

CONTINUIDAD PEDAGOGICA ED. FISICA 1er ciclo.

1ero U, 2do A, 3ro A

Prof.: Senlle Daniela

SEMANA: 21de Septiembre. ACTIVIDAD N 13

Juego: Movimiento de animales. Link de You tube: <https://youtu.be/LuAlsnpYU1Q>

Hola chicos, ¿cómo están? Para esta semana te propongo que juntos imitemos por medio de movimientos y ejercicios a distintos animales. Realizándolos movemos todo el cuerpo, y lo ejercitamos en su totalidad, su zona superior, media e inferior, por eso es importante que los hagas despacio y con mucha atención. Para que los puedas realizar te los muestro en este video y también te lo dejo escrito aquí:

Movimientos:

- 1) Pollitos, salto con pies juntos
- 2) Pingüino, camino en punta de pies.
- 3) Cangrejo: camino con 4 apoyos.
- 4) Perro: apoyo manos y pies y subo la cola con fuerza de brazos.
- 5) Conejo: salto con dos pies a distancia y vuelvo hacia atrás con pequeños saltitos
- 6) Bicho bolita: abdominales bolita.
- 7) Libélula: abdominales abriendo manos y juntando y extendiendo pies.
- 8) Pájaro: salto con un pie y subo y bajo los brazos.
- 9) Sapo: apoyo manos y salto con dos pies hacia delante
- 10) Pato: agachado con piernas abiertas camino hacia delante y atrás.
- 11) Cien pies: de parado, camino con las manos hacia delante y vuelvo de la misma manera hacia atrás.

De cada uno de estos movimientos vas a realizar solo 5 REPETICIONES. PODES REPETIR LA SECUENCIA LAS VECES QUE QUIERAS Y LOS DIAS EN LA SEMANA QUE DESEES. Siempre es bueno ejercitarse!!!

Recorda la forma de devolución, visual a través de una foto o video corto; o escrita contestando este cuestionario:

Contame:

- 1- ¿Qué parte del cuerpo trabajamos con el ejercicio N9?
- 2- ¿Y con el N7?
- 3- ¿Hubo alguno de ellos que te resulto difícil y no pudiste lograr hacer?

Recorda subir las a la plataforma en la carpeta de Ed. Física y ante cualquier duda te dejo mi mail para que puedas escribirme también

Mail: danielasenlle@abc.gob.ar

