



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 5° GRADO

¡¡Hola chicos!!! ¿Cómo están? Espero que muy bien, en casa y sin salir, porque aunque nos cueste mucho, es la única vacuna contra el Coronavirus.

¿Saben por qué es importante la actividad física desde pequeños?

Actividad física y salud

- La coordinación aumenta**
Tu coordinación entre tus brazos y piernas y tu cerebro será mucho mayor.
- Tonificas tus músculos**
Hará que estés trabajando constantemente los músculos de la espalda, los brazos y las piernas. Ganarás peso muscular y la tonificación de los mismos.
- Flexibilidad**
Los músculos de tus piernas serán más elásticos y el grado de movimiento de las articulaciones será mayor.
- Mejoras tu concentración**
Cada una debe aprender y practicar los diferentes movimientos y deberás concentrarte para saber qué maniobra realizar.
- Socialización**
Educa al niño en una fuerte disciplina y respeto por los demás.
- Mejora la Circulación de la sangre**
Conseguirá que tengas un corazón más potente que pueda bombear mayores volúmenes de sangre.

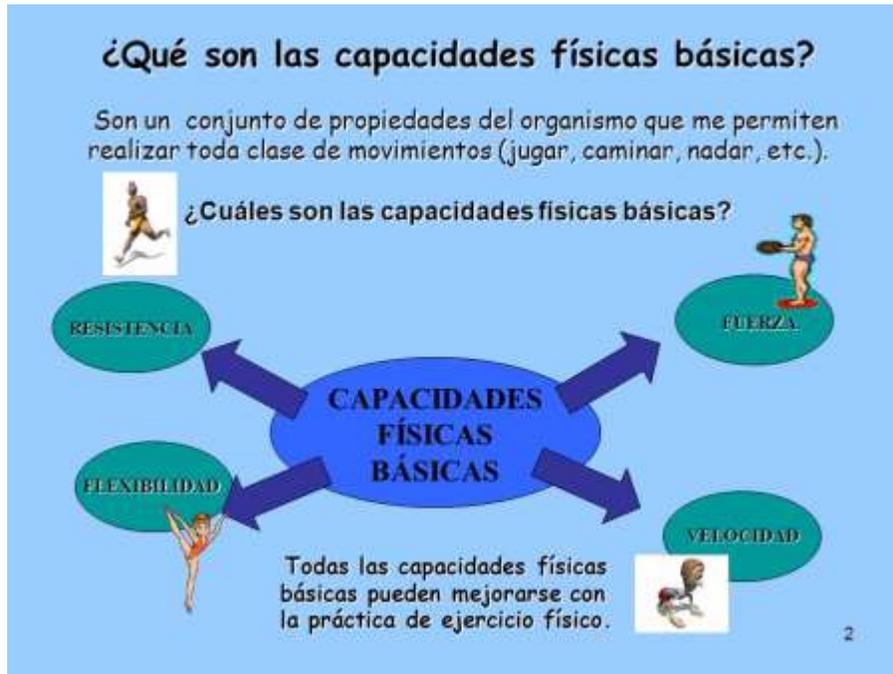
¿Lo entendieron? Si hay dudas consulten con un adulto y si aún así no se entiende, cuando tengamos clases, lo hablamos.

¿ENTONCES QUÉ LES PARECE SI EMPEZAMOS A TRABAJAR?

Si ustedes recuerdan, comenzamos nuestras clases explicando qué son las capacidades ó cualidades físicas básicas. También en base a ellas hicimos los diagnósticos correspondientes. ¡¡Recordemos de qué se trata!!



