



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE

CUARENTENA 4º GRADO 3ER ENTREGA

¡¡Hola chicos 🙌!!! Espero que sigan bien, y con ganas de hacer gimnasia y jugar un poco. Para comenzar les hago esta pregunta:

¿CONOCEN LA DIFERENCIA ENTRE EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDAD FÍSICA?



Lean y analicen el cuadro en familia. ¿Lo entienden? ¿Están de acuerdo con los beneficios descriptos?



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE

CUARENTENA 4º GRADO 3ER ENTREGA

En la clase anterior explicamos 3 de las capacidades motoras. ¡¡Espero hayan entendido y practicado todo!!

Hoy vamos a conocer un poquito más sobre el equilibrio y la coordinación, dos habilidades motoras necesarias para lograr un mejor rendimiento tanto en la práctica gimnástica como en la deportiva.

Esta semana vamos a realizar un circuito para trabajar todas las capacidades motoras vistas y deberán realizarlo 2 veces por semana.

Continúen anotando en la planilla de la semana pasada el progreso logrado con cada uno de los ejercicios trabajados, así, al volver a clases me lo entregan.

VEAMOS ENTONCES.....



EQUILIBRIO

- Capacidad de la persona para mantener una posición.
- La gravedad es la fuerza externa más importante que actúa sobre nosotros y que puede hacernos perder el control.



COORDINACIÓN

"Es la capacidad del individuo para mover su cuerpo de manera armónica."





ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE

CUARENTENA 4º GRADO 3ER ENTREGA

Antes de comenzar con las actividades vamos a hacer unos movimientos para entrar en calor. Pero..... ¿por qué es importante hacer un calentamiento al comenzar?

BENEFICIOS

- Entre los beneficios del calentamiento se encuentran:
- Mejora las posibilidades orgánicas de tipo **fisiológico** y **físico**.
- Mejora la motricidad corporal al afectar a la **coordinación** y el **equilibrio**.
- Mejora la actuación en la actividad.
- Prevención de lesiones al proteger los **músculos** y las **articulaciones**.
- Calentamiento del cuerpo al elevar su temperatura.

Ahora.... ¿Podés seguir la guía de ejercicios que te presento a continuación? ¡Adelante entonces!



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 4º GRADO 3ER ENTREGA

Primero voy moviendo
todas las partes del
cuerpo poco a poco... los
tobillos, las rodillas, la
cintura, los brazos, el
cuello...



piernas



tronco



brazos



cuello



adelante



atrás



de lado

Después corro de forma suave,
adelante, atrás, de lado...



Por último hacemos ejercicios
de flexibilidad, pero con
cuidado:
No fuerces las posturas. No
deben ser dolorosos.

¡¡¡AHORA SÍ LISTOS PARA COMENZAR NUESTRA CLASE!!!

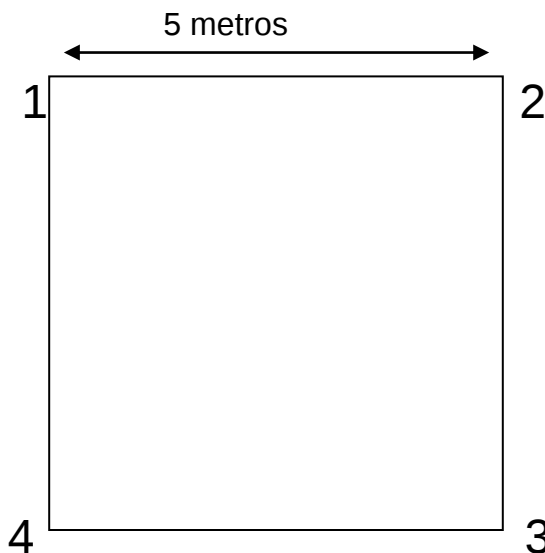


ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE

CUARENTENA 4º GRADO 3ER ENTREGA

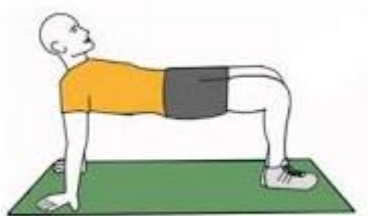
ACTIVIDAD 1

Vamos a marcar un cuadrado de 5 metros por 5 metros (si no tengo espacio para esa distancia, lo marco más chico), cuyos vértices serán, cada uno, una estación.

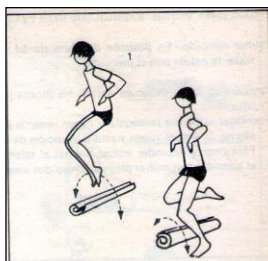


Estación 1: Me acuesto con piernas extendidas y brazos extendidos atrás, me paro. Repito me acuesto, me paro, 10 repeticiones. Al terminar corro bien rápido hasta 2.

Estación 2: Vamos desde 2 hasta 3, caminando en cuadrupedias, como cangrejo (hacia atrás).



Estación 3: 10 saltos con ambas piernas juntas a un lado y otro de una toalla enrollada. Luego saltamos con un pie: 10 saltos primero con el pie derecho, luego con el izquierdo. Al finalizar troto hasta 4 con talones a la cola.

