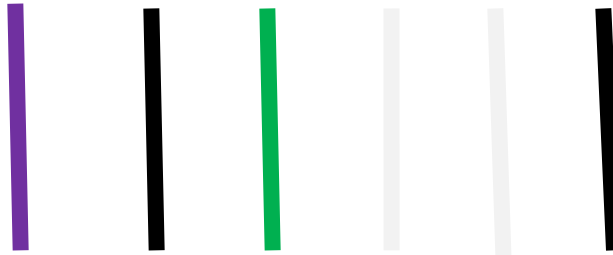


Dibuja tu propio círculo con diferentes puntajes, puede ser con cartón ó con tiza en el piso, etc. Desde una distancia de 1 metro, probamos nuestra puntería tirando las tapitas ó las pelotitas de papel.

Podés buscar otras opciones para practicar puntería y en la vuelta a clases, me contás que armaste.

3 ¡¡ A SALTAR SE HA DICHO!!

Vamos a saltar un poquito:



Marcamos líneas en el piso con tiza, ó con tiras de papel ó con alguna tela. 6 líneas con 60 cm de espacio entre una y otra.

El desafío es recorrer las líneas saltando con los 2 pies juntos, de ida y de vuelta. ¿Cuántas veces podés repetir el recorrido sin parar? ¿Y podrás hacerlo saltando en un pie? ¡¡¡Buscá a alguien para desafiar!!!



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3º GRADO

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

Ejercicios generales y de flexibilidad
Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.

Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.

- Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.

Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



ESPERO LES HAYA GUSTADO Y LO PRACTIQUEN MUCHO. CUIDENSÉ, LOS QUIERO Y LOS QUIERO SANOS PARA PODER DISFRUTAR MUY PRONTITO DE NUESTRAS CLASES JUNTOS. ABRAZO VIRTUAL CON BESOS GORDOS.



Seño Patricia Moggina



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 3° GRADO