



# ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA

## 5° 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 descritos?

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



## ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 5° GRADO 3ER ENTREGA

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 5° 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

## 5° GRADO 3ER ENTREGA



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

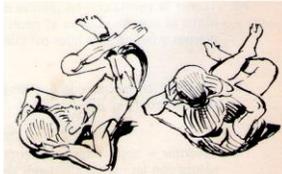
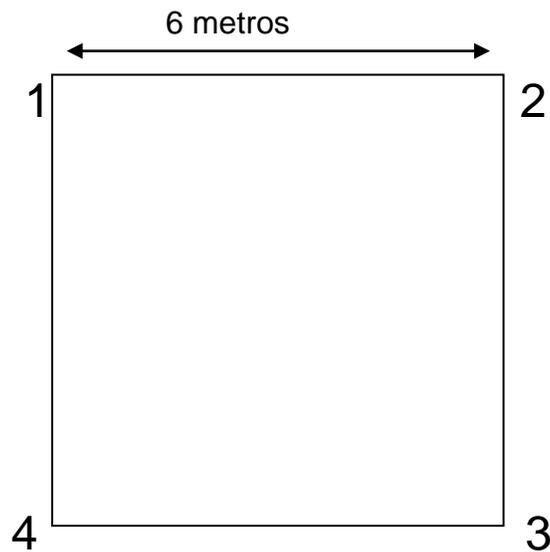


# ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA

## 5° GRADO 3ER ENTREGA

### ACTIVIDAD 1

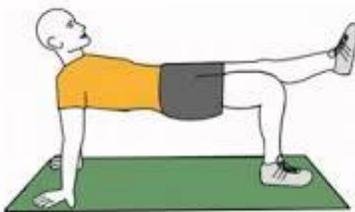
Vamos a marcar un cuadrado de 6 x 6 metros (si no tengo espacio para esa distancia, lo marco con la mayor cantidad de metros posibles), cuyos vértices serán, cada uno, una estación.



Estación 1:

Me acuesto de espaldas con las piernas cruzadas y una pelota (cualquiera) sostenida con 2 dedos sobre la cabeza. Me siento sin separar la pelota de la cabeza. Repito la acción 10 veces. Al terminar corro bien rápido hasta 2.

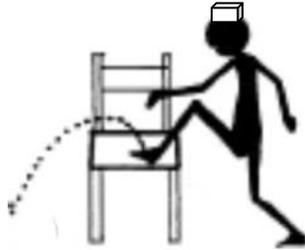
Estación 2: En cuadrupedias decúbite dorsal, sin doblar los brazos, levanto piernas alternando una y luego otra, como muestra la figura. 10 repeticiones y me voy saltando con los 2 pies juntos, hasta 3.



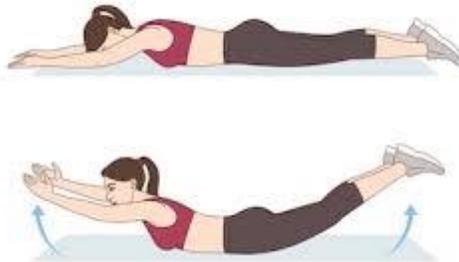


## **ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA** **5° GRADO 3ER ENTREGA**

Estación 3: Subir, pararse y bajar de una silla sosteniendo una esponja (cualquiera) sobre la cabeza sin que se caiga, 10 repeticiones. Al finalizar voy corriendo hasta 4 con la esponja aún en mi cabeza, sin que se caiga.



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. 12 repeticiones. Al terminar, pique de velocidad para llegar a 1.



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



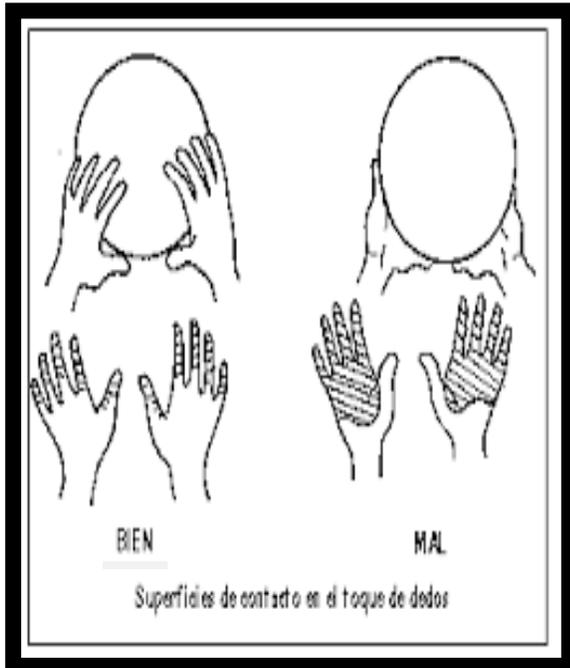
# ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA

## 5° GRADO 3ER ENTREGA

### ACTIVIDAD 2:



4 mts.



Voy y vuelvo de una silla hasta la otra, pasando por atrás, trotando hacia adelante y haciendo el golpe de arriba de vóley con una pelota. *(Puede ser pelota de agua ó cualquiera que no sea muy dura).*

En la figura les recuerdo cómo se hace el golpe, qué parte de los dedos y mano debe hacer contacto con la pelota.

10 repeticiones.

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



# ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA

## 5° 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

## 5° 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** **5° 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