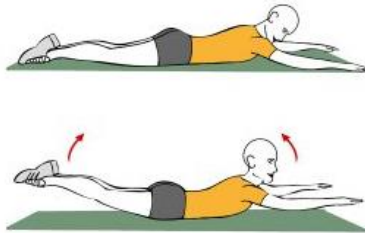




ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE

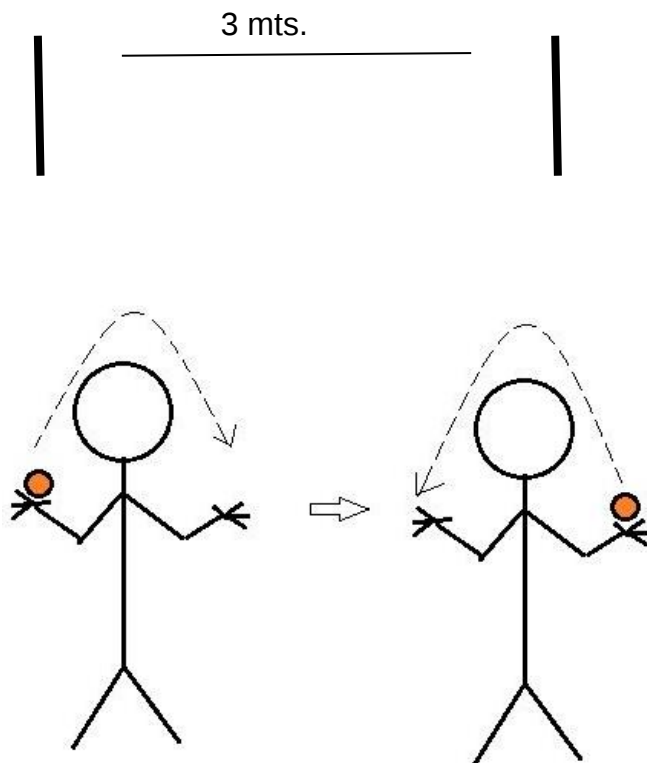
CUARENTENA 4º GRADO 3ER ENTREGA

Estación 4: Acostado decúbito ventral (boca abajo), levanto piernas y brazos tratando de no empujar con los brazos para elevarme. Subo y bajo lo que pueda sin movimientos bruscos, lento y suave. 10 repeticiones. Al terminar galope lateral para llegar a 1.



Finalizada la primera vuelta completa, descansamos unos minutos y volvemos a repetir las 4 estaciones.

ACTIVIDAD 2:



Voy de una línea hasta la otra corriendo hacia adelante pasándome una pelota chica de una mano a la otra, como indica la figura. (pelota alta que pase por arriba de mi cabeza)

Vuelvo con trote hacia atrás haciendo lo mismo con la pelota.

La pelota puede ser una de tenis ó la hacemos de papel ó con medias viejas, etc. Tamaño: que me entre en la palma de la mano.

¿Pudieron hacerlo? ¿Se les cayó la pelota? ¿Cuántas veces? ¡Anoten todo!



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE

CUARENTENA 4º GRADO 3ER ENTREGA

ACTIVIDAD 3

¡CANTO CON COORDINACIÓN!

Es un juego que consiste en lanzar una pelota (*cuánto más chica, más difícil es*) contra la pared, a la vez que se realizan una serie de afirmaciones y movimientos que responden a ellas, aumentando progresivamente la dificultad.

Por cada verso se lanza una vez la pelota contra la pared.

Se aprovecha el momento del recorrido de la pelota para realizar los distintos gestos.

El recitado es el siguiente:

Mi pato (lanzar y tocarse el pecho)

No come (un gesto de negación y otro de comer)

Ni bebe (un gesto de negación y otro de comer)

Ni usa zapatos (un gesto de negación y tocarse una zapatilla)

A la rueda de mi pato

A la redondela (se realiza un giro centrífugo con los dos brazos)

A la media vuelta (medio giro con todo el cuerpo sin perder de vista la pelota)

A la vuelta entera (un giro total de 180 grados, ajustándolo para que dé tiempo a tomar la pelota y no se caiga al suelo.)

¿Pudiste hacerlo? Bien 

¿Te animás a desafiar a algún familiar? No te olvides de anotar cómo te fué 

AL FINAL TE PROPONGO ESTA GUÍA DE EJERCICIOS PARA ELONGAR Y RECUPERAR LOS MÚSCULOS TRABAJADOS. REALIZARLOS CON LA ESPALDA RECTA Y MANTENIENDO LA POSICIÓN ENTRE 20 Y 30 SEGUNDOS.



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE

CUARENTENA 4º GRADO 3ER ENTREGA



- 1** Comienza con las plantas de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada.



- 2** Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados.



- 3** Repítelo, con las piernas abiertas y agarrándote las plantas de los dos pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas.



- 4** Repítelo con las piernas cerradas. Las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta.



- 5** Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo.



- 6** De pie con las piernas juntas, acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas.



- 7** Apoya una pierna en un banco con la punta del pie mirando hacia el cielo. Coloca las manos en la rodilla delantera y adelanta ligeramente el tronco, que debe permanecer alineado en todo momento.



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE

CUARENTENA 4º GRADO 3ER ENTREGA

Chicos para despedirme, quiero felicitarlos por cumplir con esta cuarentena, sin salir. Ustedes son un ejemplo para muchos. Muchas gracias

SIGAMOS CUIDÁNDONOS. QUEDÉMONOS EN CASA.



¡¡LOS QUIERO!!

¡¡ HASTA LA PRÓXIMA CLASE!!



Seño Patricia Moggina