

Continuidad Pedagógica Ed. Física. 2do ciclo

4to A Y 6to A y B. Prof: Senlle Daniela

Semana: 13 de Julio. Actividad N9

- *Juego de zapatillas. Link YouTube: <https://youtu.be/LiVBur6dzA4>*

Hola chicos! Esta semana el trabajo físico lo vamos a realizar con CALZADO, ¿cuál? El que sea: zapatillas, ojotas, pantuflas, alpargatas, lo único que no se puede utilizar son los ZAPATOS DE TACO, ya que podemos lastimarnos, necesitaremos 4 o cinco pares.

ENTRADA EN CALOR:

Realizar una pista con el calzado, podemos ponerlos en forma de cuadrado

- 1- Correr alrededor del cuadrado (4 veces)
- 2- Trotar hacia atrás (dos vueltas)
- 3- Correr en las partes largas, saltar en un pie en las partes cortas (dos veces)
- 4- Correr en diagonal (cuatro diagonales)
- 5- Caminando hacer balanceos de brazos en los largos y toque de pies con las manos en los cortos (dos veces)

EJERCICIOS:

Cada uno de ellos puede repetirse la secuencia dos o tres veces

- 1- Acostado boca arriba, colocar todo el calzado al borde de nuestros pies, tomarlo con los pies hasta llegar a un ángulo de 90° con el cuerpo, una vez que llego allí, tomo el calzado con las manos y lo coloco por detrás de mi cabeza. Harás esta ejercicio en base a la cantidad de calzado que tengas-
- 2- Igual al ejercicio anterior pero tomo el calzado con las manos, lo llevamos a los pies, y estos bajaran hasta colocar el zapato en el piso, la espalda en ningún momento se despega del suelo.
- 3- Parecido al ejercicio número uno pero comenzamos sentados con rodillas flexionadas, solo se moverán los brazos, tomar el calzado por delante y llevarlo por detrás de la cabeza
- 4- Igual al tres pero regresar el calzado a nuestros pies

5- parados con el calzado delante nuestro, tomar de a uno y llevarlo caminando con las manos hacia adelante, cuando el cuerpo está totalmente estirado, dejo el zapato, vuelvo y tomo, los llevo de mis pies a otra posición

6- Sentados en posición sapo llevar el calzado de un costado al otro

7- Colocarnos en posición del cangrejo, colocar arriba nuestro todo el calzado que podamos trasladar, marcar un punto de salida y uno de llegada, transportar el calzado con el cuerpo ida y vuelta sin que se caiga

8- Marcar un cuadrado con las zapatillas, comenzar con saltos abriendo y cerrando piernas (20 repeticiones)

ELONGACION:

- ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

- ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Forma de entrega: DE FORMA VISUAL, POR MEDIO DE UNA FOTO O VIDEO CORTO **O** ESCRITA CONTESTANDO EL SIGUIENTE CUETIONARIO:

1- Donde sentiste más cansancio, en la entrada en calor o en el momento de hacer ejercicios? Por qué crees que sucedió así?

2- En el ejercicio número seis que crees que trabajamos aparte de fuerza abdominal lateral?

3- En base al ejercicio número ocho realizar cinco actividades para hacer dentro del cuadrado de zapatos

**SUBI LA DEVOLUCION A LA PLATAFORMA, DE TODAS MANERAS ANTE
ALGUNA DUDA E INQUIETUD TAMBIEN PODES REALIZARLA EN MI MAIL**

Mail: danielasenlle@abc.gob.ar

Divertite!!

Buena semana