

## Continuidad Pedagógica Ed. Física. 2do ciclo

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

Semana: 7 de Septiembre de 2020. Actividad N 12

Juego con Vasos. Link de You tube: <https://youtu.be/kXBWruoZE08>

Hola chicos ¿cómo están?, para esta semana les propongo estos juegos con vasos de plástico; los apoyas en el piso de manera circular o en forma de hileras como lo hice yo; son una serie de desafíos que deberás intentar hacer en algún sector de tu casa, en donde trabajamos principalmente con el **equilibrio**. Deberás estar muy concentrado porque se necesita mucha precisión. Ojala los disfrutes realizándolos como me paso ami y te animes a realizarlos.

#### Ejercicios:

Desafío 1: toca cada vaso con el pie. Lo vas a hacer con el derecho y con el izquierdo.

Desafío 2: toca cada vaso con las 2 manos, levantando un pie. Lo vas a hacer levantando el pie derecho y el izquierdo.

Desafío 3: toca cada vaso primero con el pie y luego con las manos. Lo vas a hacer con el derecho e izquierdo.

Desafío 4: construí una torre de vasos con los pies, sentado en el suelo... NO vale usar las manos.

Desafío 5: arma dos arquitos con los vasos y unilos con una regla que estará colocada sobre los vasos, transporta la regla de un arquito a otro con el empeine del pie.

Forma de devolución contestando este cuestionario o de forma visual (foto o video):

- 1) ¿Qué es el equilibrio?
- 2) Menciona los tipos de equilibrio que existen. ¿Podes dar un ejemplo de cada uno?
- 3) ¿Por qué es importante el equilibrio en la actividad física?

**Subí la actividad realizada a la plataforma, carpeta de Educación Física, de todas maneras te dejo mi mail, por si tenes alguna duda o consulta sobre la actividad.**

**Mail: [danielasenlle@abc.gob.ar](mailto:danielasenlle@abc.gob.ar)**