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 5° GRADO



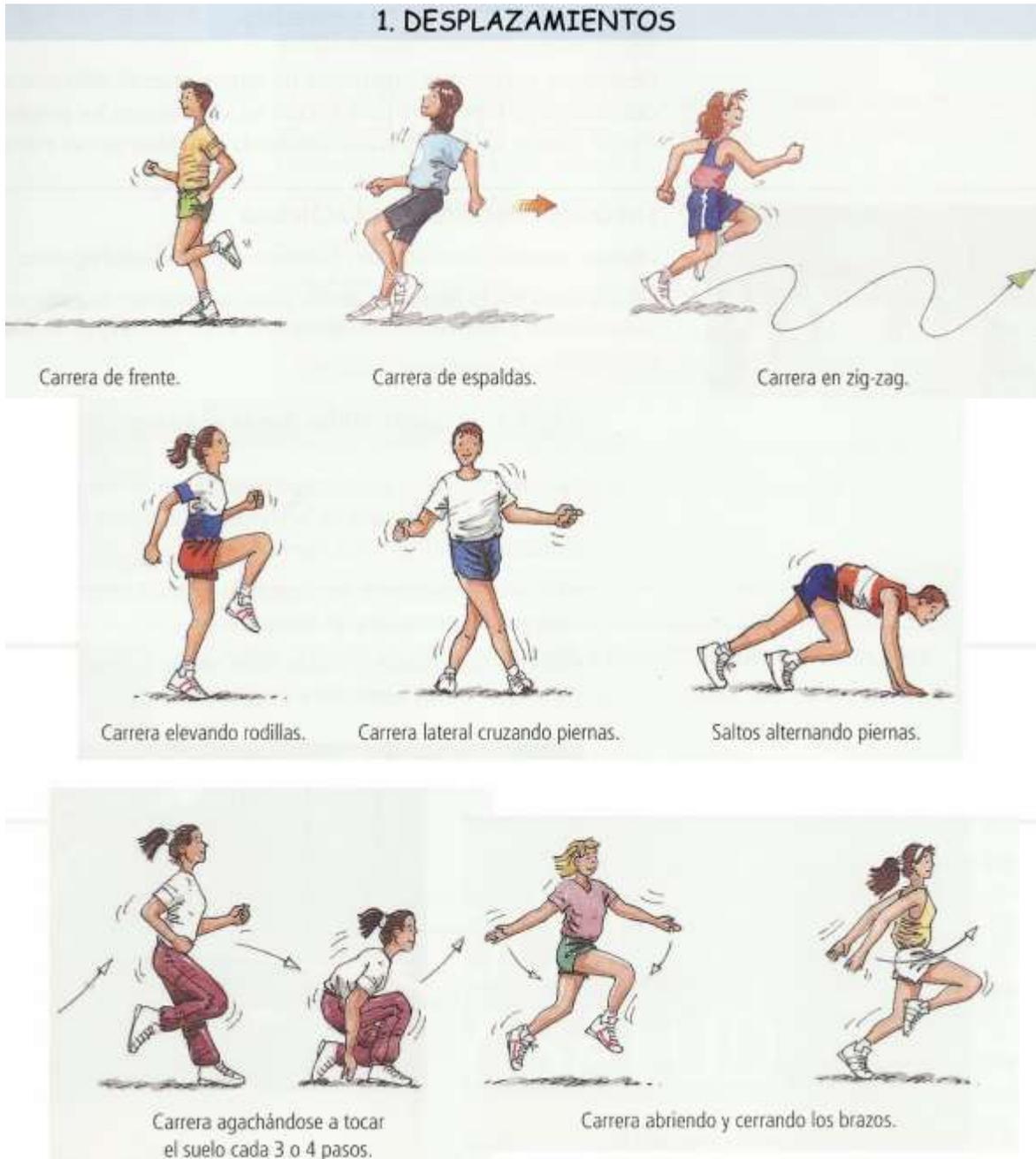
A continuación les mando ejercicios para trabajar cada una de las capacidades para que ustedes hagan al menos 2 veces por semana. Pueden invitar a algún familiar y armar unas lindas y llevaderas clases de Educación Física. Pueden buscar variantes, anotarlas y al volver a clases me lo muestran.

MODELO DE ENTRADA EN CALOR:

Antes de comenzar cada práctica debemos realizar un calentamiento de nuestras articulaciones y músculos. Siempre teniendo en cuenta hacerlo despacio y sin tirones. Les dejo un modelo de ejercicios, **realicen 1' de cada uno.**



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 5° GRADO



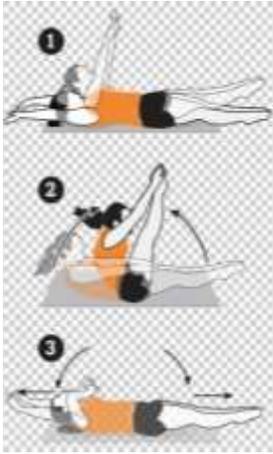
¡¡¡AHORA SÍ A COMENZAR NUESTRA CLASE!!!

Vamos a realizar un circuito de tres estaciones. Una vez terminado todo el recorrido, descansamos 2' y repetimos las 3 estaciones nuevamente.



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 5° GRADO

Estación n° 1 Abdominales:



Me acuesto con brazos y piernas extendidos. Tomo aire al bajar y suelto al subir.

Me siento levantando una pierna y la toco con la mano

Me vuelvo a acostar con brazos y piernas extendidos

Realizar una serie de 10 repeticiones.

Estación n° 2 Flexibilidad



Elige 3 ejercicios y realiza la posición manteniendo 20". Repítelos 2 veces.

En la segunda pasada podés cambiar de ejercicio.



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 5° GRADO

Estación n° 3 Resistencia Aeróbica



Saltar la soga durante 2'. Si no tenemos soga, trazar una línea en el piso y saltar de un lado a otro con los 2 pies juntos.

¡¡TERMINASTE LA PRIMER PASADA .DESCANSA 2' Y VUELVE A COMENZAR DESDE LA ESTACIÓN 1!!!



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ETAPA DE CUARENTENA 5° GRADO

Al terminar con las 2 pasadas, volvamos a estirar nuestro cuerpo para relajarlo y así mañana no nos duela nada. Aquí les dejo una guía.



ESPERO LES HAYA GUSTADO Y LO PRACTIQUEN MUCHO. CUIDENSÉ, LOS QUIERO Y LOS QUIERO SANOS PARA PODER DISFRUTAR MUY PRONTO DE NUESTRAS CLASES JUNTOS. ABRAZO VIRTUAL CON BESOS GORDOS.



Seño Patricia Moggina