Continuidad Pedagógica Ed. Física. 2do ciclo

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

Semana: 10 de Agosto de 2020. Actividad N 10

Juego con las fechas. Link de You tuve:
https://www.youtube.com/watch?v=WRTX2Gxr7uA&t=4s

Hola chicos, esta semana jugamos con flechas; para eso dibuja en un papel flechas o sobre el piso con una tiza o cinta. Vamos a realizar distintos tipos de ejercicios en diferentes posiciones, mírame en el video que te muestro como hacerlo. También te lo dejo escrito.

Ejercicios:

1) Salto con un pie, y vuelvo hacia atrás. Lo hago con cada pierna.
2) Salto con dos pies, y vuelvo hacia atrás con piernas abiertas.
3) Salto en distintas direcciones, con uno y dos pies, y vuelvo hacia atrás. Lo realizo de ambos lados.
4) Formo una ronda de flechas colocándolas en distintas direcciones. Invento la forma de saltar, con uno o dos pies.
5) De la misma forma, pero ahora salto utilizando las manos.

Cada ejercicio lo repito 2 veces.

Por ultimo elongamos los músculos con los que trabajamos.

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

1- ¿Con que lado de tu cuerpo te resulta más fácil saltar? Y ¿más difícil?
2- ¿Te animas a escribir 5 ejercicios previos a la actividad para entrar en calor?
3- A partir d realizar este juego, ¿Cuál es la zona del cuerpo que más deberíamos elongar?

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