



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 2º GRADO 5TA ENTREGA

¡¡ Hola chicos!! Seguro que esta semana están más contentos ya que nos permitieron salir un poquito el fin de semana.



Este logro es gracias a que se ha respetado el pedido de quedarnos en casa. Sigamos cumpliendo y pronto podremos volver a clases.



Como siempre antes de comenzar con las actividades vamos a hacer unos movimientos para entrar en calor. Te dejo esta guía. Elige 5 movimientos y repítelos 3 veces cada uno.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros	

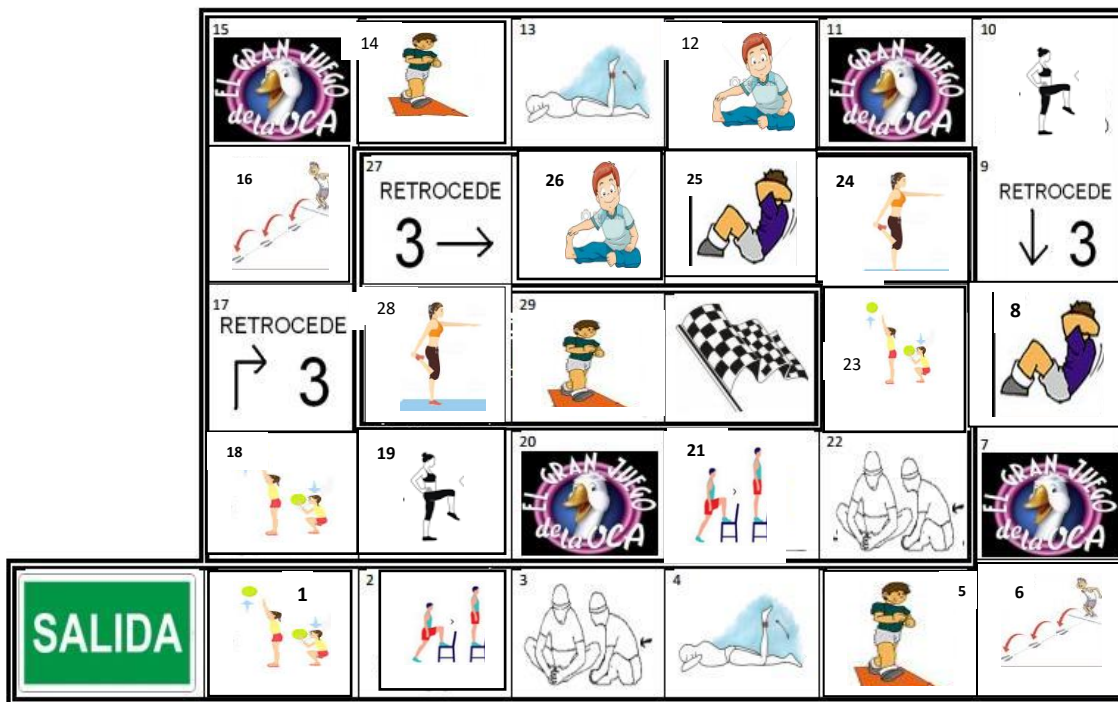
¡Ahora sí, listos para comenzar con la actividad de esta semana!

Esta semana les propongo hacer el juego de la Oca, pero no es el tradicional juego, sino la Oca de la condición física. ¿Cómo es? Te lo presento.



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 2º GRADO 5TA ENTREGA

LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA



Para este juego de la Oca necesitarás un dado, si no tenés podrás hacerlo de cartón. Arrojo el dado y de acuerdo al número que salga son las casillas que debo avanzar desde la salida, según la que te toque, es el ejercicio que debes realizar. Por ejemplo si salió el 6, tengo que hacer tres saltos largos con los 2 pies juntos. Si lo jugas solito terminado el ejercicio puedes volver a tirar. Si se juega entre 2 o más personas (es más divertido), tira una vez cada jugador, y así sucesivamente hasta ver quién llega primero a la bandera.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

- 1- Tirar una pelota alta y tomarla sin que se caiga al suelo 5 veces seguidas. (si no tengo, la hago de papel o uso un almohadón.)
- 2- Subir y bajar a una silla 4 veces.
- 3- Hacer la “mariposita”, juntando pie con pie, tratar de bajar los codos bien cerquita del piso contando hasta 12.
- 4- Acostado boca abajo, flexionar y estirar piernas 12 veces.
- 5- Caminar 18 pasos por tu casa.
- 6- Realizar 4 saltos largos seguidos con los 2 pies juntos.
- 7- Oca, repite tirada de dado.
- 8- Me acuesto y me siento 5 veces.
- 9- Tengo que retroceder 3 lugares.
- 10- Mantener el equilibrio parado en un pie contando hasta 12.
- 11- Oca, repite tirada de dado.



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 2º GRADO 5TA ENTREGA

- 12-Me siento con una pierna flexionada, tomar el pie de la pierna extendida, contar hasta 5 y cambiar de pierna.
- 13-Acostado boca abajo, flexionar y estirar piernas 12 veces.
- 14-Caminar 20 pasos por tu casa.
- 15-Oca, repite tirada de dado.
- 16-Realizar 4 saltos largos seguidos con los 2 pies juntos.
- 17-Tengo que retroceder 3 lugares.
- 18-Tirar una pelota alta y tomarla sin que se caiga al suelo 5 veces seguidas.(si no tengo, la hago de papel o uso un almohadón.)
- 19-Mantener el equilibrio parado en un pie contando hasta 12.
- 20-Oca, repite tirada de dado.
- 21-Subir y bajar a una silla 4 veces.
- 22-Hacer la “mariposita”, juntando pie con pie, tratar de bajar los codos bien cerquita del piso contando hasta 12.
- 23-Tirar una pelota alta y tomarla sin que se caiga al suelo 5 veces seguidas. (Si no tengo, la hago de papel o uso un almohadón.)
- 24-Tomar un tobillo acercando talón a la cola, mantener contando hasta 5 y cambiar de pierna.
- 25-Me acuesto y me siento 5 veces.
- 26-Me siento con una pierna flexionada, tomar el pie de la pierna extendida, contar hasta 5 y cambiar de pierna.
- 27-Tengo que retroceder 3 lugares.
- 28-Tomar un tobillo acercando talón a la cola, mantener contando hasta 5 y cambiar de pierna.
- 29-Caminar 18 pasos por tu casa.

30-¡¡FELICITACIONES LLEGASTE A LA META FINAL!!



Espero que les guste este juego, lo disfruten y si es en familia, mucho mejor.

SIGAMOS CUIDÁNDONOS. QUEDÉMONOS EN CASA.



¡¡LOS QUIERO!!

¡¡ HASTA LA PRÓXIMA CLASE!!



Seño Patricia Moggina