

## **Parte 17. Continuidad pedagógica Educación física.**

### **2° y 3° grado "B"**

Semana 27/11/2020

Hola Familias, espero que anden todos muy bien.

Para esta quincena, les prepararé una actividad en donde cada chico podrá armar su propio entrenamiento.

Para ello dispondrán de una lista compuesta por 3 niveles, donde cada uno tendrá 6 ejercicios.

Cada participante deberá armar 4 estaciones, compuestas por 3 ejercicios cada una, utilizando para armarla, 1 ejercicio de cada nivel.

Cada alumno podrá optar por elegir el ejercicio, o bien, contar con un dado, y que el azar elija su entrenamiento.

A continuación tendrán la lista de ejercicios, como así también un video explicativo de todos los ejercicios que componen el desafío.

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

#### **NIVEL 1:**

1. Repiqueteo
2. Rodillas arriba
3. Talones a la cola
4. Angelitos
5. Toco el piso y salto
6. Voy hasta un punto y vuelvo

#### **NIVEL 2:**

1. Saltos en 1 pie
2. Repiqueteo lateral, hacia el costado
3. Paloma (equilibrio)
4. Coordinación adentro - afuera
5. Velocidad de reacción (palo)
6. Plancha 4 apoyos

**NIVEL 3:**

1. Fuerza: pies en la pared
2. Coordinación: rayuela
3. Velocidad: llevo y traigo
4. Plancha saludando
5. Equilibrio: papel higiénico
6. Resistencia: me acuesto - me paro - salto

<b><u>ESTACIÓN 1</u></b>	<b><u>ESTACIÓN 2</u></b>	<b><u>ESTACIÓN 3</u></b>	<b><u>ESTACIÓN 4</u></b>
Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1
Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2
Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3

Espero que pasen un lindo momento.

Abrazo grande  
Profe Mauro Orman