

CONTINUIDAD PEDAGOGICA EDUCACION FISICA.

1er ciclo. 1ero U, 2do A, 3ero A Profe.: Senlle Daniela

SEMANA: 13 de Julio. Actividad N 9

Actividad: Rutina con medias (video). Link youtube <https://youtu.be/m6Vz24buxzl>

Hola chicos, para esta semana te propongo ejercitarte usando un elemento que todos en casa tenemos... MEDIAS. Busca tres pares y mírame en el video para observar los ejercicios y hacerlos en algún sector de tu casa. De todos modos te lo dejo escrito:

Realiza una entrada en calor con movilidad articular, brazos, zona media y piernas para estar listo para realizar estos ejercicios:

Ejercicios: - saltar de lado a lado la hilera de medias.

- Saltar en forma frontal, con uno y dos pies
- Salto con medio giro y cambio la media de lugar, manteniendo la hilera
- Abdominales inferiores con un solo par de medias entre los pies.
- Abdominales superiores tomando al par de medias con ambas manos. Bolitas.
- Puente, subiendo y bajando pelvis con un par de medias entre las rodillas.
- Lanzo un par de medias hacia arriba, realizando alternadamente apoyos con cada rodilla.
- Medias en forma de fila (3) las salto con ambos pies y en el par de los extremos realizo un salto en extensión.
- De la misma forma, zigzag. Hacia delante y atrás.
- De la misma manera. Salto con dos pies ida y vuelta
- Tomo con cada mano un par de medias, enfrente a una pared realizo flexiones de brazos.

Por ultimo elongamos!!!

Cada ejercicio debes realizarlo por 30 segundos. Dos vueltas.

FORMA DE DEVOLUCION DE LA ACTIVIDAD: DE MANERA VISUAL POR MEDIO DE UNA FOTO VIDEO CORTO ESCRITA CONTESTANDO ESTAS PREGUNTAS

- 1) Describe tu entrada en calor, escrita o podes dibujarla.
- 2) ¿Cuáles son los ejercicios en donde trabaja la zona inferior del cuerpo?
- 3) ¿Y la zona superior?

Recorda **subirlas a la plataforma** y ante cualquier duda te dejo mi mail para que puedas escribirme también

Mail: danielasenlle@abc.gob.ar

