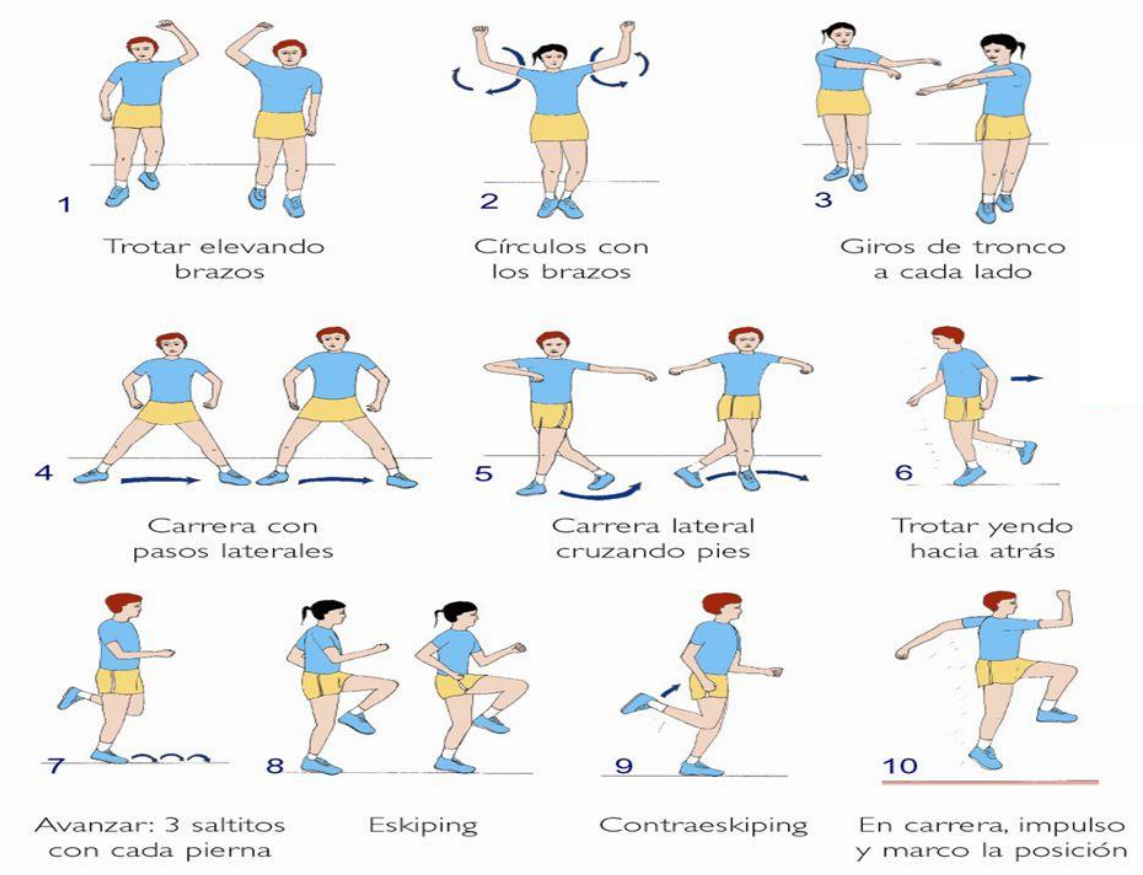
ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 4° GRADO 5TA ENTREGA

¡¡ 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 de movimientos repítelos 3 veces cada uno.



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 4° GRADO 5TA ENTREGA

¡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.

Para este juego de la Oca necesitarás un dado, si no tenés uno, 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 4 sentadillas. 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 meta final.

PRUEBAS DE LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 4° GRADO 5TA ENTREGA

Como es un juego para toda la familia, que cada miembro ajuste la intensidad a sus posibilidades.

TIRÁ EL DADO, ... ¡Y A JUGAR!

1. Flexionar el tronco hacia adelante hasta tocar los pies y mantener 10".

2. Andar rápido sin correr 50 pasos por tu casa.

3. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.

4. Levantar las rodillas y tocarlas con la mano, alternar piernas 20".

5. De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.

6. Realizar 5 sentadillas con piernas juntas.(Flexionar y extender piernas)

7. De oca a oca y tiro por qué me toca.

8. Hacer 15 abdominales.(Me acuesto y me siento, sin golpear la espalda)

9. De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.

10. Tumbado boca arriba, hacer la bicicleta durante 30".

11. De oca a oca y tiro porque me toca.

12. Saltar en un 1 pie 10 veces cada pierna.

13. Pozo: si caes en el pozo, debes pasar 2 turnos.

14. Tirar una pelota contra la pared y tomarla sin que se caiga al suelo 10 veces seguidas.

(Si no tenés pelota la podes hacer de papel o usar un almohadón.)

15. De oca a oca y tiro porque me toca.

16. Levantar los talones a los glúteos mientras se avanza,durante 20".

17. Desplazarse saltando con pies juntos 10 saltos seguidos.

18. De dado a dado y tiro porque me ha tocado.

19. Tirar una pelota contra la pared y tomarla sin que se caiga al suelo 10 veces seguidas.(Si no tenés pelota la podes hacer de papel o usar un almohadón.)

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 4° GRADO 5TA ENTREGA

20. De oca a oca y tiro porque me toca.

21. Tumbado boca arriba, subir y bajar las piernas 90 grados 20 veces

22. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 30 seg.

23. De dado a dado y tiro porque me ha tocado.

24. Andar rápido sin correr 100 pasos por tu casa.

25. De oca a oca y tiro porque me toca.

26. Levantar las rodillas y tocarlas con la mano, alternar piernas 25".

27. Cárcel: para poder salir debes sacar el número 6 o superar un reto que te hagan.

28. Flexionar y extender piernas separadas durante 20". (Sentadillas)

29. Tirar una pelota contra la pared y tomarla sin que se caiga al suelo 10 veces seguidas. (Si no tenés pelota la podes hacer de papel o usar un almohadón.)

30. **¡¡FELICITACIONES, LLEGASTE A LA META FINAL!!**

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

ACTIVIDAD DE JORNADA EXTENDIDA:

¡Hola chicos! ¿Cómo andan? Seguimos con la actividad de la payana, vamos a agregar 2 niveles más para llegar al final del juego.

-Nivel Carretilla: Se deben colocar las piedras en columna (alineadas) y con las 2 manos juntas, con los dedos índices hacia adelante, ir levantando y lanzando las piedras hacia arriba para caer dentro del espacio que queda entre las dos manos que están agarradas.

-Nivel Metegol: En este caso las piedras están en el suelo en cualquier posición. Una mano se coloca con el dedo índice y pulgar formando un arco, mientras que con la otra mano se lanza una piedra hacia arriba y se empuja una de las que están en el suelo en dirección al arco, para meter "el gol" antes que la piedra que tiraste hacia arriba caiga (hay que agarrarla). Y así se va realizando lo mismo hasta meter los 4 "goles" (4 piedras pasan por el arco).

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 4° GRADO 5TA ENTREGA

Cada vez que se pierde, se pasa el turno al otro jugador y al volver a jugar se comienza en el nivel que se estaba al momento de perder el turno anterior.

¡¡Ahora a practicar mucho todos los niveles!!

SIGAMOS CUIDÁNDONOS. QUEDÉMOSNOS EN CASA.

¡¡LOS QUEREMOS!! ¡¡ HASTA LA PRÓXIMA CLASE!!

Profe. Patricia Moggina y Profe Alexis Menna