



EDUCACIÓN FÍSICA

“Jugar a divertirse en casa”

Semana del 31 de mayo al 04 de junio

ACTIVIDADES PARA EL SEGUNDO CICLO Y 7º Grado:

Atletismo

Caminar y correr

Movilidad articular para entrada en calor moviendo los tobillos, rodillas, cadera hacia uno y otro lado, hombros, cabeza

Caminar desde una marca en el suelo hasta otra aproximadamente 10 metros.

Caminar con movimientos de brazos, los 2 hacia adelante, los 2 hacia atrás.

Carrera de velocidad desde posición sentados, acostado boca abajo, de posición plancha.

Hacer una carrera de velocidad a un familiar. ¿Se animan a salir desde distintas posiciones?

Saltar 4 objetos que tengas en casa como, por ejemplo: vasitos de plástico. Ubicar los mismos separados.

Saltar hacia adelante

Saltar hacia adelante y luego hacia atrás

Saltar de costado

Saltar con pie derecho hacia adelante

Saltar con pie izquierdo

JOSÉ Y
EVANGELINA

PROFESORES DE
EDUCACIÓN FÍSICA

CONTACTO PARA CONSULTAS

Profe Evangelina:

evangelina.v@escuela323sjn.edu.ar

Profe José:

jose.r@escuela323sjn.edu.ar

**DEVOLUCIONES: AL PROFE JOSÉ Y A LA PROFE EVANGELINA
EN CONTACTO PARA CONSULTAS.**