

## Continuidad Pedagógica Ed. Física. 2do ciclo

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

Semana: 26 de Octubre de 2020

**JUEGO:** ejercicios de fuerza y coordinación. **Link de YOUTUBE:** <https://youtu.be/P5gcfn5tZNA>

Hola chicos! Para esta semana les propongo una secuencia de 10 ejercicios combinándolos con la coordinación y la fuerza. Para ello se los muestro en este video y se los dejo escrito.

Actividad:

- 1) Sentadillas con salto, abro y cierro dos los pies en el cuadrado.
- 2) Estocadas con salto, entro y salgo del cuadrado con ambos pies.
- 3) De parado camino hacia delante con las manos realizo una flexión y vuelvo al punto de partida, salto con un pie fuera y dentro del cuadrado. De forma lateral.
- 4) Abdominales bolita, salto alternando piernas adelante y atrás SOBRE las líneas laterales del cuadrado.
- 5) Abdominales laterales tocando tobillos alternadamente, salto con ambos pies adentro y afuera del cuadrado de forma lateral y frontal.
- 6) Sproll, combino saltos con ambas piernas afuera del cuadrado de forma lateral y frontal.
- 7) Salto en extensión y al caer abro piernas y toco suelo de manera alternada con las manos, salto con un pie hacia los cuadro lados del cuadrado.
- 8) Combinación de sentadilla y estocada, salto de repiqueteo hacia ambos lados del cuadrado.
- 9) Escalador en el suelo, salticado con un pie a cada lado del cuadrado.
- 10) Combino plancha alta y baja.

***Realizar 10 repeticiones de los salto y entre 5 y 10 repeticiones en los ejercicios de fuerza***

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

- 1- ¿Qué es la fuerza? Describe 3 ejercicios de ella que se encuentren en el video.
- 2- ¿Para qué nos sirve la fuerza en edad escolar?
- 3- ¿Podes describir algún ejercicio de fuerza que no se encuentre en el video?
- 4- Los deportes, ¿Se encuentran relacionados con la fuerza? ¿Por qué?

**ALGUNA DUDA PODES ENVIARME TU CONSULTA A MI MAIL:**

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

