

## **Parte 16. Continuidad pedagógica Educación física.**

### **2° y 3° grado "B"**

Semana 13/11/2020

Hola Familias, espero que anden todos muy bien.

Para esta quincena, les preparé una actividad orientada hacia una de las cualidades físicas de las personas: LA RESISTENCIA

Esta cualidad nos permite poder realizar diferentes esfuerzos físicos durante un tiempo prolongado, intentando retrasar nuestro cansancio.

Este desafío tratará de poder realizar 10 ejercicios físicos durante cierta cantidad de tiempo, con el propósito de mejorar y entrenar nuestra resistencia.

Dependiendo de cada chico y chica, se puede optar por realizar cada ejercicio entre 10'' y 20'', descansando la misma cantidad de tiempo.

A continuación les detallo una lista de los elegidos por mi y luego el video.

- 1. Repiqueteo**
- 2. Angelitos**
- 3. Saltos a 1 pierna**
- 4. Salticado lateral**
- 5. Voy y vengo**
- 6. Rodillas al pecho**
- 7. Toco el piso y salto**
- 8. Plancha alta 4 apoyos**
- 9. Talones a la cola**
- 10. Rayuela**

Como ya saben, esta lista puede ser modificada a criterio de cada alumno, reemplazando y creando nuevos ejercicios que se les puedan ocurrir.

Espero que pasen un lindo momento.

Abrazo grande  
Profe Mauro Orman